

MWONGOZO WA STADI ZA MAISHA



**PEACE CORPS
2001**



UKUSANYAJI NA UBADILISHANAJI TAARIFA

CHAPISHO NA. M0065

KUKUSANYA NA KUBADILISHANA TAARIFA

Chapisho hili limetolewa na Kituo cha Peace Corps kwa ajili ya msaada wa uwandani na utafiti maatumizi. Limesambazwa kupitia ukusanyaji na ubadilishanaji Taarifa (ICE). Kwa taarifa zaidi au makala za ziada, tafadhali wasiliana na ICE na taja namba ya katalogi ya ICE inayoonekana kwenye chapisho.

Taarifa kuhusu machapisho na huduma za ICE inapatikana kupitia

PEACE CORPS

**CENTER FOR FIELD ASSISTANCE AND APPLIED RESEARCH
INFORMATION COLLECTION AND EXCHANGE
1111 20th STREET, N.W. – FIFTH FLOOR
WASHINGTON, DC, USA 20526**

Uongeze ujuzi wako kwenye kituo cha ICE. Peleka machapisho yako kwetu ili tubadilishane na wafanyakazi wengine kwa maendeleo. Uelewa wako kiufundi ni msingi wa ICE kuchapisha miongozo, kuchapa upya zana za kufundishia. Pia inahakikisha kuwa ICE inatoa mbinu na maarifa ya kisiasa ya kutatua matatizo na taarifa hiyo inaweza kupatikana kwako na kwa watumishi wenzio wa maendeleo.

YALIYOMO

Ukurasa

Shukurani	vi
Sehemu ya I: Programu ya Stadi za Maisha – Usuli na Utangulizi	1
Karibu kwenye Programu ya Stadi za Maisha	3
Somo Tulilofunza	10
Sampuli ya Ratiba	18
Somo la 1: Modeli ya Daraja: Ni kwa Namna Gani Tunajenga Daraja Kutokana na Taarifa za Mabadiliko ya Tabia?	23
Somo la 2: Kubainisha kitu Kinachokosekana	32
Sehemu ya II: Elimu ya Rika	35
Waelimishaji Rika	37
Somo la 1: Kushughulikia Matatizo Katika Vikundi	41
Somo la 2: Msaada kwa Tabia ya Kuwajibika A	45
Sehemu ya III: Kuukabili Ukweli Kuhusu VVU/UKIMWI na Magonjwa ya Ngono	49
Somo la 1: Ukweli na Imani Potofu Kuhusu UKIMWI	53
Somo la 2: Mfumo wa Kinga ya Mwili	58
Somo la 3: Jinsi VVU Vinavyombukiza	65
Somo la 4: Uhusiano wa Magonjwa ya Zinaa na VVU/UKIMWI	70
Somo la 5: Wanawake na VVU/UKIMWI	75
Somo la 6: Kujikinga na Virusi Vya UKIMWI	82
Somo la 7: Kukua kwa Ugonjwa na Tabia Zinazokubalika	88
Somo la 8: Uponyaji au Tiba	93
Somo la 9: VVU/UKIMWI na Haki za Binadamu	98
Somo la 10: VVU/UKIMWI na Mabadiliko ya Tabia	105



Sehemu ya IV: Stadi za Mawasiliano	111
Somo la 1: Chemshabongo ya Mawasiliano	113
Somo la 2: Uthubutu: Shambulia na Epuka	120
Somo la 3: Uthubutu: Upole, Uthubutu, Ushari	124
Somo la 4: Uthubutu: Kauli za Uthubutu	130
Somo la 5: Uthubutu/Shinikizo Rika: Kujibu Ushawishi – Sehemu ya I	136
Somo la 6: Uthubutu/Shinikizo Rika: Kujibu Ushawishi – Sehemu ya II	142
Sehemu ya V: Stadi za Kufanya Uamuzi	149
Somo la 1: Hatua Katika Kufanya Uamuzi Mzuri	151
Somo la 2: Kati Yetu Tu	155
Somo la 3: Kuhadithiana – Mifano ya Kuigwa (“Mtu Ninayemhusudu”)	158
Somo la 4: Hadithi ya Maisha Yako	162
Somo la 5: Malengo Yako	165
Somo la 6: Mimba Katika Umri Mdogo	169
Somo la 7: Pombe na Matumizi ya Madawa	171
Somo la 8: Tabia ya Hatari – Kujaribu	175
Somo la 9: Kuchelewa Kufanya Ngono	180
Sehemu ya VI: Stadi za Mahusiano	187
Somo la 1: Mchezo wa Majibu Bora	189
Somo la 2: Ah! Henry! Na Hatua za Kuhimili Mihemko	194
Somo la 3: Maigizo Dhima ya Shinikizo la Rika	197
Somo la 4: Upendo ni Nini	200
Somo la 5: Kujenga Hali ya Heshima: Je Tunajiheshimu?	203
Somo la 6: Kujenga Hali ya Kujiheshimu: “Pongezi”	206
Somo la 7: Je Wajibu wa Kinjinsia ni Nini? – Zoezi la Kadi za Kijinsia	208
Somo la 8: Misimbo ya Picha za Kijinsia na Maigizo Dhima	213

Somo la 9: Utamaduni na Jinsia: Taswira Kamilifu na Waharibifu wa Watu	218
Somo la 10: Haki za Nani na Nani yu Sahihi? Kuhusu Lobola (Mahari)	221
Sehemu ya VII: Majumuisho ya Hoja	225
Somo: Baraza la Tamthiliya	227
Viambatisho:	233
Kiambatisho cha I: Vipashajoto na Vichangamshi	235
Kiambatisho cha II: Mapumziko Mafupi Mafupi!	249
Kiambatisho cha III: Mawazo Anuai	251
Kiambatisho cha IV: Mawazo ya Michezo na Somo	257



SHUKURANI

Mwongozo ya Stadi za Maisha ilitayarishwa na kutoholewa kutoka maandishi yaliyotayarishwa na Shirika la Afya Duniani (WHO) Shirika la Umoja wa Mataifa la Elimu, Sayansi na Utamaduni (UNESCO); Alice Welbourn na ACTIONAID; Kitengo cha kukuza mitaala cha Wizara ya Elimu, Zimbabwe, na UNICEF, Harare. Tunatoa shukrani nyingi kwa vipaji na stadi za waandishi wa kazi hii.

Peace Corps pia inatambua kazi ya Kathy Callahan mwandishi na mhariri wa *Mwongozo ya Stadi za Maisha*, Ruth Mota, mwandishi wa sehemu ya “Kuukabili Ukweli Kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na Magonjwa ya Ngono.” Zaidi ya hayo, shukurani ziwaendee Judee Blohm, Teri Wingate na Lani Havens kwa kuandaa msaada. Shukurani za pekee ziwaendee wafanyakazi wa Peace Corps Tanzania, hasa Mkurugenzi Joel Wallach, pamoja na Wakurugenzi Wasaidizi Margaret Rugambwa, Virginia Kainamula na Jean Deal kwa juhudi zao za kuratibu tafsiri ya mwongozo huu katika Kiswahili. Vile vile tunapenda kutoa shukrani kwa Taasisi ya Utafiti wa Kiswahili (TUKI) ya Chuo Kikuu cha Dar es Salaam, ambao waliweza kufanya tafsiri ya kitabu hiki katika muda mfupi. Mwisho, tunashukuru mawazo na picha zilizochangiwa na Watumishi wa kujitolea, watumishi wenzi na wafanyakazi wote kote ulimwenguni hususan Peace Corps/Malawi na Kituo cha Tovwirane, na juhudi za wale wote walioshurulika kukamilisha kazi hii.

SEHEMU YA I: PROGRAMU YA STADI ZA MAISHA USULI NA UTANGULIZI



KARIBU KWENYE PROGRAMU YA STADI ZA MAISHA!

Je wewe ni mfanyakazi wa sekta ya afya unayejitahidi kudhibiti viwango vya maongezeko ya Virusi Vya UKIMWI, magonjwa ya ngono, mimba zisizohitajika, au vifo vya akina mama wazazi? Je, wewe ni mwalimu unayefanya kazi kila siku na vijana wanaoonekana kutokuwa na mwelekeo thabiti, wanaoacha shule kwa sababu ya kupata mimba, au wanaoingia katika matatizo kwa sababu ya ulevi wa pombe ama utumiaji wa madawa ya kulevya? Je umekuwa ukitoa elimu ya afya kwa miaka mingi lakini bila kuona mabadiliko mazuri (chanya) katika jumuiya yako? Je, wewe ni mzazi, mfanyakazi wa jumuiya wa kujitolea, au kiongozi wa jumuiya unaeogopeshwa na maafa yanayotokana na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI, yanayotokea katika eneo lako? Je wewe ni kijana uliye tayari kusaidia kuwaongoza wenzako kufikia maisha mazuri zaidi siku za baadaye? Kama jibu lako ni “ndiyo” kwa swali lolote miongoni mwa maswali ya hapo juu basi Programu ya Stadi za Maisha inaweza ikawa kwa ajili yako.

DHANA YA STADI ZA MAISHA

Programu ya Stadi za Maisha ni mkabala kabambe wa kubadilisha tabia unaotilia mkazo juu ya uendelezaji wa stadi zinazohitajika kwa maisha kama vile mawasiliano, utoaji wa maamuzi, kufikiria, kuhimili matendo, utetezi wa haki, ujenzi wa kujiheshimu, kukataa shinikizo rika na stadi za mahusiano. Aidha programu inashughulikia masuala muhimu husianifu ya kuwaongezea uwezo wasichana na kuwapa maadili mapya wavulana. Programu inajumuisha mambo mengi zaidi ya kutoa taarifa pekee kwa maendeleo ya mtu mzima, humwezesha mtu awe na stadi za kutumia aina zote za taarifa, ziwe zile zinazohusiana na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI, magonjwa ya ngono, kufanya maamuzi ya familia, afya ya uzazi salama, au masuala mengine ya afya na mengi mengineyo. Mkabala wa Stadi za Maisha ni wa ushirikishaji wa hali ya juu, ukitumia maigizo, baraza za tamthiliya, michezo, mafumbo, majadiliano ya vikundi na mbinu nyingine kadhaa mpya za ufundishaji ili kuwafanya washiriki wahusishwe kikamilifu katika programu.



TAARIFA PEKEE HAZITOSHI

Ingawa ni muhimu kutoa taarifa kwenye awamu za mwanzoni za mafunzo ya kubadili tabia ya kiafya na kuyaimarisha maarifa ya aina hiyo mara kwa mara, taarifa aghalabu huwa hazitoshi kuwafanya watu wabadili tabia. Kama jambo hili huwezi kuliadini, basi fikiria tu juu ya tabia ambayo umekuwa ukijitahidi kuibadilisha kwa kipindi cha miaka mingi. Labda ni kusoma sana, kufanya mazoezi, kula chakula chenye virutubisho vinavyohitajika au kuacha uvutaji sigara. Je umewahi “kuirejelea” tena tabia hiyo? Yepi ni baadhi ya mambo yaliyokuzuia kubadili tabia hiyo?

KANUNI ZA KUBADILI TABIA NA JINSI PROGRAMU YA STADI ZA MAISHA INAVYOAKISI KANUNI HIZO

Kubadilisha mwenendo ni kugumu, lakini kubadilisha mwenendo wa ngono kuna utata zaidi. Mashirika mbalimbali yameanzisha mfano wa kubadilisha tabia; haya ni pamoja na Shirika la Taaluma ya Sayansi la Marekani (US National Academy of Sciences (NAS)). Kanuni saba zilizo rodheshwa hapa chini kwa sehemu fulani zimetokana na kazi ya NAS.

Kanuni ya mabadiliko ya tabia	Namna mpango wa umahiri katika maisha unavyoakisi kanuni hizi
<p>1. Kutoa taarifa ni mahali panapofaa kuanzia katika juhudi zozote za kubadili tabia. Taarifa, ingawaje ni muhimu mara chache, peke yake haitoshelezi kubadili tabia kwa watu walio wengi. Taarifa ni lazima zieleweke kwa urahisi na ziwe zinawafaa wahusika unaojaribu kuwafikia.</p>	<p>1. Inachukulia kuwa utaanza na mpango kufundisha taarifai za msingi kuhusu virusi vya UKIMWI/UKIMWI, MAGONJWA YA NGONO, mimba zisizotakiwa madawa ya kulevya au pombe, ugomvi, na matatizo yaliyo kwenye jumuiya.</p> <p>[Habari zaidi kuhusu Virusi vya UKIMWI/UKIMWI zinatolewa katika mwongozo huu “Sehemu ya III: Kuukabili Ukweli Kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na Magonjwa ya Ngono.”]</p>
<p>2. Ujumbe wa kutisha una matumizi finyu katika kumotisha mabadiliko ya tabia. Kama woga utazidi unaweza kuzuia kuliko kusaidia juhudi za kuleta</p>	<p>2. Inaepuka woga na ukanaji na badala yake hulenga kwenye ujumbe chanya — kuanzisha, kuendeleza na kukazia tabia zinazofaa na kujishughulisha</p>

<p>mabadiliko. Woga mwingi unaweza kuwafanya watu kukataa kuwa hawako kwenye hatari kwa kuwaonyesha wengine ambao wana tabia hizo hizo lakini wamenusurika, wakati mwingine hukwepa kwenda hospitali. Kutumia maneno kama “kiboko”, “adhabu” au “tauni” au kuonyesha picha za wagonjwa wa UKIMWI waliodhoofika inaweza kusababisha watu siyo tu kuwatenga wale waliambukizwa bali hata wao wenyewe kutokubali hatari ya kuweza kuambukizwa.</p>	<p>kwa ajili ya maisha bora kwa kila mtu katika jumuiya — vijana, wanawake, wanaume na kwa watu waishio na virusi vya UKIMWI/ UKIMWI (PLWHAs).</p>
<p>3. Watu wanaweza kujaribu tabia wanazoonna wanauwezo wa kuzitenda. Ni muhimu kufundisha watu stadi za kujihusisha na tabia zinazokubalika. Kuona mifano ya watu wanaojihusisha na tabia zifaazo itamsaidia mtu kuamini kuwa yeye pia anaweza kujihusisha na tabia hiyo. Huu ndiyo msingi wa mtazamo wa Stadi za Maisha na mipango ya Elimu ya Rika.</p>	<p>3. Kwa utaratibu maalumu inajaribu kujenga stadi za tabia ifaayo kwa maisha yenye afya. Hiki ndicho kiini cha Modeli ya Daraja (Bridge Model) ya mabadiliko ya tabia (ona ukurasa 23) Programu nyingi zinatoa taarifa za papo kwa papo kwa idadi kubwa ya watu. Programu za stadi za maisha zinafanya kazi na vikundi vidogo vya watu kwa muda mrefu ili kuwamotisha washiriki kufuata tabia mpya, kuwafundisha na kuwapa mifano ya umahiri unaohitajika ili kufanikiwa katika kufuata tabia hizo na kuendelea kuisisitizia umahiri huo mpya mpaka washiriki wahisi kuwa wanaweza kufuata tabia zifaazo zaidi.</p>
<p>4. Watu wanaweza kufuata tabia mpya iwapo watapelewa uchaguzi kati ya tabia mbalimbali. Kwa mfano, usitangaze tu kutofanya ngono au mipira ya kiume</p>	<p>4. Stadi za maisha zinasaidia kujenga umahiri makini, hivyo washiriki wanajifunza aina mbalimbali za kupambana na hali ngumu. Hivyo basi,</p>

<p>(Kondomu) bali toa tabia mbalimbali zinazoweza kupunguza hatari, kama kuwa na tabia za ngono zilizo na hatari kidogo, kwenda kupimwa Virusi Vya UKIMWI na mwenzi wako n.k.</p>	<p>washiriki wanapata namna mbalimbali za kujadiliana juu ya tabia zifaaazo zaidi.</p>
<p>5. Kampeni zijenge mazingira yanayohimiza mabadiliko. Kazi ya kubadili kaida za jamii na kufuata tabia nzuri zaidi. Programu za elimu rika ziwe muhimili wa mabadiliko; huo uwe mfano wa tabia inayokubalika kwa rika kufanya kazi na viongozi wa jumuiya au kikundi cha PLWHA kuhusu Virusi Vya UKIMWI na ugonjwa wa ukimwi. Hii inaweza kupunguza fedheha ya ugonjwa huu na kujenga mazingira yanayohimiza mabadiliko.</p>	<p>5. Kwa sababu mabadiliko ni rahisi kama mazingira yake yanahimiza mabadiliko hayo, mipango ya stadi za maisha inasisitiza kufanya kazi na jumuiya kwa ujumla. Kwa mfano, kama unapenda kushughulika na vijana, kwanza toa mafunzo kwa wakufunzi (TOT), kwa viongozi wa jumuiya kama viongozi wa kijadi, wakuu wa shule, viongozi wa serikali na wazazi. Baadaye toa TOT kwa ajili ya walimu katika shule unakofanya kazi, au kama unataka kufanya kazi na vijana nje ya mfumo wa shule, fikiria kutoa mafunzo kwa kundi la watu wazima ambao ndiyo mfano bora katika jumuiya hiyo. Warsha hizi zinahusisha jamii nzima katika mpango, hutoa uwezekano wa wakufunzi wapya kuanza programu yao wenyewe wakiwa na maarifa mapya. Hawa watakuwa ni msaada mkubwa kwa mpango ambao unauanzisha kwa vijana. Unaweza pia kufikiria kutoa mafunzo kwa waelimishaji rika vijana kabla ya kwenda kwenye kundi lengwa la mpango wako kwa vijana katika shule mahususi au eneo fulani. Kama kundi la PLWHA linaendesha shughuli zake katika jumuiya yako, hakikisha unaliweka katika hatua zote za mradi wako.</p>

<p>6. Kuna uwezekano wa mabadiliko katika jumuiya kama watu muhimu huyakubali mabadiliko hayo.</p>	<p>6. Ni wazi kuwa watu muhimu wanaweza kuleta mabadiliko, waelimishaji rika wanaweza kufaa katika mpango wako wa stadi za maisha. Vijana mara nyingi hutafuta habari zinazohusiana na afya au ngono kutoka kwa watu wa rika lao kabla ya kuzungumza habari hizo na watu wazima. Kutoa mafunzo kwa vijana muhimu kuwa kama mfano katika kundi rika lao inaweza kuongeza athari chanya katika mpango wako. Baadhi ya ushauri wa namna ya kufanya kazi na waelimishaji rika unaweza kupatikana katika sehemu ya II.</p>
<p>7. Kurudia tabia isiyo nzuri kunatarajiwa. Hivyo programu yo yote ile inayotaka kuleta mabadiliko ya tabia kwa wakati fulani inahitaji kujengwa katika hali ya kuendeleza tabia hizo na kusaidia watu “kurudi kwenye njia sahihi” ya tabia chanya baada ya kurudia tabia ya nyuma.</p>	<p>7. Kwa kuwa kurudi nyuma kunatarajiwa ni muhimu kuendelea kufikiria tena kwenye Modeli ya Daraja katika kuwasaidia wale ambao tayari wametumbukia katika tabia mbaya. Unaweza kuhitaji kuanzisha mtazamo tofauti wa kanuni za msingi katika Modeli ya Daraja kwa kuwasaidia, kwa mfano, wale waliofukuzwa shule kutokana na mimba, madawa ya kulevya au PLWHA.</p>

* Imetolewa kwa idhini kutoka “*Principles of Behaviour Change*” makala ya Thomas Coates PH.D., Kituo cha masomo ya kuzuia UKIMWI katika Chuo Kikuu cha California, San Fransisco.

MODELI YA DARAJA KATIKA MABADILIKO YA TABIA



Taarifa zinatoa msingi imara
Anza kwa kutoa taarifa sahihi.

Lengo letu ni kuona wanajumuiya yetu
wanaishi maisha ya afya, ya furaha na yanayovutia.

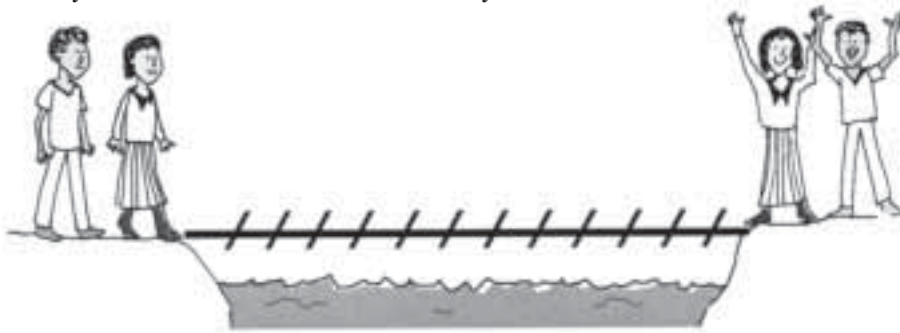


Ili kuweza kufanikisha maisha mazuri na yenye afya
tunahitaji kuepuka matokeo ya tabia mbaya.

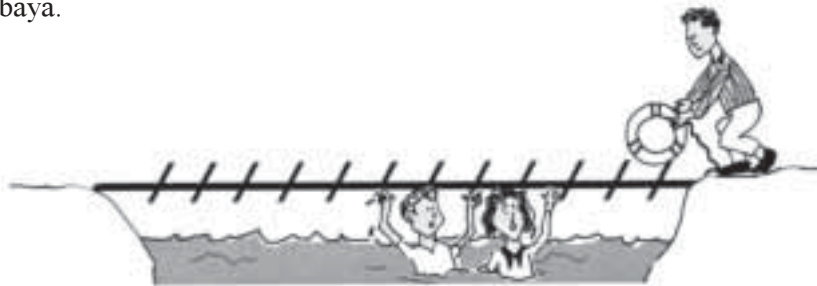


Tutajengaje daraja kutoka kwenye taarifa hadi kwenye mabadiliko ya tabia?

Programu ya stadi za maisha inalenga kujenga vibao katika modeli ya daraja kushughulikia stadi za kila mtu unaosaidia watu kufanya maamuzi sahihi kuhusu maisha yao.



Katika mabadiliko ya tabia kurudi nyuma kunatarajiwa hivyo tunahitaji kuwa na vifaa vya kujiokolea (life-preservers) au njia za kuwarudisha watu katika daraja hata kama watakuwa wameathirika kutokana na matokeo ya tabia mbaya.



KUHUSU MWONGOZO HUU

Mwongozo huu una masomo mbalimbali zaidi ya 50 unayoweza kutumia kwa kundi lolote, klabu dhidi ya ukimwi, klabu za wasichana, klabu za wavulana, klabu za vijana na vikundi vya akina mama n.k. Makala yameandikwa kwa kulenga zaidi kazi za vijana na masuala ya afya. Masomo haya ni rahisi kueleweka kwa umri wowote na kwa mada zozote. Zichukulie kama ndiyo mahali pa kuanzia, hivyo utakuwa tayari unayo maandalio ya somo la kuanzia unapoanza kufanya kazi na washiriki. Ukifanya kazi na wenzako unaweza kuanza na kuanzisha somo lenye mawazo tofauti na vitendo vitakavyoendelea kutoa changamoto kwa washiriki kufikiri kwa makini juu ya kubadili tabia zao. Zaidi ya maandalizi ya somo, mambo yaliyokwisha fahamika kuhusu elimu ya rika yameongezeka, pia baadhi ya mifano ya ratiba na vidokezo kwa wawezeshaji.

Masomo yamewekwa kufuatana na stadi za maisha tatu za msingi, mawasiliano, kufanya uamuzi na mahusiano. Hizi ni kategoria legevu na hivyo kuna uwezekano mkubwa wa kuingiliana hapa na pale. “Sehemu ya IV: Stadi za Mawasiliano” inalenga kwenye udhabiti, kukataa ushawishi, kusikiliza kwa makini na lugha ya ishara. “Sehemu ya V: Stadi za Kufanya Uamuzi” inajumuisha kupima hatari, kuchambua uchaguzi, kufahamu madhara, kupanga kwa ajili ya baadaye, fikra yakinifu kwa makini na kuweka malengo. “Sehemu ya VI: Stadi za Mahusiano” inatoa mawazo kwa mada za jinsia, utamaduni, shinikizo la rika, kujiheshimu na kuhimili mihemuko. Ingawa unaweza kuwasilisha masomo katika mtiririko wowote unaopenda, kuna mantiki ya mtiririko kwa kila somo ambayo inaruhusu stadi mpya kujengwa kutokana na iliyotangulia. “Sehemu ya VII: Majumuisho ya Hoja” inatoa nyenzo yenye uwezo wa mazoezi na kutathmini umahiri stadi za maisha, ili kuweza kupima jinsi washiriki walivyoelewa mada zilizofundishwa. “Viambatisho” vinatoa michezo na mazoezi na maoni mengine yanayoweza kufanya vikao kuwa motomoto na vya kuvutia.

“Sehemu ya III: Kufahamu ukweli kuhusu Virusi Vya UKIMWI, na magonjwa ya ngono ni muhimu kuwezesha sehemu zote nyingine. Kabla ya kuanza programu unashauriwa ujifunze vizuri sehemu hii ili uweze kuwa na uwezo wa kujibu maswali mengi yanayoulizwa kuhusu Virusi Vya UKIMWI na magonjwa ya ngono.

Kama una swali lolote au unahitaji ufafanuzi zaidi kuhusiana na hili au suala lote la afya lililoelezwa katika kitabu hiki, unashauriwa uwasiliane na Progamu ya Taifa ya Kudhibiti UKIMWI katika nchi yako kwa taarifa sahihi. Pia unaweza kurejea kwenye anwani ya Webu iliyoorodheshwa katika “Sehemu ya III: Kuukabili Ukweli Kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na Magonjwa ya Ngono.” Kama wewe ni mtumishi wa kujitolea wa Marekani (Peace Corps Volunteer) unaweza pia kuwasiliana na Mkurugenzi Mshiriki wa Peace Corps (APCD), mkufunzi wa afya, au Ofisa Tabibu wa Watumishi wa Kujitolea (PCMO) kwa maelezo zaidi.



SOMO TULILOJIFUNZA

SOMO TULILOJIFUNZA – VIDOKEZO VYA UTEKELEZAJI WA STADI ZA MAISHA

Yafuatayo ni baadhi ya mapendekezo ya kuweza kufundisha stadi za maisha kwa mafanikio:

- Kabla ya kuanza, fanya upimaji kama wa utafiti au majadiliano ya kikundi lengwa ili kukusaidia kupanga programu kufuatana na mahitaji maalum ya jumuiya. Mawazo ya “upimaji na tathmini” katika sehemu ifuatayo yanaweza kuwa na manufaa ya kusaidia kupanga upimaji wa jumuiya yako.
- Kila mara wape mafunzo kwanza viongozi wa jumuiya: Mafunzo kwa viongozi wa jumuiya yamedhahirisha umuhimu mkubwa katika kufanya mpango kukubalika. Kama mafunzo yako yatakuwa kwa wanafunzi wa shule, anza kutoa mafunzo kwa Wakuu wa shule na walimu ili waweze kuifahamu programu na waweze kusaidia katika utekelezaji. Mambo mazuri yaweza kutokea kama jamii itapata uwezo wa kuwa na stadi za maisha. Wanaweza kuanza programu zao katika vikundi vyao makanisani, vikundi vya akina mama n.k.
- Tafakari kwanza kuhusu uzuri na ubaya wa kuwahusisha waelimishaji rika katika mpango. Mtazamo wa waliemishaji rika unaweza usifae katika hali zote. Hakikisha kuwa utaweza kuwasaidia waelimishaji rika kabla hawajaingia kwenye programu. Inawezekana kuendesha stadi za maisha bila ya waelimishaji rika. Kwa majadiliano zaidi juu ya waelimishaji rika tazamia “Sehemu ya II: Elimu ya rika.”
- Kama ukiamua kufanya kazi na waelimishaji rika, hakikisha unapeleka barua kwa wazazi wao kuhusu programu hiyo. Wafahamu nini unachofanya. Kuwa mchangamfu na wapongeze kwa ajili ya watoto wao kuchaguliwa katika programu muhimu kama hiyo. Kumbuka kuandika kwa lugha inayokubalika.
- Usielekeze mafunzo ya stadi za maisha kwa vijana peke yake. Stadi za maisha zinaweza kutekelezwa kwa umri tofauti tofauti wa watu! Rekebisha, rekebisha, rekebisha!

- Tafakari lugha ambayo imezoeleka kwa jumuiya au kundi maalumu unaloshughulika nalo na tafsiri masomo hayo katika lugha hiyo.
- Kama utashangazwa kwa msisitizo wa kujikinga na Virusi Vya UKIMWI unaoungwa mkono katika kijitabu hiki cha mwongozo na siyo ule wa kutafuta njia nyingine ya kufanya ngono na masuala mengine yanayohusiana na ngono, usijali. Tuliona hapo tuliposhughulikia kuhusu ngono, tulipata ushirikiano mdogo kutoka kwa washiriki. Lakini tulipokuwa tunazungumzia masuala mengine kama mawasiliano, mahusiano n.k. masuala ya ngono kila mara yalijitokeza. Mbinu ya kutokuzungumzia ngono moja kwa moja inaweza kuwa bora zaidi kufuatana na utamaduni wa mahali fulani.
- Mara programu yako au waelimishaji rika wako wakianza kufanya kazi vizuri katika shule ya sekondari au makundi ya vijana, fikiria kupata kibali kuwapeleka katika shule yako ya msingi na kuendesha kikao na wanafunzi wa madarasa ya juu ya shule hiyo ya msingi.
- Unaweza usihitaji fedha au raslimali kutekeleza programu hii katika kiwango cha chini. Kama unashughulika na shule unaweza kufanya shughuli ya stadi za maisha kuwa sehemu ya baada ya ratiba ya masomo ya shuleni. Kama unashughulika katika kiwango cha jumuiya, kikao cha stadi za maisha kinaweza kuwa sehemu ya kila siku au kila wiki ya vikundi makanisani, vikundi vya akina mama, kamati ya ukimwi au vyovyote inavyowezekana.
- Kama unashughulika katika kiwango cha wilaya au eneo lingine ambalo fedha inahitajika kwa ajili ya mafunzo, kuna baadhi ya mashirika yanayoweza kusaidia, haya ni pamoja na UNICEF, msaada wa mradi mdogo wa Watumishi wa Kujitolea wa Marekani (Peace Corps Small Project Assistance (SPA) na klabu kama Rotary au Lion. Hakikisha unatafuta msaada kwenye mashirika yasiyo ya kiserikali (NGOs) na mahali pengine panapoweza kutoa misaada katika eneo lako kwanza kwa kutafuta msaada ambao utakuwa endelevu.

SOMO TULILOJIFUNZA – UPIMAJI NA TATHMINI

Ingawa watumishi wa kujitolea wa Marekani na wafanyakazi wa afya hufanya tathmini vijijini kwa kushiriki wenyewe (PRA), Uchambuzi kwa Kushiriki kwa Vitendo katika Jumuiya (PACA) au upimaji wa mahitaji mengine mara wanapopeleka katika maeneo ya kufanyia kazi, wengi wao hupinga wazo la kufanya upimaji kabla ya kuanza programu kama ya stadi za maisha. Kwa miaka miwili wanayotakiwa kufanya kazi za miradi, wanaojitolea mara nyingi huhisi kuwa muda hauwaruhusu kufanya shughuli za ziada za upimaji. Vivyo hivyo, wafanyakazi wa afya na walimu katika uwanda tayari wana kazi nyingi, na muda hautoshi na wangependa kuanza kwa kila programu mpya kwa upimaji wa mahitaji ya jumuiya. Ingawaje haya ni ya kweli, ni muhimu kwa mafanikio ya programu



yo yote ya kubadili tabia waelimishaji wafahamu juu ya tabia za jumuiya wanazozihudumia. Hivyo upimaji ni hatua muhimu ya mwanzo.

UPIMAJI UNASAIKIA VIPI?

- Upimaji wa jumuiya kabla ya kuanza utekelezaji wa programu ya Stadi za Maisha inaweza kukusaidia:
 - Kutambua masuala muhimu kabla ya kuanza programu.
 - Kuwa na mtandao na viongozi wa jumuiya na washiriki.
 - Kutambua kiwango cha ufahamu wa masuala yanayozungumzwa katika programu ya stadi za maisha katika jumuiya hiyo. Hii itaweka msingi wa kusaidia kupima mabadiliko ya tabia yanayoweza kutokea kama matokeo ya programu.
 - Kugundua makundi madogo yanayofaa zaidi katika jumuiya kuwa walengwa katika programu, kwa mfano vikundi vya akina mama, vijana walio nje ya shule, klabu za wasichana, vikundi vya makanisa n.k.
 - Kufanya programu ya Stadi za Maisha kukidhi mahitaji ya jumuiya.
- Kufanya upimaji mdogo katika hatua mbalimbali za utekelezaji wa mpango kunawezesha:
 - Kuonyesha sehemu ambazo programu imefanikiwa na zile ambazo zinahitaji kuboreshwa.
 - Kusaidia kuweka vipaumbele na mbinu mpya.
 - Kuinua kiwango cha kujiamini na kurudisha nguvu yako kadri unavyoona programu inianza kufanya kazi.
 - Kama programu inakaribia mwisho wake, upimaji unaweza
 - Kusaidia kutambua kwa kiwango gani mpango umefanikisha maarifa, tabia, umahiri na mabadiliko ya tabia katika jumuiya.
 - Kutambua mabadiliko muhimu yanayoweza kufanywa ili kuboresha programu.
 - Kuonyesha iwapo mpango umeweza kuwa zana ifaayo au isiyofaa kwa mabadiliko ya tabia.
 - Kutoa mwongozo juu ya namna programu inavyoweza kurudiwa mahali pengine.
 - Kuweza kutumiwa kutafutia ufadhili ili kuuendeleza au kupanua mradi.
 - Kurudisha nguvu na uwezo wa kujiamini wa wale waliofanya kazi katika mradi.

UPIMAJI WA PROGRAMU YA STADI ZA MAISHA UNAWENZA KUFANYIKA VIPI?

Peace Corps inatoa aina mbalimbali za zana za kupimia jumuiya, hii ni pamoja na kitabu cha mwongozo wa *PACA* (ICE # M0053), *Community Content-Based Instruction Manual* (ICE # T0112) na *HIV/AIDS Idea Book* (ICE # M0081). Ukiachilia mbali mbinu ya upimaji utakayochagua, ni muhimu kufanya kazi karibu na wasaidizi wako au watu wanaoheshimika katika jumuiya wakati wote wa ukusanyaji data. Hii ni kwa sababu maswali yako huenda yakarejea kwenye tabia za ngono, ulevi au madawa ya kulevyu au mada wa nyingine nyeti. Hivyo unahitaji kuwa makini sana katika kutumia lugha ya wenyewe ya kufaa kiutamaduni. Ushauri na busara za msaidizi anayeaminika ni muhimu sana katika wakati huu.

Baada ya kukusanya taarifa na kutoa matokeo ni muhimu kutoa taarifa za matokeo hayo kwa watu wanaohusika. Jumuiya mara nyingi zinafanyiwa utafiti na mashirika ya ufadhili na wakala wa maendeleo, lakini jambo linalosikitisha ni kuwa vikundi hivyo hukusanya data bila kuziheshimu ipasavyo jumuiya hizo, kwani haziharudishii matokeo ya tafiti walizofanya ili kuwafanya viongozi wa jumuiya hizo kuyajadili matokeo hayo.

Kutoa taarifa kwa wahusika inaweza kuwa katika umbo la ripoti iliyochapishwa na kupelekewa wakuu wa shule, walimu, viongozi muhimu wa jumuiya, wafadhili ambao pengine ndiyo waliofadhili mradi na watu wengine katika eneo la mradi. Hata hivyo majadiliano yanaweza kuwa yenye manufaa zaidi kuliko ripoti zilizoandikwa. Kama unakusudia kutoa mafunzo kwa viongozi wa jumuiya, walimu au wakufunzi, inaweza kuwa wakati mwafaka wa kujadili matokeo ya utafiti uliofanywa.

Katika mikutano hii, heshimu busara ya viongozi wa jumuiya. Watu hawa wamepambana na matatizo kwa muda mrefu na pengine kwa mafanikio zaidi kuliko mfanyakazi wa afya au mwalimu aliyetoka nje ya jumuiya hiyo. Kwa kifupi, onyesha data uliyokusanya katika utafiti na suhulisha mazungumzo juu ya uhusiano wa data hiyo kwa vijana na jumuiya kwa ujumla, hususani kuhusiana na afya, Virusi Vya UKIMWI na UKIMWI na kuendelea kuwepo kwa muda mrefu kwa jumuiya hiyo. Taarifa na majadiliano mara nyingi zimekuwa na nguvu kubwa ya kuanzisha majadala, kupata msimamo wa kuendesha programu.

Ushauri kwa kikosi cha wanaojitolea cha Marekani (PCV): Usipokuwa msemaji sana katika majadiliano ni vizuri zaidi. Haya ni matatizo ya wanajumuiya, jambo zuri ni kwa wewe kusuhulisha majadiliano hayo kuliko kutoa wazi mapendekezo ya mabadiliko. Viongozi wa jumuiya wakati mwingine wananyamazishwa na mitazamo ya majisifu ya wafadhili na watu wa nje. Kwa kuwa kwa namna fulani umekuwa chanzo cha mkutano, kuna weza kuwa na mawazo kuwa una ajenda pale. Hii ni changamoto kubwa kwa watu wanaojitolea walio na hamu kuweza kusitisha mawazo yao mengi yanayolenga kusaidia. Hata hivyo kitu kinachotia matumaini kwa watumishi wa kujitolea ni kupata heshima na kujifunza busara kutoka kwa viongozi wenyeji, na kuanza kufahamu kwa uwazi mabadiliko ya



chini kabisa. Kuanzisha programu pamoja kutaifanya iweze kufanikiwa zaidi, hata kama mawazo ya awali yanaweza kuwa kinyume na unavyoamini.

Kwa mfano, Waamerika walio wengi hawawezi kufikiria kuwa mafunzo ya Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI bila ya kuwa na majadiliano ya wazi kuhusu ngono penye mjadala, michoro ya viungo vya mwili na majadiliano ya wazi kuhusu vitendo vya kujamiiana. Kwa utamaduni wa wenyeji wengi, mtazamo huu haukubaliki na unaweza kuleta ukinzani mkubwa kwa mafunzo. Moja ya faida ya kulenga kwenye stadi za maisha ni kwa mtazamo huu unaotoa mwanya wa kujadiliana masuala ya ngono bila kutamka moja kwa moja, mbinu ambayo mara nyingi inakubaliwa kitamaduni.

SOMO TULILOJIFUNZA – VIDOKEZO KWA MWELIMISHAJI

- Kwa vile vipindi vingi vya stadi za maisha vinatumia michezo au maigizo ya dhima, itafaa zaidi washiriki kukaa katika mduara na kuwa na nafasi ya kutosha katikati. Hii istaruhusu utendaji usiozuiwa katika kikundi wakati wa mazoezi.
- “Miliki” eneo la mafunzo. Hakikisha kuwa unazunguka vya kutosha katika mduara — ukiwaendea washiriki mbalimbali, kufanya vitendo na kutumia toni mbalimbali za sauti. Kujiamini huko kwa mwezesaji kunasaidia washiriki wajisikie huru wakati wa kuigiza majukumu mbalimbali au kucheza michezo.
- Uwe macho na mgawanyiko wa jinsia ya wawezeshaji wako. Kuwa na idadi sawa ya wanaume na wanawake wawezeshaji programu hii inaweza kuwa na uzito mkubwa kuliko kuzungumzia usawa wa kijinsia tu. Pia inasaidia kuona taswira mbalimbali juu ya mada na kwa kuonyesha umuhimu wa stadi za maisha ya kuchanganyika na jinsia tofauti bila wasiwasi.
- Uwe mwangalifu unapofanya kazi na wawezeshaji wenza. Epuka kusahihisha au kuingilia kati wakati msaidizi wako anapokuwa anawezesha, uwe makini na lugha yako ya ishara na usikunje uso wakati wawezeshaji wengine wanawezesha. Kumbuka kila wakati kuwa jukwaani. Pia wakati mwezesaji anaongoza kikundi, wawezeshaji wengine wakae chini. Kuwa na wawezeshaji wengi mbele kunaweza kuvuruga mawazo ya washiriki.
- Kwa mada nyeti ni vizuri kuwatenga wasichana na wavulana katika makundi tofauti ili waweze kushiriki vizuri zaidi. Hata hivyo ni muhimu kwao kurudi tena na kuwa pamoja na kutoa mawazo yao kwa kila mmoja. Kubadilishana taarifa kati ya jinsia na kujaribu kufanya shughuli pamoja kwa raha ni muhimu kwa programu.
- Wafanye washiriki kushiriki vizuri kwa kuwahimiza kutoa majibu kuliko wewe kutoa mhadhara.

- Toa muhtasari wa mambo muhimu kwa kuandika kwenye chati geuzi au ubao kila inapowezekana.
- Kama ukiandika kwenye chati mgeuzo, zitundike kurasa moja moja ulizomaliza kuandika kuzunguka chumba ili kila mshiriki aweze kuzirejea katika siku nzima au muda wote wa kipindi.
- Acha chati geuzi ya **Modeli ya Daraja** (Bridge model) ukutani kwa kila kipindi cha stadi za maisha. Utajikuta unairejea mara kwa mara.
- Kuwa makini katika kupanga vipindi vyako. Vipindi vilivyo karibu na mwisho wa siku au baada ya chakula sharti viwe vya kulisimua ili kuwafanya washiriki kuwa wasikivu. Kipindi kimoja kiende kimantiki hadi kipindi kingine.
- Anza vipindi vya asubuhi na mchana kwa mazoezi au vichangamshi.
- Angalia jinsi kikundi chako kinavyojisikia, tafuta mbinu mbadala ya kufundisha somo hilo hilo na badilisha mitindo inavyowezekana.
- Kusanya vifaa vya somo la siku hiyo na anzisha meza ya vifaa nyuma ya chumba kwa ajili ya washiriki kuvipitia wakati wa mapumziko. Waruhusu washiriki kutengeneza orodha ya njia wanazoweza kutumia kuwa msaada kwa wenzao.

SOMO TULILOJIFUNZA – NAFASI YA KUTEKELEZA PROGRAMU YA STADI ZA MAISHA

Faida kubwa zaidi ya mtazamo wa stadi za maisha ni kuwa masomo yanaweza kufundishwa katika mandhari mengi tofauti, pia kutumika kukidhi mahitaji mbalimbali. Tumeona kuwa viongozi wa jumuiya, wafanyakazi wa afya, na walimu wamekuwa wabunifu sana juu ya jinsi wanavyoichukua programu, hususani matumizi ya **Modeli ya Daraja**, kukidhi mahitaji mbalimbali. Baadhi ya mapendekezo yameorodheshwa ukurasa ufuatao. Tunakuhimiza kuwa mbunifu katika kuifanya programu kukidhi mahitaji ya eneo lako.

• VIKUNDI VYA AKINA MAMA

Iwe kupitia ushirika wa kilimo, vikundi vya kanisa au vyama vya wajane, **Modeli ya Daraja** na mtazamo wa umahiri katika maisha vinaweza kulenga katika kibao chochote katika daraja ambacho wanawake wanahitaji kutafakari wanapojenga daraja kuelekea mbele kwenye matumaini. Vibao vya daraja vyaweza kuwa mikopo midogo midogo, pembejeo za kilimo, mafunzo, kujenga kujiamini n.k. Mada hizi zaweza kuwa ndiyo msingi wa masomo yanayofuata.



- **VIKUNDI VYA KUHAMASISHA WANAUME**

Tumeona kuwa ni muhimu sana kuwahusisha wanaume katika majadiliano yo yote yanayohusu wajibu wa jinsia, hususani yanapohusiana na afya ya uzazi, afya ya mama mja mzito, maambukizi ya Virusi Vya UKIMWI. Moja ya dosari wakati wa kushughulikia masuala ya jinsia ni kuwa mitazamo mingi inajaribu kuamsha ufahamu wa wanawake lakini wakati huohuo inawasahau wanaume ambao kwa kweli ndiyo wapo kwenye nafasi ya kufanya maamuzi katika familia. Tunashauri kuanzishwa kwa vikundi vya wanaume vya kuhamasishana ambavyo vinatoa viongozi wanaume wanaowajibika na kutoa na kuwezesha programu ya stadi za maisha kwa wanaume katika jumuiya. Kwa kuhimiza baadhi ya wajibu wa kijinsia kwa wanaume. Vikao hivyo visititize wajibu wa wanaume walionao kuhusu afya na ustawi wa familia. Tumeona kuwa mtazamo huu kwa mabadiliko ya tabia pamoja na vikundi vya wanawake na vijana una nguvu sana kuliko kuwa na programu moja pekee.

- **KAMATI ZA WILAYA ZA KURATIBU UKIMWI (DACCs),
KAMATI ZA JUMUIYA ZA KURATIBU UKIMWI (CACCs),
NA KAMATI NDOGO ZA KIUFUNDI (TSCS)**

Nchi nyingi huratibu shughuli dhidi ya UKIMWI kupitia kamati kama vile za DACCs CACCs na TSCS, Kamati Ndogo ya Ufundi ya Yatima au Kamati Ndogo ya Ufundi ya Vijana. Mara nyingi zinazowahusisha wataalamu wa juu kutoka wizara mbalimbali. Kutumia kamati kunaweza kutoa utaalamu na kuungwa mkono katika kupambana na Virusi Vya UKIMWI na vikundi vinaweza kufaidika kutokana na kufuata programu ya stadi za maisha.

- **MAFUNZO YA AWALI YA WATUMISHI WA KUJITOLEA WA MAREKANI (PST)**

Kuingiza programu ya stadi za maisha katika mafunzo ya awali ya watumishi wa kujitolea wa Marekani, hususani wale katika sekta ya afya na elimu, huweza kuwapa watumishi hawa mtazamo mpya wa kuweza kuziona kazi zao watakazotarajiwa kuzifanya. Fikiria kuingiza mafunzo ya stadi za maisha kwa wakufunzi wa wawezeshaji katika wiki ya mikutano ya wasaidizi ambayo itashirikisha na wataalamu kutoka wizara mbalimbali waweze kufikiria kuunganisha programu katika kazi zao za baadaye.

- **WANAWAKE KATIKA MAENDELEO (WID) AU JINSIA NA MAENDELEO YA MIRADI (GAD)**

Mazoezi kutoka *Mwongozo wa Stadi za Maisha* yanaweza kutumiwa wakati wasichana wana mkutano wa faragha (retreat), mafunzo ya viongozi, au idadi yo yote ya miradi ya viongozi na maendeleo iliyoanzishwa kupitia Kamati za WID/GAD.

- **VIKUNDI VYA WATU WANA OISHI NA VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI (PLWHA) AU MASHIRIKA YANAYOSAIDIA KUPAMBANA NA UKIMWI**

Modeli ya Daraja inaweza kuchukuliwa katika kuchambua vibao vya daraja ambavyo watu walio na Virusi Vya UKIMWI wanaweza kviendeleza ili kubakia na afya nzuri kwa muda mrefu na kuweza kumudu maambukizo. Kwa mfano, baadhi ya vibao vinaweza kuwa lishe nzuri, matumizi ya kondomu, usaidizi katika mihemuko au hata kuandika wosia.



SAMPULI YA RATIBA

Inaweza kusaidia kuweka utaratibu wa mafunzo yako katika mitazamo mikuu ifuatayo: 1) Uhamasishaji, 2) taarifa na stadi, 3) mazoezi, na 4) matumizi. (Kwa taarifa zaidi juu ya modeli ya 4 MAT tazama ICE# ED187.) Anza programu yako kwa vipindi ambavyo vitawahamasisha washiriki kutaka kujifunza. Waeleze kwa nini unaendesha programu hii. Kuna masuala gani yamebainishwa na jumuiya? Wasaidie washiriki wako waone umuhimu wa kuwa na vipindi hivyo. Mifano inaweza kuanza na athari za ukimwi au madhara ya mimba zisizotakiwa. Hapo endelea na kutoa taarifa na stadi. Hili ndilo kiini cha vipindi - ndiyo mada yanyewe, mada inaweza kuwa pamoja na ukweli kuhusu Virusi Vya UKIMWI na UKIMWI, **Modeli ya Daraja** au kipindi chochote juu ya mawasiliano, kufanya maamuzi n.k. Hatua ya tatu ni kufanya mazoezi ya taarifa au stadi ulizokuwa unachambua. Katika TOT, hii ina maana kuwa washiriki wanawezesha mfano wa vipindi. Katika programu ya kawaida, mazoezi yanaweza kuwa pamoja na maigizo dhima ya hali iliyokuwa inajadiliwa. Mwisho, nenda kwenye matumizi. Ni jinsi gani washiriki watautumia habari na ujuzi uliotokana na mafunzo haya katika maisha yao? Katika jumuiya zao?

Pendekezo la ratiba inayofuata hapa chini limekusudiwa kuwa mfano tu. Programu yote ya stadi za maisha inapaswa kurekebishwa ili kuifanya ilingane na hali ya mahali hapo.

SAMPULI YA RATIBA – MAFUNZO YA WAKUFUNZI (TOT)

Programu zetu nyingi za mafunzo ya wakufunzi huchukua siku tano. Chagua wakufunzi wako kwa makini. Walimu, wauguzi, wasaidizi wa afya, waganga wasaidizi, watumishi wa kujitolea, katika Kituo cha UKIMWI, wote hawa wanaweza kuwa wakufunzi wazuri kama wana uwezo wa asili au ari ya kuwahudumia vijana. Mbinu inayotumiwa katika mafunzo ya wakufunzi (TOT) ni kwa mwezeshaji kupata stadi za programu kwa kuendesha vipindi. Wanavyoendelea na programu wakumbushe kuwa nao watakuwa wawezeshaji mambo hayo hayo. Kila mara watafakari watakavyofundisha katika vipindi na njia za kuboresha zaidi mafunzo hayo. Siku ya nne inatoa nafasi kwa kila mshiriki kuwezesha kipindi kutokana na mwongozo na kisha kupewa maoni.

Ratiba inayopendekezwa ni kama ifuatayo:

SIKU YA KWANZA – UHAMASISHAJI

1. Kipasha-joto
2. Ufunguzi pamoja na kujitambulisha, cheo kiachwe, matarajio, kurekebisha ratiba na kanuni za msingi
3. Ufunguzi ufanywe na Ofisa Afya wa Wilaya, Ofisa Elimu wa Wilaya, Chifu au Ofisa Mwingine
4. **Kusimuliana hadithi** (Athari mbalimbali za UKIMWI) (Kipindi cha 3 Sehemu ya V)
5. Taarifa ya Elimu ya milipuko wa Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI inayosuhulishwa na wafanyakazi wa afya au mwakilishi wa Mpango wa Taifa wa Udhibiti UKIMWI
6. Filamu “*Matokeo*” na/au “*Kadi ya Njano*” au tumia **Kuchelewa Kufanya Ngono** (Kipindi cha 9 katika Sehemu V)

Angalizo kwa mwezesaji: “Matokeo” ni filamu ya mimba za ujana zisizotakiwa na “Kadi ya Njano” ni kuhusu wajibu wa mwanaume kwa mimba ya ujana. Zinapatikana katika vituo vya UKIMWI pote Afrika, au wasiliana na Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI, Wizara ya Afya, S.L.P. 8204 Causeway, Harare, au Media for Development Trust 19 Van Praagh, Milton Park, Harare, Zimbabwe <mfid@samara.co.zw>

7. Kama unaona inafaa wasilisha taarifa zilizokusanywa kwenye upimaji wa mahitaji

SIKU YA PILI – TAARIFA AU UJENGAJI STADI

1. Kipasha-joto
2. **Jinsi Virusi Vya UKIMWI Vinavyombukiza** (Kipindi cha 3 katika Sehemu ya III)
3. **Kujikinga na Virusi Vya UKIMWI** (Tahadhari za ujumla na maonyesho ya matumizi ya kondomu tu) (Kipindi cha 6 katika Sehemu ya III) au tumia **Bomula Kondomu** lililotegea (Kiambatisho 4)
4. **Mfumo wa Kinga ya Mwili** (Kipindi cha 2 Sehemu ya III)
5. **Kukua kwa Ugonjwa na Tabia Zinazokubalika** (Kipindi cha 7 Sehemu ya III)
6. **Uponyaji au Tiba** (sekta zinazofaa tu) (Kipindi cha 8 Sehemu ya III)
7. **Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na Haki za binadamu** (Kipindi cha 9 Sehemu ya III)



Angalizo kwa mwezesaji: Ruhusu mabadiliko kuhusu muda wa kila somo. Makundi mengine yataenda kwa haraka ambapo mengine yatahitaji muda zaidi wa kuelewa habari za Virusi/UKIMWI. Kuwa tayari kuhamisha sehemu ya somo siku ya pili hadi siku ya tatu endapo ni lazima

SIKU YA TATU – TAARIFA AU UJENGAJI STADI

1. Kipasha-joto
2. **Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na mabadiliko ya tabia** (Ushauri nasaha kwa mtu ili kubadili tabia) (Kipindi cha 10 Sehemu ya III)
3. **Modeli ya Daraja** (Kipindi cha 1 Sehemu ya 1)
4. Marudio ya haraka ya masomo ya stadi za maisha kwa mfano **Mchezo wa Majibu Bora** (Kipindi cha 1 Sehemu ya VI) **Wawili wasikilizao** (Kiambatisho 1) **Mstari Ulionyooka** (Kiambatisho 1) **Pitisha picha** (Kiambatisho 1) n.k.
5. Kikundi kuondoka kwa ajili ya muda wa maandalizi ya mazoezi ya siku inayofuata

SIKU YA NNE – MAZOEZI

1. Kipasha-joto
2. Somo la stadi za mawasiliano-pendekeza **Uthubutu: Kauli za Uthubutu** (Kipindi cha 4 Sehemu ya IV)
3. Somo la stadi za kufanya maamuzi (lolote)
4. Somo la stadi za mahusiano — pendekeza **Kujenga Hali ya Kujiheshimu: “Pongezi”** au **Je Wajibu wa Kijinsia ni Nini? – Zoezi la Kadi za Kijinsia** (Kipindi cha 6 au cha 7 Sehemu ya VI) na lolote jingine
5. Somo la Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI — pendekeza **Wanawake na Virusi Vya UKIMWI /UKIMWI** (Kipindi cha 5 Sehemu ya III)

Angalizo kwa mwezesaji: Baada ya kila kundi kusuhulisha somo, shawishi upate maoni ya washiriki na kujadili jambo lolote litakalojitokeza kufuatana na mbinu za uwezesaji.

SIKU YA TANO – MATUMIZI

1. Kipasha-joto
2. Kuweka yote pamoja — **Baraza la Tamthiliya** (Sehemu ya VII)
3. Stadi za uwezesaji — **Kushughulikia Maswali Magumu** (Kiambatisho IV)
4. **Somo la Elimu ya Rika** (Sehemu ya II)
5. Upangaji wa vitendo
6. Uthibitisho (kama wa **Kiunzi cha Buibui**, Kiambatisho I) na Ufungaji
7. Tathmini

SAMPULI YA RATIBA – MAFUNZO YA AWALI YA WATUMISHI WA KUJITOLEA WA MAREKANI (PST)

Ratiba ya TOT iliyopo hapo juu inaweza kutumika katika mafunzo ya walio kazini (In-service) na kufundisha watumishi wenza. Inaweza pia kutumika kama sehemu ya mafunzo ya Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI kwa wasio kazini (PST). Kama siyo rahisi kutumia siku tano kwa mafunzo ya virusi/UKIMWI katika mafunzo ya awali unaweza kufupisha warsha kuwa siku mbili kwa kurekebisha siku ya pili na ya tatu hapo juu. Unaweza kuhitaji kuongeza Elimu ya taarifa za magonjwa ya mlipuko au somo la athari za Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI katika ratiba ya siku ya pili, na Kubadilishana na **Baraza la Tamthiliya** na kumalizia katika siku ya tatu.

SAMPULI YA RATIBA – MAFUNZO YA VIONGOZI WA JUMUIYA

Mafunzo kwa viongozi wa jumuiya yanaweza kuwa sawa na mafunzo ya wakufunzi (TOT) lakini mkazo utawekwa kwenye maudhui na siyo namna ya kufundisha wengine. Msisitizo uwe namna ya kuwasaidia vijana na watu wengine katika jumuiya kuielewa dhana yenyewe. Pia uwe na uhakika wa kuwa na muda wa kupitia upimaji na viongozi wa jumuiya ili waweze kubuni mkakati wa kupambana na masuala yaliyoelezwa kwenye upimaji.

Kama unashughulika na waelimishaji rika, ni muhimu kutenga muda fulani katika siku ya mwisho kufanya somo juu ya Elimu ya rika na kushughulikia namna wewe pamoja na viongozi wa jumuiya mtakavyoweza kuchagua vijana wanaokubalika kwa shughuli hii. Kuwa wazi kabisa juu ya kitu unachotaka toka kwa waelimishaji rika kabla ya somo, hata hivyo uwe mwepesi kubadilika ili kufuata mahitaji ya viongozi wa jumuiya.

SAMPULI YA RATIBA – WAELIMISHAJI RIKA

Katika hali zote zile, haya yanaweza kuwa ndiyo mafunzo muhimu zaidi kuliko mengine yote. Kila kitu kinaweza kuchukua muda mwingi zaidi katika mafunzo haya kuliko katika masomo mengine. Unahitaji muda wa ziada kusesitizia masuala na mbinu. Vipasha joto viwe virefu na vya kufurahisha na mapumziko ya mara kwa mara. Vijana wanahitaji kuchangamka na kujinyoosha. Inapendekezwa kufuata ratiba ya TOT ya hapo juu kwa kuanzia mafunzo ya waelimishaji rika.

Baada ya warsha unaweza kukutana na waelimishaji rika mara moja au mbili kwa wiki kufanya masomo zaidi kutoka makala ya stadi za maisha kwa kuwafanya



wawe washiriki na pia wawezeshaji. Ni muhimu sana kuwapa waelimishaji rika nafasi ya kutafakari na kuelewa mawazo hasa masomo ya **Ukweli kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na magonjwa ya ngono** yaliyomo katika Sehemu ya III na uwape muda wa kufanya mazoezi ya kuwezesha masomo.

SAMPULI YA RATIBA – MAELEZO MAFUPI

Kama utaitwa kueleza kwa kifupi wazo la stadi za maisha kwa kikundi fulani kwa ajili ya kuwapa taarifa tu, inashauriwa kuwaonyesha **Modeli ya Daraja** (Kipindi cha I Sehemu ya I). Kama muda unakuruhusu ongeza **Baraza la Tamthilia** (Kipindi cha I Sehemu ya VII) na/au **Mchezo wa Majibu Bora** (Best Response Game) (Somo I Sehemu ya VI). Masomo haya kwa kawaida hutoa mapitio yanayovutia na kusisimua katika programu.

STADI ZA MAISHA: MASOMO YA MSINGI

SOMO LA 1: MODELI YA DARAJA: NI KWA NAMNA GANI TUNAJENGA DARAJA KUTOKANA NA TAARIFA ZA MABADILIKO YA TABIA?

MUHTASARI

Somo hili ni kitovu cha programu nzima ya Stadi za maisha. **Modeli ya Daraja** ni njia ya kuona uwasilishaji wa dhana ya mabadiliko ya tabia inayotumika katika modeli ya stadi za Maisha. Uelewa mzuri wa modeli hii ni jambo muhimu katika kupanga programu ya stadi za maisha katika jumuiya yako.

Kuna athari chanya unapoanza kutumia modeli hii baada ya kuendesha masomo kadhaa ya uhamasishaji. Vitendo hivyo vinaweza kuwa vinahusu **Hadithi ya Maisha Yako (Exchanging Stories)** (Athari Mbalimbali za UKIMWI) (Kipindi cha 4 Sehemu ya V) **Kuchelewa Kufanya Ngono** (Kipindi cha 9 Sehemu ya V) au somo lo lote linalotoa mwanga kuhusu vitendo vya hatari vinavyofanywa na vijana.

MUDA 

Saa mbili

MALENGO

Mwisho wa somo washiriki waweze:

1. Kuorodhesha hatari zinazowakabili vijana katika jumuiya.
2. Kubainisha stadi za maisha zinazoweza kuwasaidia vijana kuepuka hatari na kujenga maisha ya mbele yenye afya na matumaini.
3. Kuorodhesha aina tatu za stadi za maisha.



VIFAA

Chati mgeuzo: *Modeli ya Daraja*

Kalamu za maka au chaki

Watu wa kuigiza

Vitini: *Igizo dhima*

MATAYARISHO

Weka chati mgeuzo yenye *Modeli ya Daraja* katika ukuta unaoonekana, kunja au ziba isionekane na panga viti kuizunguuka katika nusu duara.

Andaa na fanya marudio ya Igizo dhima kabla. Waombe washiriki wako wanawake wawili kushiriki kwenye igizo dhima. Kuna matokeo mazuri unapochagua watu wawili kutoka kwenye kundi kubwa kuliko kutumia wawezeshaji au waelimishaji rika. Washiriki wenzao wanaposhiriki katika igizo mara nyingi huamsha ari katika kikundi. Hili igizo dhima litakuwa ndiyo msingi wa majadiliano yako ya **Modeli ya Daraja**, hivyo ni muhimu likaonyeshwa vizuri na kuingiza mada unazohitaji kuzigusia.

UWASILISHAJI

I. IGIZO DHIMA LA MODELI YA DARAJA (Dakika 20)

Unapoanzisha kitendo hiki, unaweza kurejea baadhi ya masomo katika athari za UKIMWI na mimba za mapema kukumbusha kikundi sababu za kuanzisha programu mpya ya kuwasaidia ili waache tabia zenye hatari. Waambie washiriki wakae na kutazama igizo la dhima ambalo laweza kutuonyesha hali tunayoiona katika jumuiya yetu.

Simamisha Igizo Dhima inapodhihirika kuwa limeeleweka. Lucy alipewa taarifa nyingi ili kumweka salama asipate mimba, magonjwa ya kuambukiza, Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI hata hivyo akapata mimba. Kwa nini?

II. MODELI YA DARAJA (Saa 1)

Rejea kwenye igizo dhima. Uliza maswali yanayoelekeza jibu ili kuwahimiza washiriki kuchambua hali hiyo zaidi. Baadhi ya mifano inaweza kuwa:

1. Hii ni hali halisi? Umewahi kuona hili linatokea katika jumuiya yetu?
2. Unafikiri Lucy alifahamu hatari ya kufanya ngono na Gift?
3. Kama alifahamu nini kitatokea na alikuwa na habari zote, kwa nini hata hivyo alifanya ngono?
4. Ni mambo gani Gift alimwambia Lucy ili kumshinikiza?

5. Je Lucy alikuwa na sababu za msingi za kutotumia kondomu alizopewa na Rita?
6. Nini kitamtokea Lucy sasa? Nini unadhani kitatokea kati yake na Gift?

Baada ya majadiliano fungua chati mgeuzo yenye *Modeli ya Daraja*.

Jadili na washiriki juu ya Modeli hii. Onyesha kuwa vijana wanafahamu fika juu ya hatari ya kitendo cha ngono. Hii ina maana vijana wanayo maarifa wanayohitaji kuwafanya wawe salama kutokana na tabia zenye kuhatarisha maisha. Waombe washiriki wasome pamoja nawe maarifa ya sasa yanayofahamika kwa vijana walio wengi: Ukweli kuhusu Virusi Vya UKIMWII/UKIMWI, habari juu ya madawa ya kulevya au pombe n.k. Vijana wengi wanajifunza kuhusu uzuiaji wa maambukizo ya Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI wakiwa shuleni. Je hii ina maana hakuna wanaoambukizwa? Sisitiza kuwa *ingawa watu wana maarifa, hiyo haina maana kuwa hawajishughulishi na tabia za hatari*. Inasaidia kila mara ukirejea kwa Lucy wakati wa majadiliano.

Sasa waelekeze washiriki upande wa pili wa daraja. Waeleze kuwa kama walimu, wanajumuiya, wazazi, waelimisha rika, na wengineo tunahitaji kuwasaidia vijana kwenda upande wa pili wa daraja ulio na “matumaini na maisha yenye afya” Tunataka kuwasaidia watumie maarifa waliyonayo ili wawe na maisha yenye afya na nguvu. (Tumia ishara kuonyesha mwendo katika modeli ya Daraja katika chati geuzo).

Ukiwa unaonyesha ishara kuelekea “bahari” waulize washiriki waeleze nini kinawasubiri vijana kama hatutakuwa na njia ya kuwasaidia kuweza kuvuka kwa mafanikio kutoka maarifa waliyo nayo hadi maisha ya afya na matumaini. Wakiwa hawana kingine bali maarifa, vijana wanakabiliwa na kuanguka ndani ya bahari ya matatizo kama ya kuambukizwa Virusi Vya UKIMWI, ulevi, na madawa ya kulevya, mimba za mapema n.k.

Hivyo nini kinakosekana? Kunagharimu nini kuwasaidia vijana kutumia maarifa yao kuwa na maisha bora. Waongoze washiriki kuchangia mawazo kuwa inagharimu nini kuvuka daraja. Unaweza kuendelea kurejea kwa Lucy na kwenye igizo dhima wakati wa kuchangia mawazo. Tumia maswali kama Lucy alikuwa anakosa nini? Alihitaji nini kumsaidia kutumia taarifa alizokuwa nazo kufanya uamuzi sahihi? Je Lucy hakuzijua hatari? Je alikuwa na habari? Unaweza kuhitaji kuliongoza kundi kuchambua pande zote za hali hiyo ili uweze kupata mapendekezo mengi mbalimbali iwezekanavyo.

Kila mara mtu mmoja anapotoa pendekezo linakuwa “kibao” katika daraja. Liandike kwenye chati juu ya bahari kati ya vilima viwili. Endelea na tafakuri mpaka daraja lote limalizike kujengwa – kuna mawazo mengi sana. Waongoze wana kikundi kuelewa vihusisho hivyo kwa kurejea kwenye igizo.

Daraja linapokamilika na mawazo yote yametolewa, chakatisha dhana hiyo tena pamoja na kikundi. Hivi vibao katika daraja ndizo “stadi ya maisha,” zana ambazo



mtu huzihitaji kumsaidia kutafsiri maarifa aliyonayo katika tabia zinazokubalika. Ni kazi yetu kuendeleza stadi hizi za maisha kwa watu — ili kuwasaidia kupata stadi na zana muhimu na kuwa na maisha ya raha na furaha. Elezea kuwa kama baadhi ya stadi zitakosekana (funika baadhi ya vibao kwa mikono yako) nini kitatokea? Bado mtu anaweza kutumbukia katika bahari ya matatizo. Hivyo ni muhimu kuwa na programu kubwa inayolenga masuala hayo yote ili kuwapa uwezo watu katika jumuiya kufanya maamuzi yafaayo hapo baadaye.

Hivyo kazi ya programu ya stadi za maisha siyo tu ya kutoa taarifa kwani tunaamini kuwa taarifa karibu yote tayari inafahamika. Badala yake sasa tunaendeleza ustadi (rejea kwenye daraja kwa mikono yako) ili kuwasaidia kutumia vyema taarifa walizonazo ili wawe na maisha ya afya na yenye matumaini. Masomo yetu yanalenga kwenye kuendeleza hizo stadi za maisha.

III. UTANGULIZI WA MAKUNDI YA STADI ZA MAISHA (Dakika 20)

Katika mwendelezo wa somo la hapo juu, andika makundi matatu ya stadi za maisha katika chati geuzo au ubaoni.

Stadi za Mawasiliano

Stadi za Kufanya Maamuzi

Stadi za Mahusiano

Elezea kuwa tumejumuisha stadi za maisha katika makundi machache ili iwe rahisi kuzishughulikia. Pitia kila kundi na waulize washiriki kupendekeza kila stadi zilizoandikwa kwenye chati ya *Modeli ya Daraja* inaingia katika kategoria ipi. (Kwa mfano stadi za mahusiano zinaweza kuingiza mifano mizuri ya uwajibikaji, masuala ya jinsia, n.k. stadi za mawasiliano, kujiamini na kuhimili shinikizo rika). Stadi nyingi zinaweza kuingia kwenye kundi zaidi ya moja.

Usitumie muda mwingi sana katika mada hii. Hakikisha tu kuwa washiriki wanafahamu kuwa haya ni makundi kwa ajili ya kurahisisha tu. Stadi zote katika maisha ni muhimu, na nyingine huingia katika makundi zaidi ya moja.

IV. TATHMINI (Dakika 15)

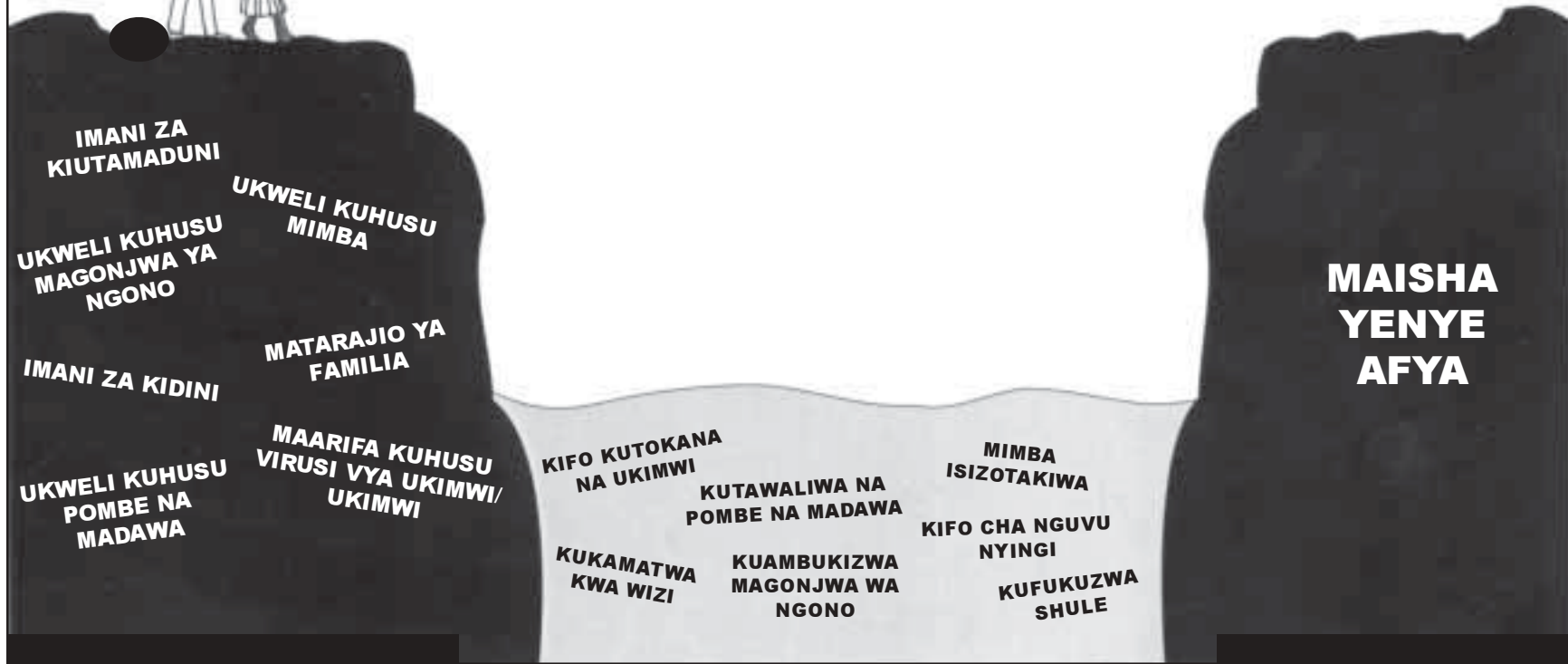
Ili kuwa na uhakika ya kuwa washiriki wameelewa falsafa iliyomo katika **Modeli ya Daraja**, waelekeze wawe katika vikundi vya wawili wawili na kwa zamu kila mmoja amueleze mwenzake juu ya modeli huku akirejea kwenye modeli ya daraja. Pitapita katika chumba na angalia kiwango cha ufahamu katika kikundi na fafanua yale ambayo muhimu.

Modeli ya Daraja iliwasilishwa na Kikosi cha Kujitolea (Peace Corps) katika warsha huko Malawi “Kukuza Afya ya Uzazi,” iliyofanyika Lilongwe, Malawi, Julai 1996.



MODELI YETU YA MABADILIKO YA TABIA:

TUNAJENGA VIPI DARAJA KUTOKA KWENYE TAARIFA HADI MABADILIKO YA TABIA?



MODELI YETU YA MABADILIKO YA TABIA:

TUNAJENGA VIPI DARAJA KUTOKA KWENYE TAARIFA HADI MABADILIKO YA TABIA?



STADI ZA MAWASILIANO
 STADI ZA KUFANYA MAAMUZI
 MFANO MZURI WA UWAJIBIKAJI
 UWEZO
 KUELEWA MADHARA
 STADI ZA KUJADILIANA
 KUHIMILI SHINIKIZO RIKA
 MALENGO YA BAADAYE

IMANI ZA KIUTAMADUNI
 UKWELI KUHUSU MIMBA
 UKWELI KUHUSU MAGONJWA YA NGONO
 MATARAJIO YA FAMILIA
 IMANI ZA KIDINI
 MAARIFA KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/ UKIMWI
 UKWELI KUHUSU POMBE NA MADAWA

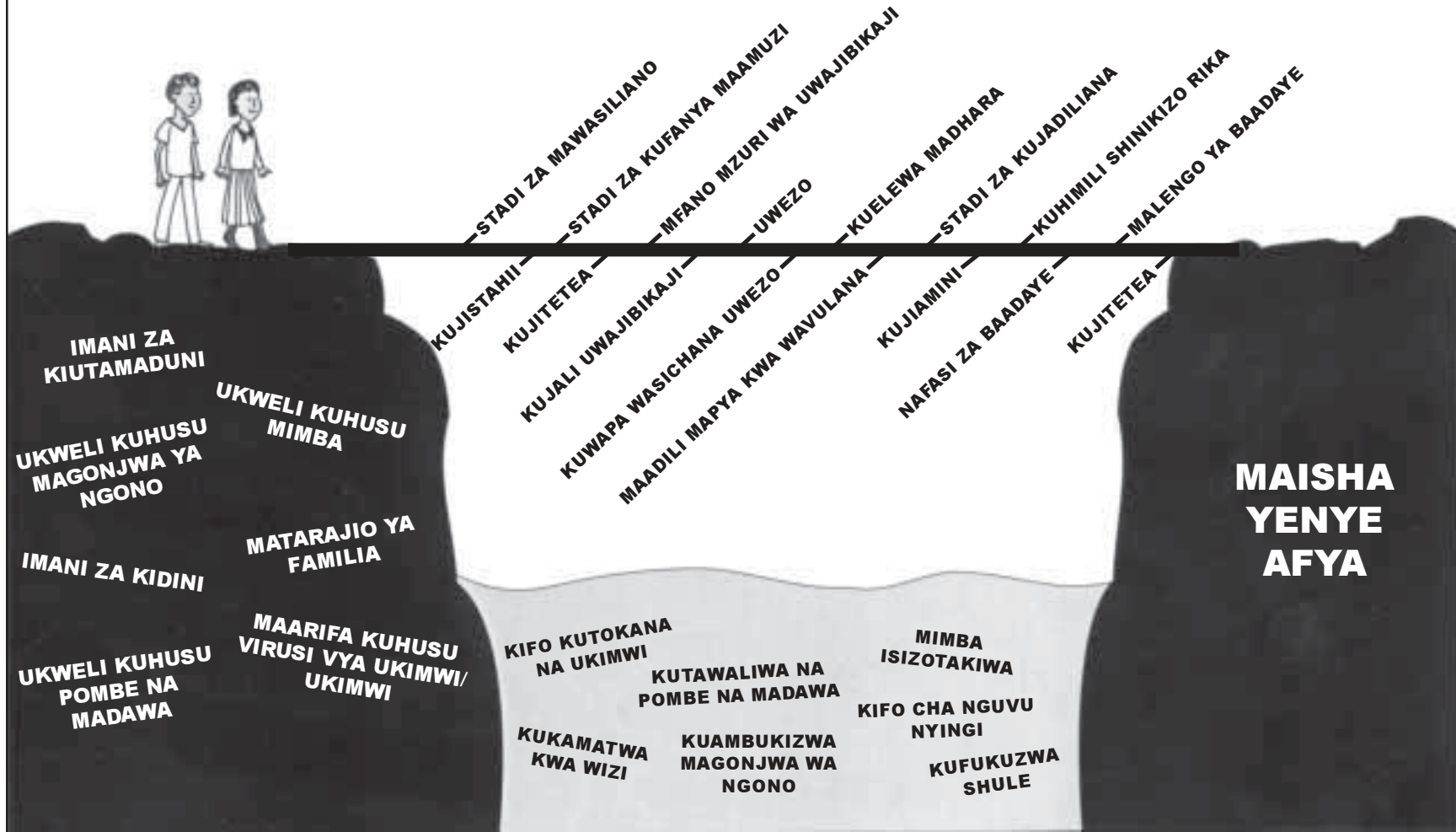
KIFO KUTOKANA NA UKIMWI
 KUTAWALIWA NA POMBE NA MADAWA
 KUKAMATWA KWA WIZI
 KUAMBUKIZWA MAGONJWA WA NGONO
 MIMBA ISIZOTAKIWA
 KIFO CHA NGUVU NYINGI
 KUFUKUZWA SHULE

MAISHA YENYE AFYA



MODELI YETU YA MABADILIKO YA TABIA:

TUNAJENGA VIPI DARAJA KUTOKA KWENYE TAARIFA HADI MABADILIKO YA TABIA?



SEHEMU YA I: USULI NA UTANGULIZI

IGIZO DHIMA

WAHUSIKA WAWILI:

Rita: Msichana wa kidato cha nne (mwaka wa mwisho shule ya sekondari) ambaye amefukuzwa shule kutokana na mimba. Amekuwa akimshauri rafiki yake Lucy aweze kuendelea na shule na kuachana na marafiki wa kiume, ngono na mengineyo kabla ya kumaliza elimu yake.

Lucy: Msichana wa kidato cha kwanza (mwaka wa kwanza wa shule ya sekondari) ambaye anafanya vizuri sana shuleni. Pamoja na tahadhari aliyopewa na rafiki yake amepata mimba na amekuja kumweleza rafiki yake habari hii.

Rita amekaa nje ya nyumba yake. Anamchezesha mtoto wake mkononi. Akiwa amekaa peke yake na mtoto wake anazungumza kuhusu kuchoshwa na shughuli nyingi zinazotokana na mtoto. Anaweza kusema mambo kama “Oh mtoto wangu mbona msumbufu hivyo, unaniweka macho usiku mzima! Huwezi ukatulia.”

Lucy anakuja na kusema kwa sauti “Hallo kuna mtu hapa nyumbani?” Anakaribishwa kwa furaha na Rita. Lucy anaketi na kumsalimia rafiki yake. Anaulizia kuhusu afya ya mtoto, na Rita anamweleza kuwa mtoto alikuwa mgonjwa na usiku mzima hakupata usingizi. Wanaongea kwa muda kidogo na baadaye Rita anasema kuwa ni ajabu Lucy kuwa huku wakati huu wa masomo. Rita anamwuliza Lucy kwa nini hayupo shuleni. Lakini Lucy anabadili mada kwa kuzungumzia kuhusu mtoto. Kwa mara nyingine Rita anamwuliza Lucy, na Lucy tena anakwepesha mada hiyo na kumwuliza Rita juu ya mpenzi wake Innocent. Rita anajibu kuwa hajamweka machoni tangu mtoto alipozaliwa. Amesikia kuwa hivi sasa anasoma huko Uingereza lakini hajafika kumwona yeye wala mtoto. Rita anakumbuka kuwa na yeye pia angekuwa amekwenda Uingereza kwa masomo — maksi zake zilikuwa za juu sana. Anamkumbusha Lucy ilivyo muhimu kuwakwepa wavulana na kuendelea kuwa shuleni.

Rita anauliza tena kwa nini Lucy yuko pale wakati wa shule. Lucy anasema kitu kama hiki — “Rafiki yangu unakumbuka ushauri uliokuwa unanipa kila mara?” Rita anakubali. “Ndiyo ninakumbuka — nilikwambia usifanye makosa niliyofanya mimi — wasahau wavulana mpaka umalize masomo yako. Kuacha kufanya ngono ndiyo njia bora ya kuepuka kupata mimba au kupata magonjwa hata UKIMWI!” Lucy anaulizia zaidi. “Nini tena ulichonishauri?”

Rita anasema, “Nilikwambia kuwa wewe na yule rafiki yako wa kiume Gift kama hamuwezi kuacha kufanya ngono, basi kumbuka kutumia kondomu. Unakumbuka! Nilikupatia kondomu kadhaa! Ah! Basi rafiki yangu, Unafanya nini hapa? Una matatizo? Ni nini?”

Lucy sasa akiwa anatoa machozi anaungama kuwa na mimba ya Gift. Rita anachukia. Anamkumbusha Lucy ushauri wote aliompa, anamkumbusha Lucy mfano wake mwenyewe. Lucy anajitetea kwa mawazo kama “Lakini ananipenda! Ameahidi kunioa!” Rita anamkumbusha Lucy kuwa Innocent alimwahidi mambo hayo hayo. Rita anamuliza Lucy kwa nini alifanya ngono na Gift baada ya tahadhari aliyompa. Lucy anasema kuwa Gift alitishia kumwacha kama hawatafanya ngono. Alisema ndiyo njia pekee ya kuonyesha kuwa

**KITINI CHA MSHIRIKI
UKURASA 2 WA 2**

ninampenda na kuwa kila mtu anafanya ngono n.k. Rita anauliza kwa nini Lucy hakutumia kondomu kati ya zile alizompa, “zilikuwa zimeisha?” Lucy anasema Kanisa lake linapinga matumizi ya kondomu na zaidi ya hilo Gift alikataa kuzitumia.

Mwishoni, katika kujitetea Lucy anasema “Kwa nini kusubiri? Kwa nini nisiwe na mtoto sasa? Gift atakuwa daktari. Ninataka kuwa mke wake! Kuna tofauti gani kama nikimaliza shule? Mwangalie Chimwemwe — amemaliza shule na bado anakaa nyumbani tu. Hakuna kazi hata hivyo!”



STADI ZA MAISHA: MASOMO YA MSINGI

SOMO LA 2: KUBAINISHA KITU KINACHOKOSEKANA

MUHTASARI

Inakusudiwa kufuata **Modeli ya Daraja** (Somo la 1 Sehemu ya 1), igizo dhima hili ni muhimu na linafaa kuhakikisha ya kuwa washiriki wameelewa kikamilifu dhana ya **Modeli ya Daraja** na stadi za maisha. Itumie kufanya marudio na kukazia msingi wa programu kabla ya kuanza kuchambua stadi maalum katika maisha.

MUDA

Saa 1 na dakika 30 hadi saa 2.

MALENGO

Mwisho wa somo washiriki waweze:

1. Kubainisha stadi maalum katika maisha zinazokosekana au zinazohitaji kukaziwa katika jumuiya.
2. Kuelezea Modeli ya Daraja ya mabadiliko ya tabia.

VIFAA

Waigizaji waliochaguliwa vizuri kwa ajili ya maigizo dhima

UWASILISHAJI

I. KUTAYARISHA MAIGIZO DHIMA (Dakika 30-40)

Wakumbushe washiriki juu ya mawazo yaliyojadiliwa katika somo la **Modeli ya Daraja**. Eleza kuwa somo hili litakazia uelewa wetu wa dhana ya stadi za maisha.

Wagawe washiriki katika vikundi vidogo vidogo. Agiza kila kikundi kuandaa igizo dhima linaloonyesha hali halisi ya hatari ambayo vijana wanaweza kukabiliana nayo, mifano inaweza kuwa kushinikizwa kunywa pombe, kushinikizwa kufanya ngono na mambo mengine. Igizo dhima lionyeshe kijana anajiingiza katika tabia za hatari kwa sababu moja ya stadi ya maisha iliyoorodheshwa katika daraja inakosekana, kwa mfano igizo dhima linaweza kuonyesha kijana hana uwezo wa kujitetea hivyo anakubali kunywa pombe.

II. KUBAINISHA KITU KINACHOKOSEKANA (Saa 1)

Baada ya kundi kurudi na kuwa pamoja, kila kikundi kitaribishwe kuonyesha igizo dhima lake. Wajumbe wa kundi kubwa wabainishe ni kitu gani kinachokosekana au ni stadi ya maisha gani inakosekana katika igizo dhima. Kundi linaweza kugundua kuwa zaidi ya stadi moja ya maisha inakosekana, pengine mtu anakosa kujistahi, stadi ya mawasiliano mazuri na ukinzani wa shinikizo rika. Achia kundi litafakari kuhusu stadi za maisha kwa kiasi kikubwa ili kusaidia kijana aweze kumudu ipasavyo hali katika igizo dhima. Tumia zoezi hili kama njia ya kuchambua namna stadi za maisha zinavyoweza kubadili hali katika maisha ya kijana.

TATHMINI

Ili kuhakikisha kundi limeelewa dhana ya stadi za maisha, waite washiriki mbalimbali kusimama mbele ya chati mgeuzo ya **Modeli ya Daraja** na kueleza wengine. Washiriki wanaweza kutumia maigizo waliyoona kama mifano katika maelezo yao.



SEHEMU YA II: ELIMU YA RIKA



Waelimishaji Rika

Ni juu yako na jumuiya yako kuamua iwapo utakuwa na waelimisha rika au la katika programu yako. Nyongeza ya elimu ya rika inaweza kuhitaji kujitoa muda, rasilimali, na msaada zaidi. Hata hivyo manufaa ya utumiaji waelimishaji rika yanaweza kuwa makubwa.

Waelimishaji Rika ni Nani?

Waelimisha rika ni watu waliochaguliwa kwa ajili ya uwezo wao wa uongozi katika kuwasaidia wengine. Wanafundishwa jinsi ya kuwasaidia wanafunzi wengine kujifunza kupitia maonyesho, kusikiliza, kuigiza dhima, kuwahimiza, kuwa mfano mzuri, kutoa maoni na kuhimiza maamuzi na tabia nzuri.

Manufaa ya Kutumia Waelimishaji Rika

- Vijana wanaweza kuwasikiliza zaidi na kuiga wenzao hasa vijana wanaopendwa na kuheshimiwa zaidi.
- Waelimishaji rika ambao ni mfano mzuri katika masuala ya tabia bora kiafya wanaweza kubadilii tabia za wenzao na kuwasaidia kuepuka hatari.
- Waelimishaji rika wanaweza kuhimiza na kusaidia wanarika wenzao wakati wa somo na baada ya somo.
- Waelimishaji rika wanaweza kukusaidia kwa kuwasilisha somo ili wewe uweze kupata muda zaidi wa kuwahudumia washiriki moja moja katika vikundi na kutoa muda zaidi kwa kundi kubwa la vijana.
- Waelimishaji rika wanaweza kusaidia kuendesha na kutatua matatizo katika kundi.



- Kwa kutoa huduma katika kiwango hiki vijana wanaongeza kujistahi, wanajifunza stadi zenye faida, wanafanya mawasiliano na pengine wanaweza kujivunia zaidi katika maisha yao na tabia zao kuliko kabla ya wajibu wao kama waelimishaji rika.

BAADHI YA SIFA ZA MWELIMISHAJI RIKA NI ZIPI?

Baadhi ya sifa unazoweza kuziangalia unapochagua waelimishaji rika ni pamoja na zifuatazo:

- Anaonekana na vijana kuwa ni kiongozi (maarufu, mwenye kushawishi)
- Anajali kuhusu ustawi wa wanarika
- Anaweza kuwasikiliza wengine bila kufanya maamuzi ya haraka
- Anajiamini
- Ni mtu wa kutegemewa, mwaminifu
- Anapendwa na vijana wengine
- Anajihusisha na vijana-si lazima awe na uwezo wa juu sana darasani kuliko wengine
- Mchanganyiko wa idadi sawa ya waelimishaji rika kati ya wanaume na wanawake
- Mchanganyiko wa idadi sawa kutoka makundi ya umri tofauti, madarasa tofauti na vidato tofauti katika shule
- Ikiwezekana vijana waliwahi kujihusisha na tabia za hatari hapo nyuma na sasa wapo tayari kueleza zaidi dhidi ya tabia hizi
- Mchanganyiko wa vijana kutoka vilabu mbalimbali, timu za michezo mbalimbali na wenye ari ya kufikia wigo mpana zaidi wa watu

NINI BAADHI YA MATATIZO YA KUTUMIA WAELIMISHAJI RIKA? MAPENDEKEZO YA UTATUZI?

- Waelimishaji rika huhitaji kujitoa katika muda wa ziada. Unahitaji kuwa tayari kutumia muda mwingi katika kuchagua, kuwafundisha tena, ufuatiliaji na tathmini ya waelimishaji rika

- Inaweza kuwa vigumu kuwa na uhamasishaji wakati wote. Mara nyingi waelimishaji rika hutaka chochote kwa kazi wanayofanya. Sisitiza manufaa ya kuwa mwelimishaji rika, haya ni pamoja na kupata stadi na kujenga kujistahi, kupata watu wa kuwasiliana baadaye n.k. Unaweza kutoa sare au beji kwa kundi ili kuwatofautisha na wengine na wawezeshe kuwa na mahusiano na waelimishaji rika wengine (kwenda safari), na wafikirie kuhudhuria mikutano au mafunzo ambayo yatapatikana.
- Wanafunzi wanaweza kuwaonea wivu waelimishaji rika. Uwe na uwiano mzuri baina ya kuwahamasisha waelimishaji rika kwa kuwapa nafasi mbalimbali na kuwafanya vijana wengine wasione wivu. Kama wengine watamwonea wivu mwelimishaji rika hatafanya kazi yake vizuri kuliko wanapokuwa wanapendwa na kujisikia kuwa ni sehemu ya kundi.
- Baadhi ya waelimishaji rika wanajihusisha katika tabia za hatari. Hata baada ya kupata mafunzo na kujishughulisha na vijana, anaweza kujihusisha katika vitendo unavyowafundisha wanafunzi kuepokana navyo. Mwelimishaji rika anayepata mimba, au anakutwa anakunywa pombe n.k. anaweza kuwa ni hatari kwa programu. Kwa sababu hii usimamizi wa karibu, kutoa tena mafunzo na kukazia mambo ni suala muhimu kwa programu ya waelimishaji rika. Hata hivyo zingatia kuwa kurudia tabia mbaya ya nyuma kunatarajiwa katika mabadiliko ya tabia. Kushughulikia hali hii ni muhimu katika kupunguza doa linalohusishwa na uambukizwaji wa Virusi Vya UKIMWI au magonjwa ya zinaa, mimba zisizotakiwa n.k. Kumwongoza mwelimishaji rika katika kubadili maisha kutatoa mfano mzuri sana kwa kundi rika.
- Waelimishaji rika wanaweza wasiwe na maarifa ya jambo na hivyo kutoa taarifa isiyo sahihi. Wakati waelimishaji rika wanasambaza taarifa za afya, vijana wengine wanawaamini; kwanza umewachagua na kuwafundisha vijana hao, hivyo kuna imani kuwa ni wataalamu. Hivyo basi iwapo waelimishaji rika wanasambaza taarifa zisizo sahihi, zinaweza kuharibu maradufu kile kilichokusudiwa. Ni lazima utumie muda tena kuwapa mafunzo, na kurudia mafunzo tena ya hao vijana ili waeneze taarifa sahihi. Njia nyingine ni kwa waelimishaji rika kufanya kazi wawili wawili ili kukazia tabia ya kila mmoja wao na kuwa chanzo cha kupeana msaada.
- Waelimishaji rika huhama na kuacha programu ikiendelea. Ni muhimu kuwa na waelimishaji rika wa kutosha kuziba nafasi zitakazokuwa wazi.

TUTAWACHAGUAJE WAELIMISHAJI RIKA

Kuna njia kadhaa unazoweza kutumia kuchagua waelimishaji rika unaotaka. Njia zote hizo zina uzuri na ubaya. Hapa kuna mawazo machache:



- Wahusishe viongozi wa jumuiya. Kama unawasilisha mafunzo kwa vikongozi wa jumuiya au kutoa maelezo mafupi ongezea masomo machache juu ya elimu ya rika. Wape vikundi vidogo maswali na wayajibu. Hakikisha viongozi wa jumuiya wanaelewa nini anachotakiwa kufanya mwelimishaji rika, ni mtu wa namna gani anayefaa kuwa mwelimishaji rika n.k. Waache wachague waelimishaji wengi, mara mbili ya wale unaowataka katika programu. Baadaye wape mazoezi kadhaa waliochaguliwa kuwa waelimishaji rika. Hali hiyo inampa uwezo kila mmoja kwani uchaguzi utakuwa umetokana na jumuiya.
- Unapofanya utafiti au majadiliano na kundi lengwa uliza “Utakwenda kwa nani katika jumuiya kama una tatizo?” Kwa njia hii unaweza kupata orodha ya watu wanaofaa kuwa waelimishaji rika.
- Waambie vijana wateue au kuchagua waelimishaji rika. Labda kama uko shule wape mafunzo vilanja wa shule (mwanafunzi kiongozi katika kila darasa). Ni wazo zuri sana kwa vijana kuchagua wawakilishi wao. Unaweza kuepuka dhana ya kujulikana/umaarufu kwa kuwaambia kupiga kura kwa waelimishaji rika mara mbili ya wale unaohitaji, na kwa kutumia njia iliyopendekezwa kwa jumuiya hapo juu chagua waelimishaji rika walio bora zaidi.
- Kama unafanyia shughuli zako katika shule, itakuwa vizuri kuchagua waelimishaji rika kutoka vidato vyote. Iwapo waelimishaji rika wote wapo kidato cha 4 (mwaka wa mwisho) watakapohitimu utakuwa umewapoteza wote.
- Ili kuwafikia watu wengi zaidi chagua vijana kutoka makundi mbalimbli, vilabu, na mengineyo.

Kurasa 37–40 zimetoholewa na kutolewa tena kwa idhini ya Shirika la Afya Duniani (WHO) kutoka *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners- Handbook for Curriculum Planners*, p. 38 and *Teacher's Guide*, p. 15. © WHO 1994.

MPANGO WA MASOMO YA Waelimishaji RIKA

SOMO LA 1: KUSHUGHULIKIA MATATIZO KATIKA VIKUNDI

MUHTASARI

Wakati mwingine waelimishaji rika watawajibika kuongoza masomo na vikundi vidogo. Somo hili linatoa nafasi ya kujadili baadhi ya matatizo yanayoweza kutokea katika vikundi na kuanzisha mikakati ya kuyashughulikia.

MUDA

Saa 1

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha matatizo yanayoweza kutokea katika vikundi.
2. Kubainisha mikakati ya kupambana na matatizo yanayotokea katika vikundi.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao.

Kalamu za maka au chaki

Kitini: *Kadi za matatizo* (kila kauli yenye namba iwe na kadi tofauti)



UWASILISHAJI

I. KAZI KATIKA VIKUNDI VIDOGO (Dakika 20)

Tambulisha mada kwa waelimishaji rika wako. Waeleze kuwa watafanya zoezi fupi la kuangalia aina za matatizo yanayoweza kutokea katika majadiliano ya kikundi kidogo na njia za kuyashughulikia.

Gawa viongozi wa rika katika vikundi au jozi. Wape kila kikundi au jozi kadi yenye tatizo. Waitafakari kadi hiyo, wajadili na kutoa taarifa kwenye kundi kubwa.

1. Kunaweza kuwa na athari gani ya tabia hii kwa kundi zima?
2. Kuna mikakati gani ya kushughulikia tabia hii?

II. KUSHUGHULIKIA MATATIZO KATIKA VIKUNDI – MAJADILIANO YA KUNDI KUBWA (Dakika 40)

Vikundi vyote vitoe ripoti yake. Jadilini kuhusu kila hali na njia zinazoweza kutumiwa kutatua. Kubalianeni na kundi kuhusu namna ya kushughulikia suala hilo. Baada ya vikundi vyote kuwasilisha ripoti, kila mmoja atoe muhtasari wa mikakati iliyopendekezwa. Andika mikakati hiyo kwenye chati mgeuzo au ubao ili uweze kurejea tena baadaye. Baadhi ya mawazo yanaweza kuwa yafuatayo:

KUSHUGHULIKIA MATATIZO KATIKA MAKUNDI

1. Anzisha kanuni za msingi kwa ajili ya kundi wakati wa somo la kwanza na uzirejee kunapokuwa na tatizo.
2. Kama kuna usumbufu, kwa upole wakumbushe wanakikundi kuwa kuna shughuli au tatizo la kutatua na pia muda ni mfupi.
3. Zungumza kwa faragha na mtu anayesababisha tatizo. Jaribu kutafuta chanzo cha tatizo. Mkumbushe kanuni za kundi na namna tabia ya mtu inavyoathiri kundi. Mwambie kuwa unahitaji msaada na ushirikiano wakati mwingine kundi litakapokutana.
4. Waambie wale wanaoingilia kati “Samahani. Hii ni kukumbusha kuwa kila mmoja wetu katika kundi ana haki ya kuzungumza bila ya kuingiliwa” au “Samahani, mwacheni amalize kabla ya kuzungumza.”
5. Kama tabia hiyo inakera sana na haiwezi kuachiwa iendelee husisha kundi. Kosoa kile kilichosemwa au kufanywa (siyo mtu anayehusika). Eleza jinsi tabia hiyo inavyozuia kikundi kufanya kazi vizuri.
6. Kila mwisho wa somo la kundi, ongoza majadiliano juu ya namna kundi linavyofanya. Jaribu kufanya hivi bila kugusa hisia za wana kikundi.

Anzisha orodha ya kanuni za msingi zilizopendekezwa. Itundike orodha hiyo pia.

BAADHI YA KANUNI ZA MSINGI ZILIZOPENDEZWA

- Kila mmoja atapewa nafasi ya kuzungumza.
- Kila mmoja atashiriki kikamilifu na kwa uhuru.
- Kila mmoja ana haki ya “kuruka” (kuamua kutozungumza juu ya jambo la linalomhusu).
- Mtu mmoja tu atazungumza kwa wakati mmoja, hakuna wengine kumkatisha.
- Hakuna kushutumiana au maoni hasi.
- Kuwa katika mada husika na hakuna majadiliano ya pembeni au mada nyingine.
- Jali muda, wahi.
- Unachokisikia kinabaki hapa. Taarifa ziwe ni siri.

TATHMINI

Bila shaka matatizo yatajitokeza hata katika vipindi vya **Elimu ya Rika**. Utapata mawazo ya jinsi waelimishaji rika wanavyoweza kushughulikia matatizo katika vikundi kutegemea jinsi wanavyoweza kumudu vizuri misukosuko katika kundi rika wakati wa kipindi cha mafunzo.

Kurasa 41–44 zimetoholewa na kuchapwa upya kwa idhini ya shirika la Afya Duniani (WHO) kutoka *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Handbook for Curriculum Planners*, uk 39 – 40. © WHO 1994.



**KADI ZA WASHIRIKI
(KILA KAULI YENYE NAMBA NI KADI TOFAUTI)**

KADI ZA MATATIZO

1. Kikundi kidogo kimekuwa pamoja kwa siku kadhaa sasa na ni wazi kuwa Gift ndiye anatawala wengine. Anazungumza karibu muda wote na wengine wanapozungumza kitu hatilii maanani.
2. Sara alikuwa mtulivu katika kikao cha kwanza cha kikundi. Hata hivyo ghafla anakuwa mkosoaji sana wa wengine katika kundi. Anamsema ovyo mwana kikundi mmoja lakini pia anapinga mawazo yanayoelezwa na wengine wote katika kikundi.
3. Henry ni mkubwa kidogo kuliko wengine katika kikundi. Anawaeleza wengine katika kikundi nini cha kufanya na namna ya kufanya. Hakuna anayepinga anachofanya, lakini unaweza kuona hawafurahii hali hiyo.
4. Helena kila mara anawakatisha wengine katika kikundi. Anawadharau wengine kwa kusema kuwa mawazo yao ni ya kijinga na hayafai. Kundi lote linakasirika kwa sababu ya tabia yake.
5. Martin hapendelei mikutano ya kikundi. Anapohudhuria anaonyesha kuwa hana ari na hatoi mchango wo wote. Wakati mwingine anajaribu kuzungumza na mmoja wao katika kikundi juu ya jambo lililoko nje kabisa ya mada. Kama wengine hawamwungi mkono anaongeza sauti na kuwa msumbufu.
6. Wavulana katika kikundi kila mara wanaongea kwanza, wanajibu maswali kwanza, na kutawala majadiliano. Wasichana wanasubiri kwanza wavulana wazungumze hata kama wanalifahamu jibu.

MPANGO WA MASOMO YA WAELIMISHAJI RIKA

SOMO LA 2: MSAADA KWA TABIA YA KUWAJIBIKA A

MUHTASARI

Kwa kuwa wanakuwa mfano mzuri na viongozi wa rafiki zao, ni muhimu kusisitiza wajibu wa waelimishaji rika kuwaunga mkono vijana wanaojihusisha na tabia nzuri. Zoezi hili linaangalia baadhi ya hali ambazo vijana wanaweza kuhitaji msaada na uhimizwaji na kuwapa waelimishaji rika nafasi ya kuzoea kutoa majibu sahihi.

MUDA

Saa 1 na dakika 30, hadi saa 2

MALENGO

Ifikiapo mwisho wa somo washiriki wataweza:

1. Kubainisha mazingira ya kawaida ambayo msaada wao unaweza kuhitajika.
2. Kubainisha mikakati ya kuunga mkono tabia zinazokubalika.
3. Kuorodhesha raslimali katika jumuiya zao wanazoweza kutumia kama wanahitaji msaada au taarifa.

VIFAA

Watu kwa ajili ya Maigizo dhima

Kitini: *Kadi za Hali ya Msaada wa Rika* (kila kauli yenye namba ni kadi tofauti)

UWASILISHAJI

I. KAZI KWA VIKUNDI VIDOGO (Dakika 30-40)

Toa utangulizi wa mada yako kwa waelimishaji rika. Jadili ukweli kuwa wakati mwingine vijana wanafanya vitendo vya hatari kwa afya na usalama wao. Kwa sababu ya madhara ya Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI, magonjwa ya ngono na mimba zisizotakiwa kutochukua tahadhari ni hatari. Vijana wanatoa uamuzi mzuri wa kuchelewa kufanya ngono, kutumia kondomu au kuwa wavumilivu na huruma kwa watu wenye Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI wanahitaji kuungwa mkono na marafiki zao hususani waelimishaji rika. Wagawe waelimishaji rika katika makundi. Kila kundi lipatie kati ya igizo dhima. Wanahitajika kufanya ifuatavyo:

1. Kusoma na kujadiliana kuhusu hali hiyo.
2. Kuamua watafanya nini kumpa msaada mhusika mkuu katika hadithi kwa kumsaidia kufanya uamuzi bora.
3. Kutunga igizo dhima linaloonyesha hali na msaada unaotolewa kwa mhusika.

II. MAIGIZO DHIMA (Saa 1 au zaidi kutegemea ukubwa wa kundi)

Yaruhusu makundi yote kuonyesha maigizo dhima yao mbele ya kundi kubwa. Jadilini mikakati iliyopendekezwa na waelimishaji rika na toa mawazo yoyote zaidi kuhusiana na njia za kumsaidia mhusika katika hadithi.

Unapofanya muhtasari wa kitendo hiki unaweza kuuliza maswali yafuatayo:

1. Kwa nini vijana wengi wanahisi si jambo muhimu kuunga mkono maamuzi bora?
2. Matatizo gani unayoweza kupata kama ukiunga mkono tabia njema?
3. Unawezaje kuyashinda matatizo hayo?

Wakumbushe washiriki kuwa kama waelimishaji rika wana jukumu muhimu. La kuunga mkono maamuzi ya kujenga afya nzuri hata kama yataonekana tofauti, ni moja ya kazi yao iliyo muhimu sana, na pengine iliyo ngumu zaidi. Kama waelimishaji rika, wanaweza kuwa mfano wa tabia ya kuigwa na vijana. Kama vijana wataanza kuona kuwa kuchelewa kufanya ngono au kutumia kondomu kunaungwa mkono na marafiki zao, itakuwa rahisi kwa kila mmoja kuchagua kufanya maamuzi bora.

III. VYANZO VYA KUPATA MSAADA (Dakika 15)

Katika hatua ya mwisho ya somo, jadili mambo ambayo waelimishaji rika hawapaswi kuyafanya. Wanaweza kuwa na muda wa faragha wa kuzungumza na vijana wanaohitaji taarifa zaidi na ushauri kuliko wanavyoweza kuwasaidia. Hivyo ni muhimu kujua wapi watapata msaada katika jumuiya yao. Kwa kutumia

bungabongo kazi za vikundi vidogo au mradi nje ya kikao, waelimishaji rika wabainishe idadi kadhaa ya vyanzo vya kutoa msaada na namna ya kuvifikia. Vyanzo hivi vitawasaidia vijana kupata taarifa kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na magonjwa ya ngono, kupata msaada wa matibabu, kwenda kwa ajili ya ushauri nasaha, au kupata ushauri na kupima Virusi Vya UKIMWI. Mapendekezo ya vyanzo hivyo ni pamoja na: madaktari, viongozi wa dini, vituo vya afya, hospitali, madiwani, vikundi vya makanisa, sehemu unayoweza kununua au kupata kondomu bure, wauguzi, vikundi au vituo vya UKIMWI, kliniki za magonjwa ya ngono, ofisi za ustawi wa jamii, maafisa jamii wasaidizi, vikundi vya vijana, walimu n.k.

TATHMINI

Unaweza kufikiria kuwa na kipindi mwanzoni mwa kikao cha waelimishaji rika ambacho kitatumika kuelezana mambo ambayo huenda yametokea tangu kikao cha mwisho na wao wakaunga mkono tabia ya kujenga afya bora.

Kurasa 45–48 zimetoholewa na kuchapwa upya kwa idhini ya shirika la Afya Duniani (WHO) kutoka *School Health Education To Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Students' Activities*, uk 76-77. © WHO 1994.

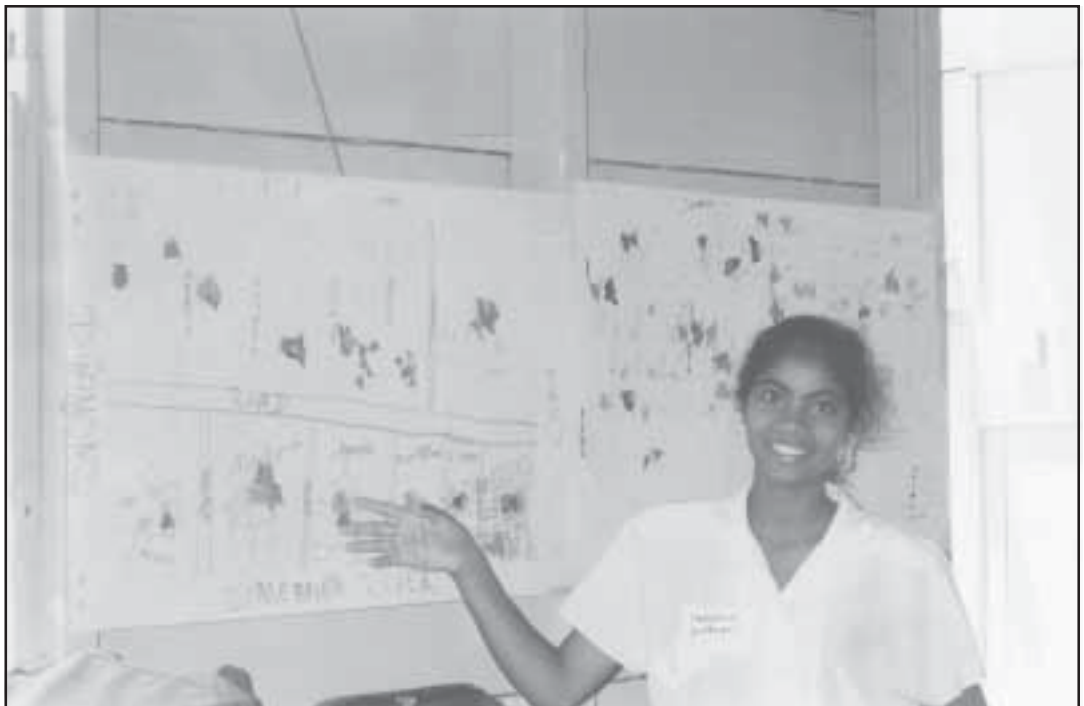


**KADI ZA WASHIRIKI
(KILA KAULI YENYE NAMBA NI KADI TOFAUTI)**

KADI ZA HALI YA MSAADA WA RIKA

1. Umekuwa ukimtembelea mtu kwa muda mfupi sasa na unajihisi kuwa unampenda. Mtu huyu anajaribu kukushawishi mfanye ngono. Unatumia stadi zako zote za kujitetea lakini hali inakuwa mbaya zaidi. Hatakubaliana nawe na inakuwa vigumu kuzungumza. Unamwomba rafiki yako ambaye mmeongozana akusindikize nyumbani. Mkiwa njiani unamueleza rafiki yako kilichotokea. Rafiki yako anakuunga mkono kwa uamuzi wako wa kukataa kufanya ngono kwa kusema “.....”
2. Umekuwa na uhusiano wa kimapenzi na mtu huyo huyo kwa kipindi kirefu sasa. Mnapendana sana. Mmezungumzia kuhusu ngono na mmekubaliana kutumia kondomu mnapofanya ngono ili kujikinga na Virusi Vya UKIMWI. Mmekuwa mkifanya ngono mara kadhaa kwa kondomu, lakini usiku wa leo mmesahau kuleta kondomu na unataka sana kufanya ngono. Baada ya majadiliano, mnaamua kufanya mapenzi bila ngono. Siku ya pili unamwambia rafiki yako kilichotokea. Rafiki yako anakuunga mkono kwa uamuzi huo wa kutofanya ngono kwa kusema “.....”
3. Baada ya shule, wewe na baadhi ya rafiki zako mnataka kwenda kwenye stoo ya jirani kununua peremende, mmoja wenu anasema “mimi siendi huko”. Mwingine anauliza “kwa nini”? Mzungumzaji wa kwanza anasema, “Nimesikia mwenye duka ana Virusi Vya UKIMWI. Siwezi kwenda hatarini nikaambukizwa UKIMWI”. Mwingine anasema, “Usiamini kila kitu unachoambiwa.” Mtu huyu anakuuliza wewe unafikiriaje kuhusu jambo hili? unasema “.....”
4. Ni Jumatatu na unazungumza na marafiki zako kwenye ushoroba wa jengo kuhusu kilichotokea mwishoni mwa wiki. Mmoja wenu anajisifu kuwa alikuwa kwenye sherehe ambayo ilikuwa na pombe na ngono. Watu wachache katika kundi wanavutiwa na kusema maneno yanayomuunga mkono, “ndiyo ulipata muda mzuri, ulifurahia sana.” Wewe hupendezwi na kile kilichofanyika na unajisikia unataka kusema kitu. Unasema. “.....”
5. Upo kwenye dansi. Unagundua kikundi cha watu kipo kwenye kona kinacheka na kumsukuma mmoja wao. Unasogea na kusikia kuwa wanamtania mvulana au msichana huyo kwa sababu amekataa kunywa bia iliyokuwa inagawiwa. Wamelewa kiasi, na wanamsumbua huyu mtu. Mtu huyu anakataa kunywa kwa kusema kuwa hapendi pombe. Wanaendelea kumtania. Utasema au kufanya nini?

SEHEMU YA III: KUUKABILI UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA MAGONJWA YA NGONO



KUUKABILI UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA MAGONJWA YA NGONO

Sehemu hii ya *Mwongozo wa Stadi za Maisha* unatoa maelezo ya msingi kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI, na Magonjwa ya ngono ambayo yanaweza kuingizwa kwenye mtaala wa Stadi za maisha. Vipindi hivi vimeandaliwa hasa kwa ajili ya nchi za Afrika Kusini mwa Sahara ambapo karibu asilimia 25 ya watu wake wanaweza kuwa wameathirika. Hivyo lazima utolewe ujumbe kwa watu wanaoishi na virusi, vile vile hata wale ambao bado hawajaambukizwa.

Vipindi vimeandaliwa kwa kutegemeana na vimesisitiza kutoa ujuzi na mtazamo wa washiriki kama wanavyohusiana na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI. Washiriki wanapewa uwezo wa kutumia maarifa mapya katika kutathmini tena mtazamo wao.

Vipindi hivi vimeepuka kutumia mbinu za kutisha au lawama kwa kikundi chochote kwa ajili ya maambukizo. Maneno ya kutisha au lawama zimesababisha watu kukwepa mada ya Virusi vya UKIMWI/UKIMWI kuliko kuikabili. Zaidi ya kuelezea umuhimu wa kupambana na ugonjwa kwenye jumuiya yao, masomo haya yanaeleza wazi imani potofu zinazoshikiliwa kuhusu UKIMWI. Lengo la msingi la masomo haya ni kuwapeleka washiriki sehemu ya matumaini na kuthibitisha uwezo wao kufanya mambo kwa kutumia busara kwenye ugonjwa huu ulioenea unaowakabili.

Masomo 10 yameandaliwa katika mada zifuatazo:

1. UKIMWI ni tatizo sugu kwenye nchi yangu, na tuna uwezo wa kulishughulikia.
2. Virusi vya UKIMWI vinaushambulia mfumo wetu wa kinga ya mwili; hivyo, tufanye kila liwezekanalo ili kuimarisha mfumo wetu wa kinga ya mwili.
3. Ni wazi jinsi Virusi vya UKIMWI vinavyoambukizwa.



4. Matibabu ya awali ya Magonjwa ya ngono yanaweza kupunguza kwa kiasi kikubwa hatari ya kuambukizwa Virusi vya UKIMWI.
5. Hasa wanawake katika Afrika wana hatari ya kuathirika na Virusi vya UKIMWI na wanahitaji maelezo na ujuzi wa kujilinda na watoto wao kutokana na maambukizi.
6. Kuna njia nyepesi na zenye uwezo kwa kila mmoja kujilinda na maambukizo ya Virusi vya UKIMWI.
7. Muda utakaochukuliwa kwa Virusi vya UKIMWI kusababisha UKIMWI unatofautiana kwa kiasi kikubwa, na tabia zetu za kiafya zinaweza kuathiri muda huu.
8. Japokuwa hakuna tiba ya UKIMWI, lakini kuna matibabu mengi.
9. Kulinda haki za binadamu kwa watu wanaoishi na Virusi vya UKIMWI/UKIMWI kunawasaidia siyo tu kuishi maisha mazuri, bali pia kunasaidia kuzuia maambukizo ya Virusi vya UKIMWI kwenye jumuiya yetu.
10. Maarifa, mtazamo, na stadi vinahitaji kutumiwa ili kutusaidia kujenga tabia zinazopunguza hatari ya Virusi vya UKIMWI na kutuelekeza kwenye maisha yenye afya bora.

KUUKUBALI UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI NA MAGONJWA YA NGONO

SOMO LA 1: UKWELI NA IMANI POTOFU KUHUSU UKIMWI

MUHTASARI

Somo hili la utangulizi linaelezea ukweli na imani potofu kuhusu Virusi vya UKIMWI/UKIMWI. Linaelezea muktadha huu: **UKIMWI ni tatizo sugu kwenye nchi nyingi, na ninao uwezo wa kulishughulikia.**

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo:

Idadi kubwa ya washiriki wataweza kutambua uzito wa Virusi vya UKIMWI/UKIMWI kwenye jumuiya yao.

VIFAA

Tepu

Alama zilizowekwa kwenye ukuta zenye maneno “*Kweli*” na “*Si kweli*.” Chombo chenye makaratasi yanayoeleza imani potofu na ukweli kama ifutavyo:

Kweli

1. Afrika imeathiriwa zaidi na UKIMWI kuliko sehemu nyingine yoyote ya ulimwengu.



2. Ingawa Waafrika hawana uwezo wa kupata dawa nyingi za kutibu UKIMWI ambao wengine wanao, kuna dawa ambazo zinaweza kupunguza kasi ya kukua na ugonjwa.
3. Kwenye (*nchi*) karibu (*asilimia* _____) ya watu wazima imeambukizwa Virusi vya UKIMWI. (Tumia anwani ya webu ya UNAIDS kupata takwimu sahihi kwa ajili ya nchi yako.)
4. Ingawa matibabu ili kupunguza kasi ya kuendelea kwa UKIMWI yapo Afrika na vilevile kwenye nchi nyingine, bado hakuna tiba ya UKIMWI.
5. Idadi kubwa ya wasichana wa Kiafrika wana Virusi vya UKIMWI kuliko wavulana wa umri sawa.
6. Kiwango cha chakula tunachotakiwa kula kinahusiana na idadi ya watu ambao wana UKIMWI kwenye jumuiya yetu.

Si kweli

1. UKIMWI ni ugonjwa ambao unaambukiza zaidi wazungu.
2. Kwa kuwa kila mmoja anakufa kutokana na UKIMWI, ni bora kutojua iwapo unao ugonjwa.
3. Unaweza kutibika kwa kufanya ngono na bikira.
4. Tofauti na Waafrika, Wamarekani wana uwezo wa kupata dawa zinazoweza kuwatibu wao.
5. Nchini kwetu, watu wachache sana wana UKIMWI.
6. Idadi kubwa ya wavulana nchini kwetu wana UKIMWI kuliko wasichana.
7. Waganga wa kienyeji nchini kwetu wametibu UKIMWI.
8. UKIMWI ni ugonjwa wa watu wenye tabia mbaya, kama vile wauza baa (malaya).
9. Siku za karibuni imehakikishwa kuwa Virusi vya UKIMWI havisababishi UKIMWI.

UWASILISHAJI

I. UKWELI NA IMANI POTOFU (Dakika 90)

Washiriki wachukue karatasi moja kutoka kwenye chombo yenye maelezo, wajisomee, na kisha waigandishe kwenye sehemu ya “*Kweli*” au “*Si kweli*”. Kisha wasome kwa sauti maelezo kwa kikundi na kuamua iwapo kikundi kinakubaliana na ugandishaji. Baada ya maelezo kuwekwa, uliza iwapo kuna maswali. Mwezesaji afanye masahihisho yoyote muhimu.

Angalizo kwa mwezeshaji: Ili kuwasaidia washiriki kutathmini maelezo, tumia maelezo yafuatayo. Hakikisha kurekebisha sehemu hii mara kwa mara kwa data zilizopo za anwani ya webu ya UNAIDS:

Usuli wa maelezo ya Kweli:

1. Kwa mujibu wa UNAIDS, angalau milioni 20 kati ya watu milioni 34 waliokadiriwa kuishi na Virusi vya UKIMWI duniani wanaishi kwenye kontinenti la Afrika.
2. Dawa mpya kama 'anti-retroviral therapy' na 'protease inhibitors' huwa hazipatikani kwa Waafrika kutokana na kuwa za gharama kubwa na ukosefu wa muundo msingi kwa ajili ya kusimamia mfumo wa kinga ya mwili. Hata hivyo, kuna madawa ya kutibu na kuzuia maambukizo yanayoweza kusababisha UKIMWI.
3. Angalia anwani ya webu ya UNAIDS ili kurekebisha takwimu za nchi yako.
4. Kuna matibabu mengi, lakini hakuna tiba ya UKIMWI. Ukisoma **Uponyaji au Tiba** (Kipindi cha 8 Sehemu ya III) itakupa ukweli ulio wazi wa tofauti kati ya "Matibabu" na "Tiba".
5. Takwimu za UNAIDS.
6. Swali hili linaangalia athari za ugonjwa wa Virusi vya UKIMWI kwa uzalishaji katika kilimo. Takwimu ya kutisha zinatoka Zimbabwe. Wameandika upungufu katika maeneo yafuatayo ya uzalishaji wa kilimo uliosababishwa na vifo kutokana na UKIMWI: mahindi, asilimia 61; mboga, asilimia 49; karanga, asilimia 37; idadi ya ng'ombe wanaomilikiwa, asilimia 29.

Usuli wa maelezo ambayo Si kweli:

1. Angalia takwimu ya Nchi za Afrika Kusini mwa Sahara kwenye maelezo ya kweli, bali sisitiza kuwa watu wa kila jamii na kila taifa wameambukizwa Virusi vya UKIMWI.
2. Ingawa watu wanaweza kuamini kuwa mfadhaiko utokanao na kujijua hali ya Virusi vya UKIMWI inaweza kuwa mzigo wa kutisha, ni wazi kuwa kwa kujijua hali ya Virusi vya UKIMWI kunaweza kusaidia kuongeza maisha kwa kupata matibabu mapema kwa ajili ya maambukizo mengine yanayoweza kusababisha kusambaa UKIMWI na kuangalia afya yako kwa ujumla. (Soma **Kukua kwa Ugonjwa na Tabia Zinazokubalika**, Kipindi cha 7 Sehemu ya III). Pia, kwa kujijua hali kunaweza kutusaidia kuzilinda familia na wapenzi kutokana na maambukizo na kusaidia watu kujiandaa kwa maisha ya siku zijazo.
3. Imani potofu hii imeenea katika Afrika yote. Sio tu kuwa sio kweli, bali kuitimiza kutasaidia kusambaza maambukizo kwa wasichana wengi.
4. Ingawa watu kule Marekani wana uwezo wa kupata madawa ambayo mara nyingi hayapatikani kwa waafrika, madawa haya hayatibu UKIMWI. (Angalia



Uponyaji au Tiba, Kipindi 8 Sehemu ya III, kwa ajili ya tofauti kati ya “Uponyaji na Tiba”.

5. *Angalia takwimu za UNAIDS kwa nchi yako. Kama upo kwenye nchi yenye ueneaji kidogo, unaweza kutaka kuondoa kabisa hili swali au kulibadili na kusema kuwa ingawa Virusi vya UKIMWI vimeenea kidogo sana nchini kwetu, bado tunahitaji kujilinda kwa kuzuia maambukizo ya Virusi vya UKIMWI.*
6. *Angalia takwimu toka swali la 7 kwenye maelezo ya “Kweli”.*
7. *Hakuna mtu aliyepata tiba ya UKIMWI. Inawezekana kuwa waganga wa kienyeji wana dawa ambazo zinaweza kupunguza baadhi ya dalili za Virusi vya UKIMWI kwa muda. Matibabu mengine, hata hivyo, yanaweza kusababisha Virusi vya UKIMWI kuendelea kwa haraka sana au kuongeza uwezekano wa kuambukiza Virusi vya UKIMWI iwapo matibabu yatahusisha kuchangia vifaa vyenye damu. Ni muhimu kwa madaktari na waganga wa kienyeji kuwasiliana ili kushirikiana kile walichojifunza kuhusu ugonjwa.*
8. *Kwa kuwa Virusi vya UKIMWI vinaambukizwa hasa kwa ngono, watu wengi walioambukizwa Virusi vya UKIMWI wamelaumiwa kuwa na tabia mbaya. Hasa wanawake wanalaumiwa kwa tabia mbaya. Kwa kweli, kutokana na Mpango wa Maendeleo wa Umoja wa Mataifa (UNDP), theluthi mbili ya wanawake wote walioambukizwa Virusi vya UKIMWI duniani walikuwa mwenzi mmoja tu. Uchunguzi uliofanywa kwenye baadhi ya miji mikuu, ambao umelinganisha maambukizo ya Virusi vya UKIMWI miongoni mwa malaya na wanawake wasiojikusisha na umalaya, umeonyesha kuwa malaya hawako kwenye hatari kubwa sana kuliko wanawake wengine isipokuwa kama watumia dawa za kulevya kwa kujidunga sindano. Ni vigumu zaidi kujadili matumizi ya kondomu na mwenzio kuliko mtu wa kupita. Uaminifu, kama utatumiwa na wanawake kama njia ya kinga, utahitaji kuhusisha njia ya kujua iwapo mwenza ameshaambukizwa tayari Virusi vya UKIMWI.*
9. *Imehakikishwa kisayansi kuwa Virusi vya UKIMWI na UKIMWI vipo na kuwa maambukizo ya Virusi vya UKIMWI yanashambulia mfumo wetu wa kinga ya mwili na yanasababisha UKIMWI kwa idadi kubwa ya watu.*

Baada ya kuhakikisha maelezo yaliyo ya kweli na yasiyo ya kweli, ongoza mjadala kwa kutumia maswali, kama vile:

- Je unaamini kuwa UKIMWI umeiathiri jumuiya yetu? Kwa nini au kwa nini hapana? Unaona ushahidi gani wa madhara ya UKIMWI kwenye kijiji chetu?
- Mambo gani mengine umeyasikia kuhusu UKIMWI kwenye jumuiya yetu ambayo unafikiri yanaweza kuwa si ya kweli?
- Je unafikiri kuwa kila mwenye UKIMWI anajua kuwa anao? Kwa nini au kwa nini hapana?

- Je watu wataficha ukweli kuwa wana au mtu mmoja kwenye familia yao ambaye ana UKIMWI? Kwa nini au kwa nini hapana?
- Je umesikia mtu akisema kuwa ana tiba ya UKIMWI? Kwa nini unafikiri kuwa mtu anaweza kusema hivyo wakati hakuna tiba?
- Kwa nini unafikiri kuwa wasichana wameambikizwa kuliko wavulana?
- Stadi za Maisha zipi zinaweza kutusaidia kujikinga kutokana na UKIMWI?
- Tufanye nini ili kuisaidia jumuiya yetu kupambana na UKIMWI?

TATHMINI

Kabla na baada ya somo, waambie wanafunzi wanyooshe mikono yao iwapo wanafikiri kuwa UKIMWI ni tatizo kubwa kwenye jumuiya yao, au iwapo UKIMWI ingekuwa hatari kwao au kwa familia zao. Angalia iwapo idadi ya mikono itaongezeka mwishoni mwa somo.

Iwapo kikundi hakijisikii huru kutoa maoni kwa waziwazi, washiriki wanaweza kuandika kwenye karatasi kisiri kabla na baada ya somo.

MAREJEO



Kwa ajili ya kupata habari mpya zinazohusiana na Virusi vya UKIMWI katika Afrika:

- Anwani ya webu: News@hivcybermail.org
- Anwani ya webu: af-aids@hivnet.ch
- Anwani ya webu: www.unaids.org

Idadi kubwa ya machapisho bora yanapatikana bure kwa kutumia anwani ya webu ya UNAIDS kwa kufuata “Publications” link to “How to Order.”

Hasa angalia, *UNAIDS epidemic updates*: UNAIDS

KUUKABILI UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI NA MAGONJWA YA NGONO

SOMO LA 2: MFUMO WA KINGA YA MWILI

MUHTASARI

Kwa kutoa maelezo maalum ya kibiolojia, kipindi hiki kinaelezea mada: **Virusi vya UKIMWI hushambulia mfumo wa kinga ya mwili; hivyo, tufanye kila liwezekanalo kuimarisha mfumo wetu wa kinga ya mwili.**

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kueleza kazi za angalau sehemu tano za mfumo wa kinga ya mwili.
2. Kuonyesha kwa jinsi gani Virusi vya UKIMWI vinaushambulia mfumo wa kinga ya mwili.

VIFAA

Vitini: *Michoro ya Sehemu za Mfumo wa Kinga ya Mwili*

Karatasi ndogo zenye namba kwa ajili ya kuandikia maswali

Tepu

Peremende

MATAYARISHO

Kama inawezekana, toa nakala ya mchoro kwa kila mshiriki. Andika maelezo kuhusu kazi za seli (kutoka kwenye muhtasari hapo chini) nyuma ya kila mchoro.

UWASILISHAJI

I. MUHTASARI (Dakika 30)

Mwezesaji anaeleza kikundi mambo yafuatayo kuhusu mfumo wa kinga ya mwili kwa kutumia mchoro. Ingekuwa vizuri zaidi kuchangamsha mjadala kwa kuwaambia wahusika kuelezana mambo ambayo tayari wanayajua.

- Kinga yetu ya mwili ni nini?

Mfumo wa kinga ya mwili ni njia ya miili yetu kupambana na magonjwa. Ni changamano sana na ina sehemu nyingi zaidi ya zile tutakazojadili leo. Kuelewa mambo ya msingi kuhusu mfumo wa kinga ya mwili, hata hivyo, itatusaidia kujifunza jinsi ya kuzuia magonjwa na jinsi ya kupunguza kasi ya ugonjwa iwapo tayari tumekwishaambukizwa.

- Seli za damu yetu zinatofautishwa kwa rangi zipi mbili?

Nyekundu na nyeupe.

- Kazi kuu ya chembechembe nyekundu za damu ni ipi?

Seli nyekundu, zinazoitwa “erythrocytes”, hubeba hewa ya oksijeni kwenye mfumo wetu na kutoa nje dioksidi ya kaboni.

- Kazi kuu ya chembechembe nyeupe za damu ni ipi?

Chembechembe nyeupe za damu, zinazoitwa “leukocytes”, ni chembechembe zetu za kutukinga na magonjwa. Mfumo wako wa kinga umeundwa na chembechembe nyeupe ambazo kukulinda wewe kutokana na magonjwa. Baadhi ya chembechembe kuu kwenye mfumo wako wa kinga ni hizi zifuatazo:

- “*Macrophage*”: Macro = Kubwa, Phage = Mlaji. Mlaji Mkubwa. Hii chembechembe hula wavamizi au viini vya maradhi (vinayoitwa antijeni) na kutoa ishara kwa Nahodha wa mfumo wako wa kinga kuwa mvamizi yupo na kuwa mfumo wa ulinzi unatakiwa kupambana.
- *Chembechembe Saidizi T4 (CD4)*: Nahodha wa mfumo wa kinga. Inapokea taarifa kutoka kwa ‘macrophage’ wakati mvamizi (antijeni) anapokuwepo na kuamrisha chembechembe mbili zaidi (chembechembe B na chembechembe uaji T8) kumtafuta na kumwangamiza mvamizi. Chembechembe Saidizi T4 ni chembechembe ambayo Virusi vya UKIMWI huivamia na kuiangamiza. Chembechembe T huitwa “T” kwa sababu hukomaa katika tezi ya “thymus.”



- *Chembechembe B*: Kama kiwanda. Hutambua umbo la mvamizi (antijeni) na kutengeneza “Kingamwili” (kama funguo), ambazo zinaenea kwenye antijeni. Kingamwili hizi zinaweza kutambua mara moja antijeni za baadaye za aina hii na kuzizuia kukufanya uwe mgonjwa siku za baadaye.
- *Chembechembe T8 (CD8) au Cytotoxic au Chembechembe zinazoua*: Pia huitwa na Chembechembe Saidizi T4 kwa ajili ya kushambulia mvamizi na kumuua moja kwa moja.

- *Antijeni ni nini?*

Antijeni ni mvamizi kutoka nje au kiini cha maradhi ambacho huingia mfumo wetu wa kinga ya mwili. Inaweza kuwa virusi, bakteria, kuvu, protozoa, na kadhalika. Kiambie kikundi kutaja antijeni wanaojulikana zaidi kwenye jumuiya mbali na Virusi vya UKIMWI.

- *Kingamwili ni nini?*

Kingamwili ni mwitiko kwa antijeni zinazoshambulia. Kingamwili hutengenezwa na chembechembe B. Zinafanya kazi kama “funguo,” huenea umbo la antijeni na “kuifungia”. Antijeni ikiingia kwenye mfumo kwa mara nyingine, inatambuliwa na kushambuliwa na kingamwili.

- *Virusi vya UKIMWI ni nini?*

Virusi vinavyoshambulia Chembechembe Saidizi T4. Wakati ikiidhoofisha kabisa Chembechembe Saidizi T4, sehemu iliyobakia ya mfumo wa kinga ya mwili haipati taarifa ya kufanya mashambulizi. Antijeni nyingine huvamia mwili na kusababisha ugonjwa. Katika hatua hii, mtu aliyeathirika hupata UKIMWI.

II. KUIGIZA KUSHAMBULIWA KWA MFUMO WA KINGA YA MWILI

Kwa msaada wa kikundi, tumia michoro kuonyesha ni kwa jinsi gani mfumo wa kinga ya mwili hufanya kazi ya kuangamiza antijeni.

- Nini hutokea wakati Virusi vya UKIMWI vinapoingia mwilini? Tumia michoro kuonyesha kuwa wakati Virusi vya UKIMWI vinapoingia kwenye mfumo, huliwa na ‘macrophage,’ lakini vinapofika kwenye Chembechembe saidizi T4 vinazishambulia hizo chembechembe, nahodha, na kuchukua nafasi yake, na baadaye kuiua. Chembechembe Saidizi T4 iliyoharibiwa na Virusi vya UKIMWI haiwezi kutoa taarifa kwa nguvu nyingine kumshambulia mvamizi. Wakati idadi kubwa ya Chembechembe Saidizi T4 zinapokuwa zimeangamizwa, kila aina ya wavamizi wengine (antijeni), kama vidudu vya ugonjwa wa kifua kikuu (TB), zinaweza kuingia bila ya kuzuiwa na Nahodha. Hivyo mtu hupata ugonjwa wa UKIMWI.
- Mpe kila mshiriki moja ya michoro ya sehemu ya mfumo wa kinga ya mwili na waambie wafikiri kuwa huwa wanafanya nini kupambana na ugonjwa. Halafu kila mwanakikundi ajitambulishe, akiwa ameshika picha, na kueleza nini

wanafanya. Kikundi kimoja kamili kitaigiza kwa wengine jinsi gani mfumo wa kinga ya mwili unafanya kazi, kwanza kwa uvamizi wa antijeni wa kawaida, na halafu kwa uvamizi wa Virusi vya UKIMWI. Wataonyesha ni kwa jinsi gani Virusi vya UKIMWI vinachukua nafasi ya Chembechembe Saidizi T4 na hazitoi taarifa kwa wasaidizi wengine, na antijeni mpya huvamia. Kikundi chote kinaweza kuvamiwa na antijeni kisha mfumo wote wa kinga ya mwili unaporomoka. Kila mmoja anaanguka.

III. MCHEZO WA TEMBO NA SIMBA

Mchezo wa Tembo na Simba unaweza pia kutumiwa kwa ajili ya kuimarisha mafunzo katika sehemu hii.

Mchezo huu huchezwa kama hivi:

1. Omba mtu atakayejitolea. Mtu anayejitolea asimame mbele ya chumba (darasa). Mtu huyu tutamwita mtoto wa tembo.
2. Omba watu sita zaidi watakaojitolea. Watu hawa tutawaita kuwa tembo wakubwa. Kazi yao ni kumlinda mtoto wa tembo. Waunde mviringo na kuunganisha mikono kumzunguka mtoto wa tembo. Ili kuwaonyesha umuhimu wa kazi yao, msaidizi ajaribu kumpiga mtoto wa tembo — utakuta kuwa tembo wakubwa kwa haraka wanashtukia na kusogeleana karibu kuepuka uvamizi. Tembo wakubwa wasimame karibu sana na mtoto wa tembo.
3. Sasa, omba watu wanne au watano zaidi watakaojitolea. Watu hawa ni simba. Kazi yao itakuwa ni kumvamia mtoto wa tembo, wajaribu kumchokoa, kumpiga, kumpiga teke, kumpiga ngumi na lolote wanaloweza ili kumuumiza mtoto wa tembo.
4. Wakati mwezeshaji akisema, “Nenda”, simba wajaribu kumvamia mtoto tembo. Kitendo hiki kiendeleo kwa muda wa sekunde 30 hivi hadi mtoto wa tembo aguswe haidhuru mara moja na simba, lakini mtoto wa tembo asiumizwe.
5. Sasa uliza maswali yafuatayo (waliojitolea wabaki pale walipo):
 - *Mtoto wa tembo ni nini? Mtoto wa tembo anawakilisha nini?*
Jibu ni: Mtoto wa tembo ni mwili wa binadamu.
 - *Tembo wakubwa ni nini?*
Jibu: Tembo wakubwa ni mfumo wa kinga. Kazi yao ni kulinda mwili kutokana na ugonjwa unaoshambulia.
 - *Hivyo, simba ni nini?*
Kunaweza kuwepo watu wachache wanaosema kuwa simba ni Virusi vya UKIMWI. Hivyo sivyo. Uliza mtu mwingine ajaribu kukueleza maana ya simba.



Jibu: Simba wanawakilisha magonjwa na maambukizo yanayoushambulia mwili wa binadamu.

6. Mwezeshaji kwa mbwembwe anawaendea wale waliojitolea kuwa simba — mmoja mmoja. Tuseme “haya magonjwa, kama vile kifua kikuu (mguse mtu wa kwanza), malaria (mguse mtu anayefuata), kuharisha na kipindupindu (mguse mtu mwingine) yanaweza kuushambulia mwili wa binadamu lakini je yanaweza kuua mwili wa binadamu?” Jibu litakuwa “hapana.” Mwili wa binadamu hushambuliwa na magonjwa au vijidudu kila siku, lakini mfumo wa kinga (waonyeshe tembo wakubwa) huweza kupambana nao na kuulinda mwili. Mwili wa binadamu unaweza kupata ugonjwa (kama vile kipigo au teke alilopata mtoto tembo), lakini haufi, kwa sababu mfumo wa kinga ni imara.

Mwezeshaji anaendelea: “Lakini iwapo mimi ni Virusi vya UKIMWI. Ninakuja kwenye huu mwili (mtoto tembo), na kuushambulia na kuua mfumo wa kinga.” Katika hatua hii, mwezeshaji awaguse tembo wakubwa wote kasoro wawili na kuwaambia kukaa chini. Mguse kila mtu kila unapomwondoa kama vile Virusi vya UKIMWI vinaua mfumo wa kinga.

Mwezeshaji anaendelea: “Sasa, je mtoto wa tembo atakuwa amelindwa? Mwili wa binadamu utakuwa salama iwapo mfumo wa kinga umeharibika?”

Baadaye, mwezeshaji awaambie simba wavamie (gusa tu) kwa kutumia neno “Nenda!” Simba wana uwezo wa kumfikia mtoto wa tembo kirahisi sasa.

7. Fupisha wazo kuwa Virusi vya UKIMWI vimeua mfumo wa kinga ya mwili. Ukosefu huu wa mfumo wa kinga unarahisisha magonjwa kama vile kifua kikuu, kuhara, na kadhalika, hasa *kumuua* mtu, badala ya kumfanya mtu kuwa mgonjwa.
8. Ili kuhakikisha kuwa watu wameelewa, uliza: “Je Virusi vya UKIMWI vinaua?” Watasema, “Hapana — Magonjwa ndiyo yaliyomuua mtu.” Pia, mwambie mmojawao akueleze tofauti kati ya Virusi vya UKIMWI na UKIMWI.

TATHMINI

Katika saa ya mwisho, chezesha mchezo ambapo maswali ya somo hili na lililotangulia yameandikwa kwenye vikaratasi vidogo vyenye namba vilivyobandikwa kwenye ubao na maneno, “Jishindie Bahati Nasibu ya Taifa!” (Tumia anwani sahihi kwa nchi mwenyeji.) Maswali ya mfano yanaweza kuwa pamoja na:

1. Ni asilimia gani ya watu katika nchi yetu inakadiriwa kuishi na Virusi vya UKIMWI?
2. Chembechembe B inafanya kazi gani?

Kikundi kigawanyike katika timu tatu. Kila timu iwe na zamu ya kuchagua namba na kusoma swali kwa sauti mbele ya kikundi chote. Wana dakika moja ya kujadiliana na timu yao na kujibu swali. Iwapo watajibu swali kwa ufasaha watapata alama. Kama hapana, timu inayofuata inakuwa na nafasi ya kujibu swali na kupata hiyo alama, na kuendelea. Baadhi ya namba hazina maswali, lakini ni namba za bahati, na timu au watu huambiwa wameshinda peremende, au wampatie peremende mtu mwingine aliyebadilisha mtazamo wao kuhusu UKIMWI. Timu yenye alama nyingi itakuwa imeshinda mchezo na peremende zilizobakia. Angalia kuwa maswali yapi yamejibiwa kwa usahihi.

MAREJEO

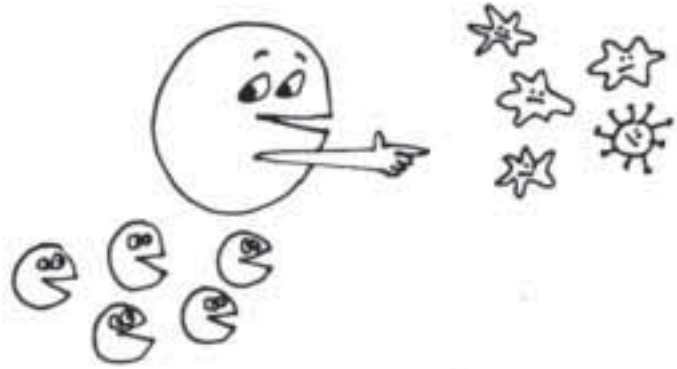
Kwa maelezo zaidi kuhusu mfumo wa kinga ya mwili angalia:

- Anwani ya webu: www.aidsmap.com

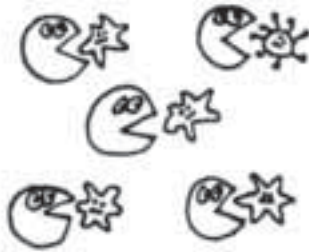
MICHORO YA SEHEMU ZA MFUMO WA KINGA YA MWILI



“Macrophage” (Mlaji Mkubwa)



Chembechembe saidizi T4 – CD4 (Nahodha)



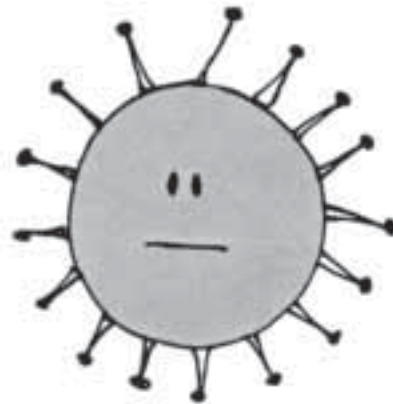
T8 (CD8) Chembechembe za “Cytotoxic” (muuaji)



Chembechembe B – Kiwanda cha Kingamwili



Antijeni



Virusi vya UKIMWI

KUKABILIANA NA UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA MAGONJWA YA NGONO

SOMO LA 3: JINSI VIRUSI VYA UKIMWI VINAVYOMBUKIZA

MUHTASARI

Kuna mawazo mengi miongoni mwa jumuiya kuhusu jinsi Virusi vya UKIMWI vinavyoambukizwa. **Namna Virusi vya UKIMWI vinavyoambukizwa ni jambo linalojulikana.** Katika somo hili, washiriki watajifunza kutofautisha kati ya imani potofu na ukweli.

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa saa mbili za somo washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha aina nne kuu za maji maji yanayoweza kueneza Virusi vya UKIMWI.
2. Kueleza maana ya neno “lango la kuingilia.”
3. Kutofautisha kati ya njia ambazo wanaweza na ambazo hawawezi kuambukizwa Virusi vya UKIMWI.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki



Tepu

Vitini: *Shughuli ambazo zinaweza au haziwezi kueneza Virusi vya UKIMWI (kila shughuli ni kadi tofauti)*

UWASILISHAJI

Angalizo kwa mwezesaji: Tarajia kero kati ya washiriki kuhusu mada zifuatazo, na ikubali. Kipitisha kikundi katika kero hiyo na kubali kuwa mambo haya mara nyingine huwa vigumu kuyazungumzia. Ni stadi maalum ya maisha kuweza kuongelea kuhusu mambo ya ngono kwa uwazi na ukweli. Unaweza kutaka kuendesha kipindi cha maswali na majibu na kikundi kuhusu kwa nini kuweza kutaja na kuongelea kwa uwazi kuhusu haya mambo ya ngono yenye kuleta kero ni muhimu kwa usalama wa kila mmoja. Baadhi ya mawazo yanaweza kuwa kuuelewa mwili wako na unafanyaje kazi, kuweza kuongea na wanao kwa ufasaha kuhusu mambo ya ngono, kuweza kumweleza daktari unajisikiaje, kuelewa wazi ni jambo gani linaweza kukuweka kwenye hatari ya Virusi vya UKIMWI/UKIMWI na Magonjwa ya Ngono, na kuongea na marafiki zako na hata vile vile mwenzi wako ili kumwezesha kufanya maamuzi yanayotokana na ufahamu kuhusu ngono.

Angalizo kwa mwezesaji: Unaweza kukuta ni vizuri kuanza kipindi kwa Mchezo wa magonjwa ya mlipuko yaliyo kwenye Kiambatisho.

I. MUHTASARI (Dakika 30)

Virusi vya UKIMWI vinaweza kumwingia mtu kwa njia maalum. Kwanza mtu lazima awe amepata kuguswa na maji maji yanayobeba Virusi vya UKIMWI. Je unajua ni majimaji yapi? Uliza maswali kwa kikundi na kufanya mjadala: Orodhesha hayo mapendekezo chini ya kichwa cha habari “maji maji yanayobeba Virusi vya UKIMWI”: damu, shahawa, uteute wa ukeni, au maziwa ya mama. Andika mapendekezo mengine chini ya kichwa cha habari “maji maji yasiyobeba Virusi vya UKIMWI.” Kuna maji maji mengine kama amniotic fluid (ambayo mtoto akiwa tumboni anaelea ndani yake) ambayo daktari, muuguzi au mfanyakazi mwingine yeyote wa afya akiyagusa yanaweza kuambukiza Virusi vya UKIMWI. Hakikisha kuwa wanaelewa nini maana ya “shahawa” na “ute ute wa ukeni,” kwa kuwauliza washiriki kutaja majina ya kiasili yanayotumika kuvieleza, iwapo yanakubaliwa kutumiwa kimila maneno hayo. Eleza kwamba ili kuambukizwa, haya maji maji yanahitaji kupata njia ya kuingia au mlango kwenye mwili wako. Mlango wa kuingia ni njia ambayo Virusi vya UKIMWI vinaitumia kuingia kwenye mwili. Hii ni ama kupitia sehemu iliyokatwa/kuchubuka, kidonda, au uwazi kwenye ngozi au kupitia tishu laini inayoitwa “utando wa ute ute (mucous membrane)” iliyoko kwenye uke, ncha ya uume, mkundu, mdomo, macho, au pua. Sasa washiriki wanaweza kutathmini iwapo njia yoyote ile inaweza kuambukiza Virusi vya UKIMWI kwa:

1. Kuamua iwapo kuna mojawapo ya maji maji yanayobeba Virusi vya UKIMWI, “Ni maji maji gani?” na

2. Kuamua iwapo kuna mlango wa kuingia kwenye mwili, “mlango uko wapi?”

Njia zijulikanazo zaidi za kuambukiza Virusi vya UKIMWI ni zile za ngono kwa kutumia uke au mkundu; na inawezekana pia mdomo; kwa kushirikiana sindano au vifaa vingine vyenye ncha kali kama vile nyembe ambazo zinaweza kuwa na damu ya mtu mwingine; kuongezewa damu ambayo haijapimwa; au mama kumwambukiza mtoto wakati wa uja uzito, kujifungua, au kunyonyesha. Hakuna njia ya kupata Virusi vya UKIMWI kwa kukaa karibu na mtu mwenye Virusi vya UKIMWI, au kwa kutumia kwa pamoja vikombe au bafu, au kwa kuwakumbatia au kwa kuwabusu bila kutoka damu. Hakuna taarifa za maambukizo ya Virusi vya UKIMWI kwa kuchangia miswaki. Zoezi hili linaweza kuwa na hatari iwapo kwenye mswaki ilikuwepo damu.

II. KADI ZA MAZOEZI (Dakika 90)

Tumia kadi kuorodhesha shughuli zinazoweza kuambukiza au zisizoweza kuambukiza Virusi vya UKIMWI. Halafu, mwezesaji agandishe kadi hizo kwenye migongo ya washiriki. Washiriki watembee chumbani na kuuliza maswali washiriki wengine ambayo majibu yake yatakuwa “ndiyo” au “hapana” katika juhudi za kugundua shughuli zilizobandikwa migongoni mwao. Iwapo shughuli itabuniwa, washiriki watagandisha shughuli kifuraha mwao na kuwasaidia wengine kujibu maswali yao “ndiyo” au “hapana.” Shughuli zinaweza kuwa “kumwa na mbu” au “kufanya ngono na bikira.” Maswali yanaweza kuwa “shughuli hii inaweza kusababisha maambukizo ya Virusi vya UKIMWI?” au “Shughuli hii inahusisha mdomo?” na kadhalika. Baada ya shughuli zote kubuniwa, wanakikundi wasimame mduara na kushirikiana shughuli zao kwa pamoja. Wapeane zamu kugandisha shughuli zao chini ya kichwa cha habari kisemacho “Inaweza kuambukiza Virusi vya UKIMWI” au “haiwezi kuambukiza Virusi vya UKIMWI.” Iwapo mabishano yatatokea kuhusu jedwali lililo sahihi, mwezesaji aongoze kikundi kufikiria kuwa “maji maji ni nini?” na “Mlango uko wapi?”

***Angalizo kwa mwezesaji:** Kwa kutegemea jumuiya unayoifanyia kazi, unaweza kupata kipingamizi kwa kuongea waziwazi kuhusu mambo ya ngono na kuyaona yameandikwa kwenye migongo ya watu. Zoezi hili limeandaliwa ili kusaidia kuondoa miiko ya kuongelea suala la ngono iliyoko kwenye tamaduni nyingi. Chagua shughuli za ngono zinazofanyika kwenye jumuiya yenu. Eleza ieleweke kuwa mtu aliyevaa shughuli, haimaanishi kuwa wanafanya au wanapuuzia vitendo hivyo. Wape moyo washiriki kutambua kuwa wengine, hata hivyo wanaweza kufanya mambo hayo. Tuko hapa kuhakikisha jinsi Virusi vya UKIMWI vinavyoweza au kutoweza kuambukizwa na siyo kuwahukumu wengine. Hakutakuwapo ubishi toka kwa washiriki kuelezea mambo ambayo hayaambukizi Virusi vya UKIMWI, lakini mkufunzi achague shughuli ambazo zinajulikana kuwa zimeeleweka vibaya kuhusu kuenea kwa Virusi vya UKIMWI kwenye jumuiya.*



TATHMINI

Uwekaji sahihi wa kadi za maambukizi utaonyesha kiwango cha ujuzi kilichopatikana kuhusu njia za maambukizo. Pia, ni muhimu kuangalia uwezo wa washiriki kutumia ujuzi wao mpya walioupata kuhusu majimaji na milango ya kuingilia kufikiria kama shughuli yoyote ile inaweza au haiwezi kuambukiza Virusi vya UKIMWI.

MAREJEO



- Anwani ya webu: www.aidsmap.com
- Anwani ya webu: www.unaids.org

Kuna machapisho mengi mazuri yanayoweza kupatikana kwenye mtandao huu kwa majina yafuatayo “Publications” unganisha kwenye “How to Order.” Vyanzo vifuatavyo vinaweza kutumika kwenye kipindi hiki:

- *UNAIDS KM67 School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource package for Curriculum Planners 1999.*
- *UNAIDS KM60 AIDS and HIV Infection: Information for United Nations Employees and their Families 1999.*

**KADI ZA WASHIRIKI
(KILA KITENDO NI KADI TOFAUTI)**

VITENDO VINAVYOWEZESHA KUAMBUKIZA VIRUSI VYA UKIMWI

- Ngono kwa njia ya kawaida (mwanamke na mwanamme)
- Kuongezewa damu isiyopimwa
- Kutumia sindano pamoja
- Kugusa damu ya muathirika
- Kunyonya maziwa ya mama
- Maambukizo ya mama kwa mtoto wakati wa kujifungua
- Maambukizo ya mama kwa mtoto wakati wa uja uzito
- Au kubadilisha damu
- Kugusana na shahawa
- Kugusana na ute wa ukeni

VITENDO AMBAYO HAVIWEZI KUAMBUKIZA VIRUSI VYA UKIMWI

- Kuwa karibu na mtu mwenye Virusi vya UKIMWI
- Kutumia kikombe kimoja na mtu mwenye Virusi vya UKIMWI
- Kumkumbatia mtu mwenye Virusi vya UKIMWI
- Kumbusu mtu mwenye Virusi vya UKIMWI
- Kumshika mkono mtu mwenye Virusi vya UKIMWI
- Matumizi sahihi ya kondomu wakati wa ngono.



KUKABILIANA NA UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA MAGONJWA YA NGONO

SOMO LA 4: UHSIANO WA MAGONJWA YA ZINAA NA VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI

MUHTASARI

Somo hili linaelezea magonjwa makuu manne yanayoambukizwa kwa njia ya ngono na dalili zake za mwanzo. Washiriki watajifunza dhana kuwa **magonjwa na kuwahi kutibu mapema magonjwa ya ngono kutapunguza kwa kiasi kikubwa hatari ya maambukizo ya Virusi vya UKIMWI**. Washiriki wana nafasi ya kuigiza mchezo kwa kumueleza mwenzake kuhusu magonjwa ya ngono na kwa nini lazima yatibiwe.

MUDA

Saa 2

MALENGO

Mwisho wa somo washiriki wataweza:

1. Kutambua dalili za magonjwa manne ya ngono.
2. Kueleza jinsi Ugonjwa wa ngono unavyoweza kuongeza hatari ya maambukizo ya Virusi vya UKIMWI.
3. Kueleza kwanini ni muhimu kupata matibabu ya magonjwa ya ngono mapema.
4. Kutembelea kituo cha magojwa ya ngono kabla ya kipindi kinachofuata.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Vitini: *Kadi za Magonjwa ya Ngono* (kila Gonjwa la Ngono ni kadi tofauti) na *Kadi za Dalili za Magonjwa ya Ngono* (Kila dalili ni kadi tofauti)

UWASILISHAJI

I. MUHTASARI – NAFASI YA MAGONJWA YA NGONO KATIKA UAMBUKIZAJI WA VIRUSI VYA UKIMWI (Dakika 15)

Kuwa na Ugonjwa wa ngono ni sababu muhimu ya maambukizo ya Virusi vya UKIMWI. Katika Afrika, inaongeza hatari ya uambukizaji wa Virusi vya UKIMWI kwa asilimia 350. Uchunguzi wa hivi karibuni umeonyesha kuwa kuwepo kwa magonjwa ya ngono katika Mashariki na Kusini mwa Afrika ilikuwa ndiyo moja ya sababu kuu mbili zilizopelekea kuwepo kwa matukio mengi ya UKIMWI katika sehemu hizi za kontinenti.

Kidonda katika viungo vya uzazi kama kwa wenye kaswende, ‘chancroid’, au ugonjwa wa malengelenge ya neva ngozini kunapanua lango la kuingilia virusi. Kwa kutokwa usaha, kama ilivyo ugonjwa wa kisonono au ‘chlamydia’, humaanisha kuwa kuna chembechembe nyeupe nyingi zaidi za damu. Kwa kuwa chembechembe nyeupe za damu ni wenyeji wa Virusi vya UKIMWI, humaanisha kuwa virusi vingi zaidi vinaweza kuambukizwa au kupatikana wakati ukiwepo usaha. Matibabu ya haraka na sahihi ya magonjwa ya ngono na kuwapeleka pia kwa daktari wale walioshiriki pamoja na mgonjwa katika kufanya ngono, itakuwa mbinu muhimu za kuzuia Virusi vya UKIMWI. Mara nyingi wanawake hawana dalili zinazoonekana za maambukizi ya magonjwa ya ngono, hivyo kupimwa na kumpeleka mwenzio kwa daktari ni muhimu. Lakini wanaume, pia wanaweza mara nyingine wasione dalili, hata za kisonono; hivyo, ni muhimu pia kwa mwanaume kutibiwa iwapo mpenzi wake ameambukizwa na kuepuke kulaumiana kuhusu maambukizo.

II. MCHEZO WA MAGONJWA YA NGONO (Dakika 45)

Gandisha majina ya magonjwa ya ngono ukutani kwa juu. Andika majina yajulikanayo ya magonjwa hayo pembeni ya majina ya kisayansi. Mwaga kwenye sakafu majina na dalili za magonjwa. Gawa kundi katika vikundi vinne, ukikipa kila kikundi jina la gonjwa mojawapo. Kila kikundi kitafute kadi zinazoaminika kuhusiana na gonjwa lao na kuzigandisha kwenye sehemu sahihi kwenye ukuta. Mwezeshaji aongoze mjadala na kikundi ili kurekebisha kadi zilizowekwa kwa makosa.



III. MASWALI YA KUJADILIWA (Dakika 30)

Waongoze washiriki katika mjadala ufuatao:

1. Wana jumuiya huenda kutibiwa wapi wanapopatwa na magonjwa ya ngono?
2. Sehemu ipi kati ya hizi ni bora kwenda kutibiwa? Kwa nini?
3. Watu wanaogopa kutafuta matibabu ya magonjwa ya ngono? Kwa nini?
4. Kwa nini ni muhimu kuwahi kutibiwa ugonjwa wa ngono?
5. Kwa nini ni muhimu mpenzi wako pia kupatiwa matibabu?
6. Tutamwelezaje mtu kuwa ameambukizwa ugonjwa wa ngono bila kumlaumu au kujiumiza wenyewe?

IV. IGIZO DHIMA (Dakika 30)

Pata watu wanaojitolea kufanya igizo dhima katika hali mbili tofauti: Katika hali ya kwanza, mwanaume amwambie mwenzi (mwanamke) wake kuwa anahitaji kutibiwa kisonono kwa sababu yeye (mwanaume) ana dalili za ugonjwa huo. Katika sehemu ya pili, mwanamke amwambie mwenzi (mwanaume) wake kuwa anahitaji kutibiwa kaswende kwa sababu amejua kutokana na vipimo vyake vya uzazi kuwa ana ugonjwa huo. Tathmini jinsi hali zilivyokuwa. Walikuwa wakweli? Je walifanikiwa matokeo — nia ya wapenzi kupimwa? Je wenzi hao walijisikia kulaumiwa? Je kuna njia nyingine za kutoa habari hizi ambazo zingekuwa za kufaa zaidi kuleta matokeo yanayokusudiwa?

V. KAZI YA NYUMBANI

Waulize washiriki iwapo wameshawahi kwenda kupimwa magonjwa ya ngono. Kuna mwanakikundi yeyote anayependa kutembelea kliniki au sehemu ya matibabu ya magonjwa ya ngono kabla ya kipindi kijacho na kuripoti atakayoyaona? Wangetathmini upatikanaji wa huduma, upatikanaji wa madawa, utaalumu wa mtoaji huduma za matibabu ya magonjwa ya ngono, usiri, usafi na mtazamo wa watoa huduma kwa wateja.

TATHMINI

- Uwekaji sahihi wa kadi za dalili za magonjwa ya ngono.
- Ufuatiliaji wa stadi za mawasiliano kwenye mchezo wa kuigiza.
- Idadi ya majibu sahihi kwenye maswali ya mjadala.
- Idadi ya washiriki wanaoeleza walivyotembelea kliniki za magonjwa ya ngono kwenye somo linalofuata.

MAREJEO



Sexually Transmitted Diseases, Office of Medical Services Pre-Service Training, Peace Corps. Inapatikana kwenye PC Medical office.

- Anwani ya webu: www.unaids.org

Machapisho mengi yanapatikana bure kwenye mtandao huu kwa majina yafuatayo “Publications” unganisha kwenye “How to order.” Rejeo lifuatalo limetumika kwenye somo hili:

UNAIDS GPA 14 Management of Sexually Transmitted Diseases

KADI ZA WASHIRIKI
(KILA GONJWA LA NGONO NA KILA DALILI NI KADI TOFAUTI)

MAGONJWA YA ZINAA YAJULIKANAYO NA DALILI

KISONONO	KASWENDE	MALENGELENGE YA NEVA NGOZINI	KIDONDA CHA KASWENDE
<ul style="list-style-type: none"> • Usaha wa njano-kijani au mweupe toka kwenye uume au uke • Kusikia maumivu wakati wa kukojoa • Dalili huonekana siku 2 hadi 14 baada ya kuambukizwa • Inawezekana kusiwepo dalili • Uwezekano wa uvimbe kwenye sehemu za korodani • Uwezekano wa kutozaa iwapo hautatibiwa • Uwezekano wa upofu kwa watoto watakozaliwa iwapo hawatapewa dawa za macho 	<ul style="list-style-type: none"> • Kidonda kisichokuwa na maumivu kwenye uume au uke • Kidonda huonekana siku 10 hadi 90 baada ya kuambukizwa • Vipele visivyowasha kwenye mwili (viganja na miguu) • Nywele kupukutika, homa na homa ya baridi • Kifo kinaweza kutokea usipotibiwa • Uwezekano wa kufa au kuzaliwa mtoto kilema iwapo mama hatatibiwa mapema wakati akiwa mjamzito 	<ul style="list-style-type: none"> • Hauponi, matibabu ni ‘Acyclovir’ • Malengenge yenye kuleta maumivu makali sehemu za siri na mdomoni • Dalili zinaweza kurudia wakati akiwa na msongo • Maambukizo ya virusi • Uharibifu wa neva au kifo kwa watoto wanaozaliwa iwapo wataambukizwa kwenye njia ya kuzaliwa 	<ul style="list-style-type: none"> • Kidonda kinachouma kwenye uume au uke • Kidonda hutokea siku 3 hadi 5 baada ya kuambukizwa • Uvimbe wa tezi ya limfu upande mmoja • Hatari kubwa sana kwa sababu ya maambukizo ya Virusi vya UKIMWI

MPANGO WA MASOMO YA KUKABILIANA NA UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA MAGONJWA YA NGONO

SOMO LA 5: WANAWAKE NA VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI

MUHTASARI

Wanawake katika Afrika wako katika hatari kubwa zaidi ya kuambukizwa Virusi vya UKIMWI/UKIMWI na wanahitaji maelezo na mbinu za kujilinda wenyewe na watoto wao kutokana na maambukizo. Katika kipindi hiki sababu zote za kibiolojia na kitamaduni au kijamii ambazo zinawaweka wanawake katika hatari kuliko wanaume zinachunguzwa. Dalili maalum za Virusi vya UKIMWI kwa wanawake na watoto zimejadiliwa, na pia njia za kupunguza hatari kwa vikundi hivi.

MUDA

Saa 2

MALENGO

Mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha dalili maalum tano za Virusi vya UKIMWI kwa wanawake (kijinakolojia).
2. Kuorodhesha angalau dalili maalum tatu za Virusi vya UKIMWI kwa watoto walioambukizwa Virusi vya UKIMWI.
3. Kuelezea njia za maambukizo ya Virusi vya UKIMWI toka kwa mama kwenda kwa mtoto na kutoa angalau njia tatu za kupunguza hatari ya kuambukiza Virusi vya UKIMWI toka kwa mama kwenda kwa mtoto.
4. Kuelezea angalau sababu tatu za kiutamaduni au kijamii na tatu za kibiolojia ambazo zinamweka mwanamke kwenye hatari kubwa zaidi ya maambukizo ya Virusi vya UKIMWI.



5. Kuorodhesha njia ambazo zitaweza kusaidia kupunguza hatari ya maambukizo ya Virusi Vya UKIMWI kwa wanawake na watoto kwenye jumuiya zao.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Vitini: *Dalili maalum za Virusi Vya UKIMWI kwa Wanawake na Watoto* kwenye kadi (kila dalili ni kadi tofauti)

Dalili za Wanawake:

Maumivu ya tumbo ya mara kwa mara; maambukizo ya ukeni (kutokwa usaha mweupe unaowasha); kupata siku za hedhi zisizokuwa na mpangilio maalum (aidha damu kutoka kwa wingi sana au kukosa siku zake); kansa ya kizazi; kidonda kwenye uke kisichojulikana chanzo chake.

Dalili za Watoto:

Kushindwa kukua kwa kiwango cha kawaida; kuongezeka kwa ini au bandama; kuvimba mwili ndani kwa ndani mara kwa mara au kuwa na vialama vyeupe mdomoni.

UWASILISHAJI

Angalizo kwa mwezesaji: Somo lifuatalo litashughulikia masuala ya anatomia ya mwanamke ambayo inaweza kuwa vigumu kwa wanawake kuongelea na kuwa yanaleta aibu kuyazungumzia wakati wakiwepo wanaume. Mwezesaji anaweza kulifanya kuwa somo la wanawake peke yao. Iwapo wanawake hawajui vizuri viungo vyao vya uzazi, mwezesaji anaweza kuhitaji kutumia picha au wanawake kuchora picha za sehemu zao za uzazi kabla ya kuanza mazoezi yafuatayo. Baadhi ya wanawake kwenye jumuiya, kama vile wakunga au wale waliohusika kwenye mambo ya jando, wanaweza kujua vizuri viungo vya uzazi vya wanawake, na inaweza kuwa msaada mkubwa kuwa na wanawake hao ili wasaidie kufanikisha somo hili. Sisitiza kuwa ingawa mada hizi zinaaibisha, kujua kuhusu miili yetu kutatusaidia kujali afya zetu na inatufundisha jinsi ya kuwaelimisha vizuri wanafamilia wetu wa kike. Katika kuelezea dalili, tunaweza kutumia maneno ambayo yanaelekea kuwa ya kitabibu. Iwapo ni sahihi, tumia lugha ya kienyeji na msamiati ili kusaidia kuzitambua dalili hizo na rudia kuangalia iwapo wanawake wana maswali au duku duku wakati wote wa kipindi.

I. DALILI MAALUM ZA VIRUSI VYA UKIMWI KWA WANAWAKE NA WATOTO WACHANGA (Dakika 20)

Elezea kikundi kuwa uambukizaji wa Virusi vya UKIMWI unaweza usionyeshe dalili mwanzoni. Baadaye dalili za maambukizo ya Virusi vya UKIMWI zinaweza

kujitokeza, lakini utambuzi wa UKIMWI unaonyeshwa na ama kuwepo kwa ugonjwa mwingine unaoambatana nao kama vile kifua kikuu (TB), au mchanganyiko wa dalili kutoka kwenye orodha zilizotolewa. Baadhi ya dalili kama kupungua uzito, homa na kusikia baridi, kukohoa, na kadhalika zinaweza kuwa dalili mahsusi za maambukizo ya Virusi vya UKIMWI kwa wanaume na wanawake. Wanawake na watoto, hata hivyo, wanaweza kuwa na dalili maalum za Virusi vya UKIMWI ambazo ni za kipekee kwao. Kwa kuwa dalili hizi mara nyingi hazikuorodheshwa kwenye brosha zinazohusu Virusi vya UKIMWI/UKIMWI, wanawake wanaweza kuishi kwa muda mrefu bila kugundua kuwa wanaweza kuwa wameambukizwa Virusi vya UKIMWI. Ingawa dalili ambazo tutazijadili hazimaanishi kuwa mwanamke au mtoto mchanga ameambukizwa na Virusi vya UKIMWI, iwapo zinaendelea kuwepo itakuwa vizuri kuongea na mtaalamu wa afya kuhusu kupima Virusi vya UKIMWI. Weka kadi kwenye sakafu zikiwa zimechanganywa. Eleza kuwa kadi zimeandikwa dalili za Virusi vya UKIMWI ambazo ni maalum kwa wanawake au watoto. Waambie washiriki wazipange katika makundi mawili: Kundi moja liwe na kadi wanazofikiri kuwa zina dalili maalum za Virusi Vya UKIMWI kwa wanawake na kundi lingine liwe na kadi wanazofikiri kuwa zina dalili za Virusi vya UKIMWI kwa watoto wachanga. Mara kikundi litakapokamilisha kupanga kadi wafafanulie dalili hizo na kisha fanya marekebisho yanayohitajika.

II. MAAMBUKIZO YA MAMA KWA MTOTO (Dakika 40)

Kiulize kikundi iwapo wanaelewa jinsi Virusi vya UKIMWI vinavyoambukizwa toka kwa mwanamke aliyeambukizwa Virusi vya UKIMWI kabla, wakati, na mara baada ya kujifungua. Tumia majibu yao kwa kuongelea kuhusu maambukizo kwa mtoto akiwa kwenye mfuko wa uzazi, wakati wa kujifungua, na kwa njia ya kunyonya maziwa ya mama. Eleza kuwa hatari ni kubwa zaidi wakati mwanamke akiwa na virusi vingi mwilini, hususan, mara tu baada ya kuambukizwa au wakati mwanamke akiwa mgonjwa sana kwa sababu ya UKIMWI. Utafiti katika Afrika umeonyesha kuwa hatari ya maambukizo ya mama kwa mtoto ni kati ya asilimia 25 na 50 kwa eneo hilo la kijiografia. Kumbuka kuwa karibu watoto wote waliozaliwa na mama walioambukizwa Virusi vya UKIMWI wataonyesha kuwa na Virusi vya UKIMWI wanapozaliwa, lakini kipimo hiki kinaangalia kingamwili za mama zilizopita bila madhara kwa mtoto. Inaweza kuchukuwa hadi miezi 18 kwa mtoto kupoteza kingamwili za mama yake na wakipimwa huonekana kipimo hasi.

Andika uaboni taarifa nne zilizodokezwa na waambie wanakikundi kuzisoma kwa sauti na jadilini maoni yao kuhusu mapendekezo yafuatayo ya kupunguza hatari ya maambukizo ya mama kwa mtoto.

- **Epuka kuwa mja mzito iwapo una Virusi vya UKIMWI.** Je mwanamke mwenye Virusi vya UKIMWI ana haki ya kuchagua kuwa mja mzito? Je kuna fedheha yo yote inayohusiana na kutokuwa na mtoto? Je mtoto anaweza kuambukizwa iwapo baba ana Virusi vya UKIMWI na mama hajaambukizwa?



(Hapana, ikiwa tu hatakuwa katika kipindi mwafaka. Angalia **Kukua kwa Ugonjwa na Tabia Zinazokubalika**, Somo la 7 kwenye Sehemu ya III, kwa ajili ya maelezo ya kipindi mwafaka.)

- **Mnyonyeshe mtoto maziwa ya mama hata kama wewe una Virusi vya UKIMWI.** Nani ana haki ya kuamua kunyonyesha au kutonyonyesha maziwa ya mama? Kuna fedheha yo yote katika jumuiya kuhusu kutomnyonyesha mtoto maziwa ya mama? Ukweli ni kwamba unyonyeshaji maziwa ya mama huongeza hatari za jumla za maambukizo ya Virusi vya UKIMWI kwa asilimia 14. Mama anapokuwa ameambukizwa wakati anaponyonyesha, uchunguzi wa Rwanda umeonyesha kuwa asilimia 50 ya watoto watapata maambukizo kwa kunyonya maziwa ya mama. Lakini unyonyeshaji wa maziwa ya mama ni muhimu sana kwa afya ya mtoto na kumlinda mtoto kutokana na magonjwa. Katika nchi nyingi za Afrika ambapo vifo vya watoto wachanga ni vya juu, inashauriwa kuwa mama aendelee kumnyonyesha mtoto hata kama ana Virusi vya UKIMWI, hasa kama hana uwezo wa kupata maziwa yaliyo salama. Njia nyingine za kupata maziwa yaliyo salama ni zipi? Pia ilionyeshwa kuwa iwapo mama ataamua kumnyonyesha mwanee maziwa yake wakati akiwa na Virusi vya UKIMWI, ni bora kumnyonyesha maziwa ya mama bila kuchanganya na vitu vingine.

Pia, kwa kutumia kondomu, akifanya ngono wakati anaponyonyesha, kutasaidia kuzuia virusi vingi kuingia kwenye mfumo wa damu na maziwa ya mama.

- **Kujifungua kwa operesheni.** Uchunguzi umeonyesha hivi karibuni kuwa kujifungua kwa operesheni kwa kutumia vifaa vilivyofishwa bakteria kunaweza kupunguza hatari ya maambukizo ya Virusi vya UKIMWI. Je huu ni uamuzi unaoweza kufanywa na wanawake wa jumuiya yako?
- **Anza matibabu ya AZT au Nevirapine wakati wa ujauzito.** Matibabu haya yanaweza kupunguza sana maambukizo ya Virusi vya UKIMWI ya mama kwa mtoto hadi kufikia asilimia nane. Matibabu haya yanapatikana kwa baadhi ya wanawake wajawazito katika nchi za Afrika kupitia uchunguzi wa hospitali na mipango mingine. Vipi kuhusu baada ya kujifungua? Kuna madhara gani kwa mwanamke na mtoto iwapo mwanamke hatakuwa na uwezo wa kupata dawa baada ya kujifungua? Kwanini baadhi ya wanawake hawapimwi hata kama matibabu yanapatikana?

III. MAMBO GANI HUWAFANYA WANAWAKE KUWA KATIKA HATARI YA KUPATA MAAMBUKIZO YA VIRUSI VYA UKIMWI? (Dakika 40)

Inatarajiwa kuwa kabla ya somo hili, washiriki watakuwa wana mwanga kuhusu mambo ya mahusiano ya kijinsia aidha toka kwenye masomo ya stadi za maisha au kupitia PACA na mada za WID/GAD. Wanawake wengi zaidi ya wanaume wameambukizwa Virusi vya UKIMWI katika Afrika, na wanawake wana hatari kubwa zaidi ya wanaume ya kuambukizwa Virusi vya UKIMWI wakati wa tendo

hata moja tu la ngono. Wanawake wana hatari kubwa zaidi kwa sababu za kimaumbile, na kwa sababu ya wajibu wao kijamii, au vitendo vya kiutamaduni.

Waongoze washiriki kwenye majadiliano ya pamoja kuhusu njia ambazo mwanamke atakuwa katika hatari kubwa zaidi kibiolojia au kijamii au kitamaduni kwenye jumuiya zao. Andika mapendekezo yao kwenye chati mgeuzo au ubaoni.

Sababu za Hatari za Kimaumbile:

- Wanawake wanapokea maji maji mengi yenye virusi wakati wa kufanya ngono.
- Wanawake wana eneo kubwa la utando wa ute (lango wa kuinga virusi) zaidi kuliko wanaume.
- Wanawake vijana sana wana hatari kubwa zaidi ya maambukizo wakati wa ngono kwa sababu seli kwenye uke kwa wanawake wanaokua zina uwezekano mkubwa wa kupokea virusi, na pia kwa sababu mchaniko unaweza kusababisha kutokwa damu ambao huongeza hatari ya maambukizo.
- Iwapo mwanamke alitahiriwa au anatumia dawa asilia kukausha uke wake, uke unavyokuwa mdogo au mkavu unaweza kuchanika kirahisi wakati wa kufanya ngono.
- Kwa kuwa uke ni kiungo cha ndani, wanawake hawawezi kujua kirahisi kuwa wana vidonda kutokana na magonjwa ya ngono, ambao unaweza kusaidia maambukizo ya Virusi vya UKIMWI.

Sababu za Hatari za Kitamaduni au Kijamii:

- Wajibu wa kijinsia ambao haumruhusu mwanamke kushiriki kwenye maamuzi ya uzazi.
- Unyago kwa wasichana ambao unahusisha wanawake kutahiriwa au wasichana kufundwa kuhusu ngono na ndugu zao wazee wanaume.
- Miiko ya kutoongelea kuhusu ngono.
- Wanaume kupenda kufanya ngono kwenye uke mkavu, kunakosababisha wanawake kutumia madawa ya kukausha uke ambayo huweza kusababisha kuchanika.
- Lobola (mahari) au ndoa zinazowafanya wanawake kuwa na thamani kama ya bidhaa.
- Umaskini kupindukia unaosababisha ubadilishanaji wa ngono kwa pesa, malipo ya shule, au chakula.
- Imani kuwa mwanaume atapona UKIMWI kwa kufanya ngono na msichana bikira.



- Imani kuwa kondomu ama hazisaidii au zina virusi.
- Ukosefu wa njia za wanawake kujizuia kama vile “microbicides.”

Angalizo kwa mwezesaji: Wakati wa kujadili sababu hizo hapo juu, ni muhimu kuwa kutokuwa na upendeleo au kutotoa maamuzi. Kiache kikundi kielezee hasa ni kwa jinsi gani sababu hizi za kijamii na kitamaduni zinaweza kusababisha maambukizo ya Virusi vya UKIMWI. Pia chunguza pamoja na kikundi iwapo kuna njia ambazo vitendo hivi vya kitamaduni vingeweza kugeuzwa kuwa nafasi ya kupunguza hatari ya Virusi vya UKIMWI. Kwa mfano, unyago hauweza kuhusisha mambo ya jadi yanayowakilisha tohara, na pia kuhusisha elimu kuhusu namna ya kujadiliana na waume ili kuzuia Virusi vya UKIMWI kuingia katika familia?

IV. TUFANYE NINI? (Dakika 20)

Zunguka katika chumba na uwaambie washiriki wataje jambo moja wanalilopanga kufanya ili kujikinga wenyewe kama wanawake au kuwakinga wenzi wao (kama ni wanaume) na watoto walio tumboni ili wasiweze kuambukizwa Virusi vya UKIMWI.

Kama hakuna wanaume kwenye kikundi, itakuwa muhimu kuwahusisha wanaume kwenye somo linalofuata linalohusu habari hii, kwa kuwa wanaume huwa wana uwezo mkubwa wa kufanya maamuzi kwenye jumuiya yanayohusiana na afya ya uzazi na ujinsia. Wanawake wanafikiriaje juu ya wenzi wao wanavyoweza kushawishika kutokana na maelezo haya? Wanafikiria njia ipi ni nzuri kwa kuwasilisha mada hii kwa waume zao? Je kati ya wanawake hao kuna wenye waume ambao wangukuwa viongozi wazuri kutoa maoni kwa wengi? Tufanye nini?

TATHMINI

- Uwekaji sahihi wa kadi za dalili na uelewa mzuri wa dalili wakati wa mjadala.
- Ufuatiliaji wa mjadala kwenye zoezi la pili na uwezo wa wanawake kutoa maoni yao wazi kwenye mada zilizojadiliwa zenye kuleta ubishi.
- Utambuzi wa sababu za hatari za kimaumbile na kijamii au kitamaduni kwenye zoezi la tatu.
- Idadi ya wanawake wanaotoa mapendekezo kamili kwa ajili ya kuzuia maambukizo ya Virusi vya UKIMWI miongoni mwa wanawake na watoto wachanga.

MAREJEO



- Anwani ya webu: www.unaids.org:

Idadi kubwa ya machapisho bora inapatikana kutoka kwenye anwani ya webu ifuatayo: “Publications” link to “How to Order.” Vyanzo vifuatavyo vinatumika kwenye somo hili:

- *UNAIDS KM72: Counseling and voluntary HIV Testing for Pregnant Women in High HIV Prevalence Countries 1999*
- *UNAIDS KM64: Prevention of HIV Transmission from Mother to Child: Strategic Options 1999 (English, French, and Spanish)*
- *UNAIDS KM50 Gender and HIV/AIDS: Taking Stock of Research and Programmes 1999*
- *UNAIDS KM47 AIDS 5 Years since ICPD, Emerging Issues and Challenges for Women, Young People & Infants 1999*
- *UNAIDS KM 20 HIV and Infant Feeding: Guidelines for Decision-Makers 1998*
- *UNAIDS KM17 Facing the Challenges of HIV/AIDS/STDs: A Gender-Based Response 1998 (English and French)*
- *UNAIDS POV9 Women and AIDS 1997 (English, French, and Spanish)*

MPANGO WA MASOMO YA KUKABILIANA NA UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA MAGONJWA YA NGONO

SOMO LA 6: KUJIKINGA NA VIRUSI VYA UKIMWI

MUHTASARI

Katika somo hili washiriki hujifunza umuhimu wa tahadhari zote kwani haiwezekani kutambua nani anaweza kuwa na Virusi vya UKIMWI. Somo hili pia linazungumzia dhana kwamba ziko njia rahisi lakini za kufaa kwa ajili ya kila mtu za kujikinga na maambukizo ya Virusi vya UKIMWI.

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuelezea maana ya *tahadhari zote* na kubainisha ni wakati gani wa kuzitumia.
2. Kuonyesha matumizi sahihi ya kondomu.
3. Kuonyesha stadi za kukataa katika igizo dhima.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Glovu au mifuko ya plastiki kwa kila mshiriki

Mboo za mfano zilizotengenezwa kwa vibao au chupa za soda kwa ajili ya kuonyesha matumizi ya kondomu

Kondomu kwa kila mshiriki

Sampuli ya kondomu za wanawake, kama zinapatikana

UWASILISHAJI

Angalizo kwa mwezesaji: Unaweza kumwalika muuguzi au daktari kuendesha somo hili la tahadhari za kiulimwengu. Huyu anaweza kuwa daktari wa nchini au daktari wa Peace Corps.

I. MAJADILIANO KUHUSU TAHADHARI ZA KIULIMWENGU (Dakika 20)

Anza kwa kuwauliza washiriki, “Nani anajua maana ya ‘tahadhari zote?’” Tahadhari zote ni neno linalotumiwa na wataalamu wa huduma za afya wanaofanya kazi hospitalini na kliniki. Humaanisha kwamba kila mtu afikiriwe kuwa ameambukizwa na Virusi vya UKIMWI. Usiamue kutumia kinga dhidi ya majimaji mwilini yaliyoambukizwa kwa kuangalia jinsi mtu anavyoonekana kuwa mgonjwa au yuko hatarini kiasi gani. Watu wote, ikiwa ni pamoja na wewe na mwenzi wako wa ngono, lazima mjifikirie kuwa mna Virusi vya UKIMWI isipokuwa pale ambapo umepimwa na kuonekana huna katika kipindi cha miezi mitatu au sita baada ya shughuli yako ya mwisho ya kujihatarisha. Kama unagusana na damu ya mtu mwingine, haisaidii kupima vipimo vya Virusi vya UKIMWI, kwani unaweza kupimwa na kuonekana huna vurusi lakini kumbe unavyo.

Kwa hiyo, unaposhughulikia damu au majimaji yaliyotajwa huko nyuma (damu, shahawa, majimaji ya ukeni na maziwa wa mama pamoja na majimaji mengine ambayo wafanyakazi wa afya wanaweza kugusana nayo kama vile majimaji ya mji wa mimba, majimaji ya mapafu, majimaji ya uti wa mgongo, au majimaji katika maungio, ala za kano nk.), lazima ujenge kingai kati ya majimaji na milango ya kuingilia iliyotajwa. (Rudia **Jinsi Virusi Vya UKIMWI Vinavyombukiza**, Somo la 3 Sehemu ya III, kama ni lazima.) Utupaji sahihi wa kinga, kama vile glovu, ni muhimu pia, kama vile kuosha mikono baada ya tendo fulani. Tahadhari hizi zinakuingia pia na homa ya manjano (hepatitis B), ambayo huambukiza haraka kuliko Virusi Vya UKIMWI.

Hii humaanisha kwamba, wakati unaposhughulika na kioevu chochote kati ya vilivyotajwa hapo juu:

- Tumia glovu au kinga za plastiki kama glovu hazipatikani.
- Pangusa damu iliyomwagika haraka kwa kutumia glovu au kinga za plastiki na kupanguza na blichi au myeyusho wa maji; kisha, tupa vitu vilivyochafuliwa vikiwa ndani ya mifuko ya plastiki.
- Weka sindano ndani ya vifuniko vyake. Usitumie tena sindano iliyotumika, kwani hii ndio njia ambayo mara nyingi wafanyakazi wa huduma za afya hupata maambukizo.



- Kama mtu unayefanya kazi naye anaanza kutoa damu, mpe tambara azuie mwenyewe uvujaji wa damu, mpaka mfanyakazi wa afya atakapofika.
- Kama unafanyakazi katika mazingira ambapo damu inaweza kukumwagikia usoni, kwa mfano kuzalisha, funika macho yako kwa miwani, pua na mdomo wako kwa kifuniko cha uso, kama inawezekana. Nawa mikono yako.
- Katika shule yako au eneo lako la kazi, weka kasha la huduma ya kwanza likiwa na glovu, bendeji na dawa au sabuni za kuulia wadudu zinazoweza kupatikana.
- Kama unaguswa na damu, mwone daktari mara moja akupe matibabu. Hakikisha humchukulii mtu ambaye kuna uwezekano kuwa damu yake umeigusa kuwa ni mwathirika, lakini onyesha moyo wa kutaka kumsaidia kwa kumpa maelekezo na ikiwezekana kumchukua vipimo.

II. MCHEZO WA GLOVU (Dakika 15)

Mpe kila mshiriki glovu moja au mfuko wa plastiki avae kwenye mkono mmoja. Taja mazingira mbalimbali ambayo yatahitaji kuvaa kinga au kutokuvaa kinga. Waambie washiriki wainue juu mikono yao yenye glovu kama kitendo kinahitaji kinga kwa ujumla au mkono usio na glovu kama kitendo hicho hakihitaji kinga. Mifano ya mazingira inaweza kuwa ni pamoja na:

- Wakati wa kufunga jeraha linalotoa damu la kijana mwanafunzi (glovu)
- Wakati wa kupeana mikono na mtu unayejua kuwa ana Virusi Vya UKIMWI (mgono usio na glovu)

III. MAONYESHO YA MATUMIZI YA KONDOMU (Dakika 40)

Kwa vile kwa kawaida Virusi Vya UKIMWI huambukizwa kwa njia ya ngono, kutofanya kitendo cha ngono ni njia nzuri ya kujikinga na uambukizaji wa Virusi. Kama mtu anafanya ngono, kondomu za mpira ni kinga nzuri ya kumlinda mtu kugusana na uoevu tuliouzungumzia. Uliza kikundi kama kila mmoja ameona kondomu. Wanazifikiriaje? Wape nafasi waeleze wazi yale wasiyoyataka, hofu, taarifa zisizo sahihi na yale ambayo yanawakera. Waambie kuwa uwezo wa kondomu sio wa asilimia mia moja (100%), kwa kawaida, sababu yake ni kwamba hazitumiwi kimfululizo au kiusahihi. Lakini katika utafiti uliofanywa kwenye wenza ambapo mmojawapo ameambukizwa na mwingine hajaambukizwa, na ambapo wapenzi hao wanatumia kondomu mfululizo na kiusahihi, mwenza yule mwingine hakuambukizwa.

Fanya onyesho mbele ya darasa, au uliza washiriki kufanya onyesho na kuzungumzia hatua muhimu za kufanya kondomu isipasuke:

1. Angalia tarehe ya kumalizika muda wake.

2. Angalia kuwa kondomu haikuachwa kwa muda mrefu juani kwa kuchunguza kifuko cha hewa katika mfuko wake.
3. Fungua mfuko kwa uangalifu.
4. Tafuta upande ambao kondomu inajifungua.
5. Bana ncha ya kondomu ili kuzuia hewa isitoke.
6. Ili kuongeza msisimko kwa upande wa mwamume, ongeza tone la kilainisho cha maji (sio mafuta yoyote) ndani ya upande usiofunguka wakati wa kuibana.
7. Fungua kondomu polepole mpaka shinani kwenye mfano wa uume iliyosimama.
8. Chomoa kabla uume haujalegea/lala kabisa na toa kondomu kwa uangalifu, kwa kuibana ili majimaji yasimwagike.

Angalizo kwa mwezesaji: Kama una mazingira salama katika chumba na washiriki walio watu wazima kikamilifu, ni vema kuwa na watu wawili wawili darasani wajaribu wao wenyewe kusalisha kondomu katika chupa au uume wa mbao wakati mwenza anaangalia na kuthibisha hatua. Sisitiza kwenye kikundi kuwa kufanyakazi na kondomu kutasaidia kuepukana na kuaibika na kuwafanya kuwa wakufunzi bora kwa wenzao au wakufunzi wa huduma za afya. Kufanya maonyesho ya kondomu katika mazingira ya kielimu hakujaonyesha kuwa kunaongeza ufanyaji ngono katika umri mdogo kwa watu ambao bado si watumiaji wa ngono.

Kama kondomu za kike zinapatikana katika jumuiya yako, onyesha jinsi zinavyotumika. Zungumzia juu ya faida ya njia ya kinga inayotawaliwa na mwanamke, kifaa ambacho hufunika eneo kubwa zaidi na kimetengenezwa na malighafi ngumu zaidi na haipasuki hata kama ikipakwa kilainisho cha mafuta. Matatizo yake ni pamoja na kutopatikana, gharama, na ugumu wake katika kuitumia. Wanawake wengi wa Kiafrika ambao wamejaribu kondomu za kike wamezipenda mara tu wanapozioea. Kama katika kundi lako una watu waliooa au kuolewa, unaweza kuwataka baadhi ya wenza kujaribu kondomu za kike mara tatu na kutoa ripoti kwenye kikundi.

Mawazo zaidi ya somo yanayohusu matumizi ya kondomu yanaweza kupatikana katika kiambatisho.

IV. IGIZO DHIMA LA STADI ZA KUKATAA KUJAMIANA (Dakika 40)

Pata washiriki wanaojitolea kucheza igizo dhima mbele ya kikundi kwa kutumia mazingira mawili hivi. Washiriki wanaweza kubuni mazingira hayo wenyewe. Mifano inaweza kuwa:

1. Msichana mdogo anashinikizwa na mtu mzee kufanya ngono ambaye atamnunulia gauni zuri lakini msichana anakataa kufanya ngono naye.



2. Mwanamke anamtaka mumewe atumie kondomu mpaka atakapomwona daktari kwa sababu amekuwa akilalamika kuwa mkojo unaunguza wakati akikojoa. Mke anakataa kufanya naye ngono isipokuwa kama atatumia kondomu.

Jadili kama maigizo dhima yalikuwa yenye ukweli wa maisha. Je matokeo yake yalimkinga mwenza na maambukizo au hapana. Ni mambo gani mengine mwenzi angeyasema ambayo yangesaidia sana katika mazingira haya?

V. TATHMINI (Dakika 5)

Waambie washiriki wataje kitu kimoja kipya walichojifunza wakati wa somo na kitu kimoja wanachopanga kufanya ili kujikinga au kuingia familia zao na maambukizo ya Virusi Vya UKIMWI. (Mifano inaweza kuwa kuzungumza na mwenzi au wana familia kuhusu Virusi Vya UKIMWI, kutengeneza kasha la huduma ya kwanza la kuweka mahali pao pa kazi, kufanyiwa vipimo vya Virusi Vya UKIMWI au kuchunguzwa magonjwa ya ngono, kujaribu na mwenzi kutumia kondomu ya kiume au ya kike, kukataa kufanya ngono na mwenza ambaye hayuko tayari kutumia kinga.) Katika somo linalofuata, fuatilia maendeleo ya mipango yao ya utekelezaji.

TATHMINI

- Usahihi katika uteuzi wa mkono wenye glovu katika tahadhari za kiujumla.
- Kuona hatua sahihi katika uonyeshaji wa matumizi sahihi ya kondomu.
- Kuona stadi za majadiliano zinazotumika katika maigizo dhima.

MAREJEO

Wasiliana na Madaktari wa Peace Corps (PCMOs), kliniki za nchini, wauza kondomu na wawakilishi wa Shirika la Kimataifa la Huduma za Idadi ya Watu Nchini (Local Population Service International – PSI)

- Anwani ya webu: www.unaids.org

Idadi kubwa ya machapisho mazuri inapatikana bure kutoka kwenye anwani hii ya webu kwa kufuata “Publication” kwenye “How to Order.” Marejeo yafuatayo yanafaa kwa somo hili:

- *UNAIDS: GPA 21 Report of the Consultation on Action to be Taken after Occupational Exposure of Health Care Workers to HIV (English and French)*
- *UNAIDS: GPA 10 Guide to Adapting Instructions on Condom Use (English and French)*

- *UNAIDS: GPA 45 Condom Promotion for AIDS Prevention – A Guide for Policymakers, Managers, and Communicators*
- *UNAIDS: P.V.7 The Female Condom: Point of View 1998*



KUKABILIANA NA UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA MAGOJWA YA NGONO

SOMO LA 7: KUKUA KWA UGONJWA NA TABIA ZINAZOKUBALIKA

MUHTASARI

Muda unaochukuliwa kwa Virusi Vya UKIMWI kuleta UKIMWI unaweza kutofautiana sana na tabia zetu za kiafya zinaweza kuathiri kipindi hiki. Kuna ruwaza ya kukua kwa ugonjwa na kuwepo kwa hali-chagizi (co-factors) kunaweza kuongeza kasi ya kukua kwa ugonjwa.

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, wengi wa washiriki wataweza:

1. Kuelezea maana za istilahi: kipindi cha matumaini, kipindi cha kupevusha, kipindi cha fungate. Waeleze kile wanachotakiwa kufanya dhidi ya kukua kwa maradhi ya Virusi Vya UKIMWI.
2. Orodhesha angalau dalili tatu za awali za ambukizo la Virusi Vya UKIMWI na dalili nne za maambukizo ambayo ni ya kawaida kwa watu wenye UKIMWI.
3. Elezea maana ya istilahi 'hali-chagizi' na toa angalau mifano mitatu ya hali-chagizi.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Kamba kubwa

Tepu mbili za rangi tofauti au chaki

Vitini: Mchoro wa Kukua kwa Ugonjwa na kadi zinazoonyesha dalili za awali za Virusi Vya UKIMWI, na magonjwa yanayoambatana na UKIMWI na saratani (kila dalili ya Virusi Vya UKIMWII, magonjwa yanayoambatana na Virusi Vya UKIMWI au saratani ni kadi tofauti)

Dalili za awali za Virusi Vya UKIMWI:

Kupungua uzito, kukohoa, kuharisha sana, homa, baridi

Magonjwa yanayoambatana UKIMWI na Kansa:

Kifua kikuu (TB), baridi yabisi, upele (hususan kiunoni), “kaposi sarcoma”, “toxoplasmosis.” Saratani ya kizazi (cervical cancer)

UWASILISHAJI

I. MUHTASARI (Dakika 10)

Sio kila mtu aliyeambukizwa Virusi Vya UKIMWI ameugua UKIMWI na kufa. Katika utafiti ambao zaidi ya watu 500 wenye Virusi Vya UKIMWI walifuatiliwa kwa miaka 14, asilimia 32% ya hao hawakuugua UKIMWI, na asilimia 9% hawakuonyesha dalili zozote. Kuna mambo mengi ambayo watu wanaweza kufanya ili kuishi zaidi na kujisikia vema hata kama wameambukizwa Virusi Vya UKIMWI. Ziko pia tabia nyingi na hali ambazo zinaweza kuchapusha kipindi cha kukua kwa ugonjwa tangu mtu kuambukizwa Virusi Vya UKIMWI hadi kuugua UKIMWI. Hizi huitwa “hali-chagizi”.

II. KUKUA KWA UGONJWA (Dakika 30)

Angalizo kwa mwezesaji: Elezea hatua za kukua kwa ugonjwa bila kutumia mchoro kwani matumizi yake yako katika hatua ya III.

Kuna vipindi vikuu vitatu vya ambukizo la Virusi Vya UKIMWI:

1. Kipindi cha Matumaini

Kipindi kati ya ambukizo na wakati mtu anapozalisha viini kingamwili (antibodies) vya kutosha vya kuonyesha hali chanya katika kipimo cha Virusi Vya UKIMWI — kwa kawaida ni kati ya wiki mbili na miezi mitatu na miezi sita. Katika kipindi hiki, mtu anakuwa na Virusi Vya UKIMWI vingi na kuwa na uwezo mkubwa wa kuambukiza kwa sababu katika kipindi hiki hakuna viini kingamwili vinavyodhibiti Virusi Vya UKIMWI. Kipimo cha mgonjwa bado ni hasi katika kipindi hiki kwa kuwa kipimo kinaona viini kingamwili tu, hakioni Virusi Vya UKIMWI.

2. Kipindi Pevushi

Kipindi kati ya ambukizo na kukua kwa dalili za ugonjwa zinazohusiana na UKIMWI na ambazo ni sawa na zile za TB. Kipindi hiki kinaweza kuchukua miaka mingi. Baadhi ya watu walioambukizwa miaka 15 iliyopita bado hawajafikia UKIMWI.

3. Kipindi cha Fungate

Huu ni muda tangu mwishoni mwa kipindi matumaini hadi mwishoni mwa kipindi pevushi. Kipindi hiki kinaitwa kipindi cha fungate kwa sababu mgonjwa anaishi kwa utulivu kabisa na virusi mwilini. Wanaweza kuwa na dalili chache ndogondogo, lakini hawaonekani kama ni wagonjwa. Katika kipindi hiki, wanakuwa na viini vya kingamwili vingi ambapo virusi huwa ni vichache. Ijapokuwa wanaweza kusambaza virusi kwa watu wengine kwa njia ya ngono, bado ni waambukizaji wa kiwango cha chini. Katika kipindi hiki, wanawake wajawazito wana nafasi ndogo ya kueneza virusi kwa watoto wao, iwe ni wakati wa kujifungua au wakati wa kunyonyesha.

III. KUTENGENEZA MCHORO WA KUKUA KWA UGONJWA (Dakika 30)

Tengeneza mchoro huo ukutani au sakafuni kwa kutumia tepu za rangi. Wakusanye washiriki katika duara na wasaidie katika kutengeneza mchoro wa kukua kwa ugonjwa kwa kuelezea hatua husika. Kisha gawanya kadi zenye majina ya dalili za awali na magonjwa yanayoambatana na UKIMWI na washiriki wa kikundi waziweke kwenye mstari unaohusika. Waulize jinsi mtu anavyoweza kugundua kama yeye ana Virusi Vya UKIMWI au ugonjwa mwingine; zungumzia kuhusu dalili za magojwa mengine; na waulize kama kuna tiba kwenye hospitali zao za karibu au kliniki ya afya ya kutibu dalili au maradhi yalioorodheshwa. Kwa upande wa kazi ya nyumbani, waambie wanafunzi wawili watembelee hospitali ya karibu ili kuona aina za tiba zilizopo na kisha kutoa taarifa kwa kikundi.

IV. KUBUNGA BONGO JUU YA HALI-CHAGIZI (Dakika 30)

Nini baadhi ya hali-chagizi ambazo zinaweza kumfanya mtu ambaye amekwishaambukizwa na Virusi Vya UKIMWI kuwa mgonjwa haraka? Chokonoa majibu kama yafuatayo:

- Kutokula chakula bora
- Kutokupata mapumziko ya kutosha
- Kuvuta sigara, kunywa pombe, au kutumia madawa ambayo hudhoofisha kinga ya mwili
- Kuambukizwa zaidi na Virusi Vya UKIMWI kwa kufanya ngono na mwenza aliyeambukizwa bila kutumia kondomu

- Kutojikinga au kutotibu magonjwa mengine mapema iwezekanavyo, kama vile TB au magonjwa ya ngono
- Kujisikia mfidhaiko na wasiwasi kama vile unapojisikia upweke au mwenye makosa na huna mtu wa kukusaidia

V. VUTA NI KUVUTE YA HALI-CHAGIZI (Dakika 30)

Kila mwanakikundi ataje hali-chagizi moja ambayo inaweza kuchapusha kukua kwa ugonjwa au ataje kitu ambacho mtu anaweza kufanya ili kuzuia kukua kwa ugonjwa. Saidia kikundi kufikiria mambo mengi ya kufaa wanayoweza kufanya kwa ajili ya afya zao za kimwili, kiakili na kiroho. Washiriki wachukue nafasi zao katika upande chanya na upande hasi wa kamba na kucheza mchezo wa kuvutana ili kuona kama upande wa tabia nzuri unaweza kuvuta upande wa hali-chagizi. Au tumia **Modeli ya Daraja** (Somo la 1 Sehemu ya 1) kujenga daraja kuelekea kwenye maisha marefu na yenye afya njema zaidi kwa kutumia tabia nzuri, hata kama umeambukizwa na Virusi Vya UKIMWI. Baada ya mchezo wa vuta ni kuvute waulize washiriki kwa nini wanafikiria itakuwa vema kuchunguza mapema kama wameambukizwa na Virusi Vya UKIMWI. Je, wanajua mahali ambapo wanaweza kupimwa au kupata ushauri nasaha? Fikiria kufanya matembezi na washiriki katika kliniki/kituo kinachotoa huduma ya kupima Virusi Vya UKIMWI na kuwapa uzoefu wako kuhusu kupimwa kama njia mbadala.

TATHMINI

- Kuchunguza uwezo wa washiriki katika kuchora chati ya ukuaji wa ugonjwa
- Uwekaji sahihi wa kadi za dalili katika mstari wa kipindi
- Uwezo wa kuorodhesha hali-chagizi katika mchezo wa vuta ni kuvute

MAREJEO



- Anwani ya webu: www.projinf.org
– Jedwali la Magonjwa yanayoambatana na UKIMWI.
- Anwani ya webu: www.unaids.org

Idadi kubwa ya machapisho mazuri inapatikana bure kutoka kwenye anwani hii ya webu kwa kufuata “Publication” kwenye “How to Order” Marejeo yafuatayo yanafaa kwa somo hili.

*UNAIDS: TU8 HIV– Related Opportunistic Diseases: Technical Update 1998
(in English, French, and Spanish)*

UNAIDS: POV8 Tuberculosis and AIDS 1997 (English and French)



MCHORO WA UKUAJI WA UGONJWA

MPANGO WA MASOMO YA KUKABILIANA NA UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA MAGOJWA YA NGONO

SOMO LA 8: UPONYAJI AU TIBA?

MUHTASARI

Kuna imani potofu kuwa baadhi ya watu wameponywa ugonjwa wa Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI, na kwamba watu matajiri au nchi tajiri ndizo ambazo zinaweza kupata tiba hii. Somo hili linazungumzia mawazo haya na linakazia dhana kwamba **ijapokuwa hakuna tiba ya UKIMWI, kuna matibabu mengi yanayopatikana kwa Waafrika (kama ilivyo kwa watu wote)**. Mduara wa afya njema unachunguzwa, na shughuli katika kila sekta zinaangaliwa kwa ajili ya watu wenye Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI.

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kukubali kwamba kuna njia za kutibu Virusi Vya UKIMWI Afrika na kwamba ni muhimu kuchunguza mapema kama umeambukizwa.
2. Kutofautisha kati ya “uponyaji” na “tiba” na kutoa angalau mifano mitano ya mbinu za kutolea tiba zinazopatikana Afrika.

VIFAA

Karatasi kama 30 hivi za 3” x 8”

Kalamu za maka

Tepu



Vitini: *Viambajengo vya Afya Njema*

Chati mgeuzo: *Viambajengo vya Afya Njema* (chukua sehemu ya kati tu ya mchoro)

UWASILISHAJI

I. MUHTASARI (Dakika 20)

Nini tofauti kati ya tiba na uponyaji? Kuna mtu katika kikundi ambaye amewahi kumsikia mtu yeyote kijijini au duniani aliyeponywa ugonjwa wa UKIMWI? Unadhani wanafikiri hii ina maana gani?

“Uponyaji” humaanisha kuwa kiini cha maradhi kimeuwawa kabisa au kuangamizwa kabisa kutoka mwilini na hakitarudi tena labla mtu aambukizwe tena. “Tiba” humaanisha matumizi ya dawa, sindano, au pingamizi ambazo zinaweza kusababisha dalili za kuwa na maumivu kidogo zaidi au kuzifanya zipotee kabisa. Tiba sio mara zote inaleta uponyaji, hata hivyo, kwa kuwa katika maradhi fulani dalili zinaweza zisijitokeze, (zimelala), lakini antijeni zitakuwa zimo mwilini na dalili zinaweza kujitokeza siku za usoni bila ya kuambukizwa tena. Kwa kawaida, bakteria wanaweza kutibika, wakati virusi (kama vile virusi vya mafua, malengelenge na vya UKIMWI) havina vifaa vya kijenetiki vya msingi (kama vile RNA au DNA) na hivyo lazima kutumia vifaa vya kijenetiki kutoka kwenye seli zetu ili viweze kuishi. Kwa hiyo, hatuwezi kuuwa virusi bila kuua seli zetu. Kwa maana nyingine tiba badala ya uponyaji ndicho kitu kinachowezekana.

Wakati mwingine watu husema kuwa kuna watu walioponyeshwa Virusi Vya UKIMWI kwa sababu Virusi ya UKIMWI havionekani tena katika damu yao. Mzigo wa virusi unaweza kuwa mdogo sana kiasi kwamba hauwezi kuonekana katika vipimo vya maabara. Watu wengi huamini kuwa mchezaji wa mpira wa kikapu wa Marekani ameponyeshwa UKIMWI, lakini ukweli ni kwamba virusi alivyonavyo mwilini ni vichache sana kutokana na dawa anazotumia na kufanya virusi hivyo visionekane katika vipimo vya maabara. Lakini, virusi vinaweza kuwa vinajizalisha katika uboho wa mifupa. Watu wengi ambao wametumia dawa, wamekuwa na kiasi cha virusi ambacho hakiwezi kuonekana katika vipimo, lakini baadaye mzigo wao wa virusi uliongezeka. Watu wanaweza kuwa wagonjwa sana kiasi kwamba hawana tena kiasi cha kutosha cha viini kingamwili wa kuweza kuonekana katika kipimo. Labda umesikia hadithi katika nchi yako ambapo mtu ambaye aliwahi kupata chanya katika kipimo cha Virusi Vya UKIMWI, kisha akaugua sana, lakini baadaye akaja kuambiwa kuwa ameponywa UKIMWI kwa sababu vipimo havionyeshi tena kama ana virusi (+ chanya). Watu kama hawa huwa bado wana virusi lakini hawazalishi tena viini kingamwili.

Kuelewa maana ya “Tiba” kwa mapana zaidi

Kama tukiangalia afya katika maana pana zaidi, afya yetu ya kimwili ni kiambajengo kimojawapo cha afya kamili na inaathiriwa na viambajengo vingine. “Tiba” katika maana yake pana inaweza kumaanisha pingamizi yoyote ambayo

inasaidia kuboresha kitu chochote kinachohusu afya zetu. Kuna mbinu mbalimbali tunazoweza kutumia ili kuongeza maisha yetu na ubora wake hata kama tumeambukizwa na Virusi Vya UKIMWI. Dhana hii ni muhimu sana kwa Waafrika. Ijapokuwa bado tunatakiwa kuendelea kupigania upatikanaji wa dawa mpya za kupambana na virusi kwa kila mtu duniani, bado kuna njia za matibabu ambazo kwa sasa Waafrika wanaweza kuzipata.

II. SEKTA ZA AFYA NJEMA (Dakika 20)

Kiulize kikundi kielezee kila sekta ya afya njema ina maana gani kwao. Ni mifano gani ambayo inahusu mambo ya kila sehemu? Wasaidie watoe majibu ambayo ni sawa na hayo hapo chini. Ni sehemu gani katika kila mduara wanaona kuwa ni muhimu katika kudumisha na kurejesha afya zao? Ni watu gani katika jamii ambao wanasaidia katika kuimarisha afya zao katika sekta mbalimbali?

- **Udumishaji Afya ya Jumla:** chakula bora, kupumzika, mazoezi, kuepuka maambukizo, kuepuka madawa ya kulevya na pombe. Tafiti zimeonyesha kuwa mambo haya yanaimarisha mfumo wa kinga mwilini.
- **Afya ya Kisaikolojia:** kuwa na mtazamo chanya, kujenga kujistahi, kupata ushauri nasaha, kupunguza msongo.
- **Afya ya Kiroho:** kuwa na imani au mfumo wa imani, kusali/kuswali, au kufanya tafakuri.
- **Afya ya Kijamii:** kuwa na msaada wa mwenza katika ndoa au familia, msaada wa marika, mfumo wa kijamii ambao humlinda mtu kutokana na ubaguzi, kuendelea na kazi ya uzalishaji au uteteaji haki. Tafiti zimeonyesha kuwa wanawake wenye saratani ya ziwa ambao wameshiriki katika vikundi vya kusaidiana waliishi mara mbili zaidi ya muda wa wale ambao hawakuwa na kikundi.
- **Afya ya Kimwili:** kuna angalau aina tatu za matibabu.
 1. Tiba ya kuimarisha mfumo wa kinga ambayo inaweza kuwa ni pamoja na dawa za kiasili kama vile mitishamba, tiba-vitobo (acupuncture), na kadhalika.
 2. Tiba ya kuzuia au kuondoa dalili na kuponya magonjwa kama vile TB, kichomi, kuhara, ugonjwa wa ngozi na kadhalika.
 3. Dawa za kupambana na virusi na vizuizi vya protini kama vile AZT, D4T, Indinavir, Nevirapine, ambazo mara nyingi hazipatikani Afrika isipokuwa kwa ajili ya tiba ya kupunguza athari za maambukizo kabla ya kuzaliwa mtoto.



III. KUTENGENEZA MPANGO KAMILI WA TIBA (Dakika 45)

Gawa kundi katika makundi madogo matano, na kila kundi wawasilishe jambo mojawapo la afya njema. Kila kikundi kiandike katika maandishi makubwa katika karatasi yenye ukubwa wa 3 x 8” shughuli ambazo zimo katika sekta yao ambazo wanaweza kuzifanya ili kuboresha hali ya afya ya mtu anayeishi na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI. Wanavikundi wabandike mpango wao ukutani kwa tepu katika upande wa nje wa mduara. Kwa zamu vikundi vielezee mpango wao wa matibabu kwa kundi zima.

TATHMINI

Waambie wainue mikono juu wale wanaoamini kuwa tiba ya Virusi Vya UKIMWI inapatikana kwa watu katika jumuiya yao. Jadili ni kitu gani na wapi inapatikana.

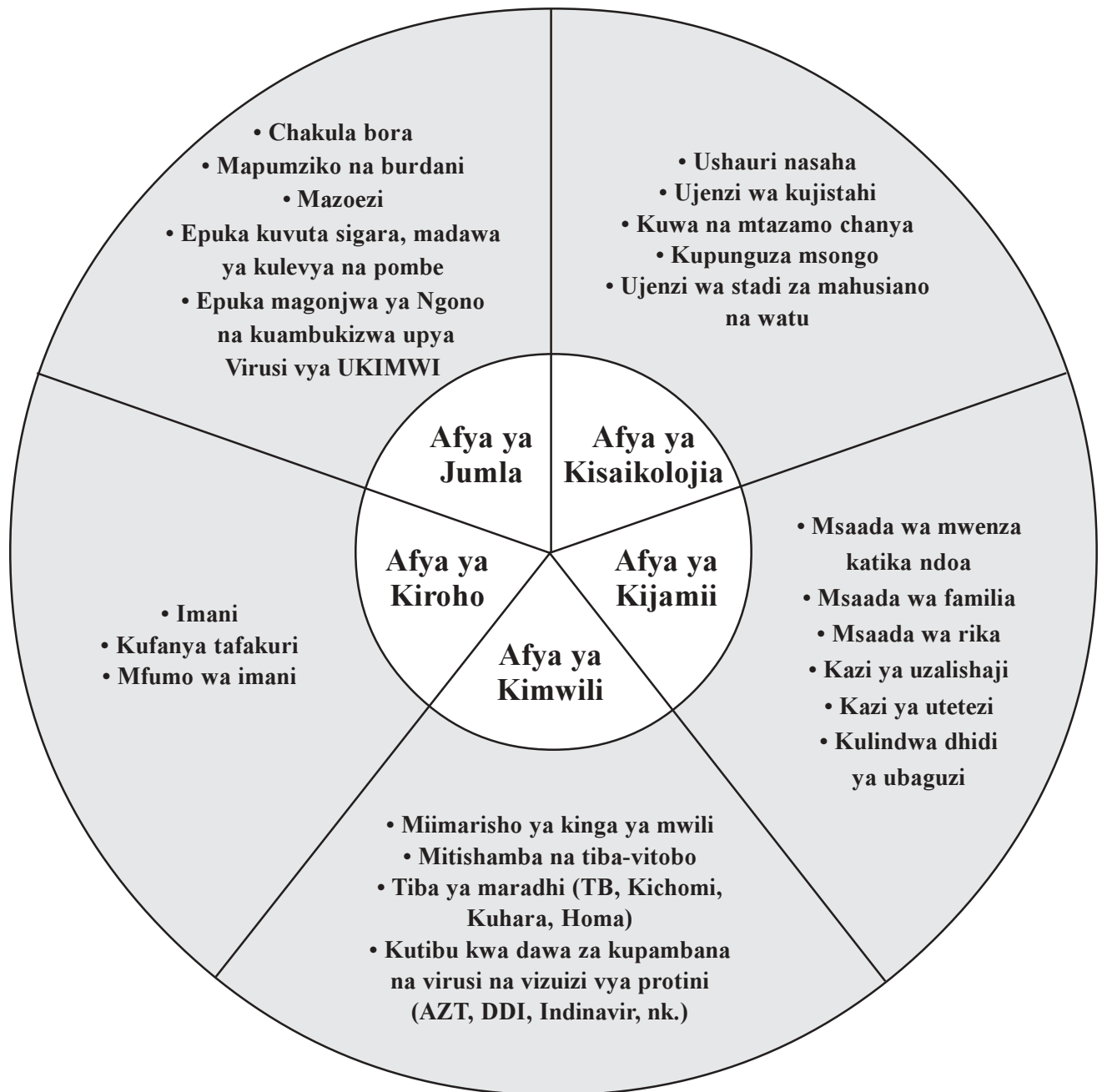
- Waambie wainue mikono juu wale wanaofikiri kuwa itakuwa ni wazo zuri kuchunguza mapema kama una Virusi Vya UKIMWI. Ongoza majadiliano ya sababu zinazoonyesha kwa nini jambo hili linaweza kuwa kweli.

MAREJEO

- Anwani ya webu: www.projinf.org (kwa ajili ya taarifa za tiba)
- Anwani ya webu: www.unaids.org

Kurasa 93–97 zimetoholewa kutoka “Strategies for Survival” Na. Ruth Mota, katika *AIDS in the World II*, na kuhaririwa na Jonathan Mann na Daniel Tarantola 1996.

KUJENGA MPANGO WA TIBA KAMILI YA MTU



KUKABILIANA NA UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA MAGONJWA YA NGONO

SOMO LA 9: VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA HAKI ZA BINADAMU

MUHTASARI

Somo hili linachunguza dhana ya kwamba kulinda haki za binadamu za watu wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI sio tu kwamba kunawasaidia kuishi kwa matumaini na kuwa na maisha yenye ufanisi, bali pia kunasaidia kuzuia kuenea kwa Virusi Vya UKIMWI.

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha angalau haki tano za binadamu za watu wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI.
2. Kubaini uhusiano kati ya kulinda haki za binadamu za watu wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI na kuzuia ambukizo.
3. Kueleza maana ya kuishi kwa matumaini ukiwa na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI.
4. Kuelezea ni kwa jinsi gani mtazamo wa washiriki dhidi ya watu wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI ulivyobadilika baada ya somo.

VIFAA

Vipande vya karatasi vidogo vitano kwa kila mshiriki

Penseli

Kikapu cha kukusanyia karatasi

Maji kwa mzungumzaji

Karatasi za shashi

Kitini: Dondoo kutoka kwanye *Miongozo ya Kimataifa kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na Haki za Binadamu*, Umoja wa Mataifa, 1998

MATAYARISHO

Wiki chache kabla ya somo hili, tembelea vyama vya watu wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na angalia kama wana nafasi ya kukupa mzungumzaji. Jaribu kufahamu falsafa yao na uzoefu wao wa kuzungumza hadharani kuhusiana na uzoefu wao binafsi wa kuishi na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI. Ongea na wazungumzaji; elezea madhumuni yako; na chagua wazungumzaji bora zaidi kwa mhadhara wako kuhusu haki za binadamu. Toa posho au chakula, pamoja na usafiri wa kuhudhuria somo.

Tumia *Miongozo ya Kimataifa kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na Haki za Binadamu* (ukurasa 102–104) kama usuli wa majadiliano ya Shughuli ya I.

UWASILISHAJI

I. MAJADILIANO KUHUSU HAKI ZA BINADAMU (Dakika 20)

Uliza kikundi wakueleze maneno ‘haki ya binadamu’ ina maana gani kwao. Wao wana haki zipi za binadamu? Bungabongo na kikundi kuhusu kile wanachoamini kuwa ni msingi wa haki za binadamu kwa watu wote bila kujali hali ya afya zao. Mawazo yanaweza kujumuisha haki ya kupata huduma za matibabu, ajira, nyumba, elimu, haki ya kuzaa, na kadhalika.

II. KUPOTEZA HAKI ZETU (Dakika 40)

Mpatie kila mshiriki vipande vitano vidogo vya karatasi na waambie waandike haki tano zilizo muhimu kwao, haki moja kwenye kila kipande cha karatasi. Kisha waelekeze washikilie juu vipande hivyo vya karatasi kama mcheza karata. Mwedeshaji anazunguka kwenye chumba akiwa na kikapu mkononi na kukusanya vipande hivyo vya karatasi kutoka kwa washiriki bila kufuata mpango wowote maalumu na kuvitumbukiza ndani ya kikapu. Unaweza kuwaruka washiriki wengine bila kuwachukulia kadi hata moja na hapo hapo ukimchukulia mshiriki

mwingine kadi zake zote tano. Kisha changanua pamoja na kikundi kuona ni haki gani walizopoteza, na hali hiyo imewafanya wajisikie namna gani? Je wamejisikiaje juu ya ukosefu wa haki katika utaratibu mzima wa kuchagua kadi? Je endapo wangukuwa wamefikiria kuwa wameambukizwa Virusi Vya UKIMWI na kuhisi kuwa huenda wangeathirika kwa kubaguliwa, je wangependa bado kupimwa kwa Virusi Vya UKIMWI? Kama wangependa kuwa wana Virusi Vya UKIMWI, je ungemwambia mwenzi wako au mwezi wako mtarajiwa? Kama sivyo, je hali hii ingeweza kuathiri ueneaji wa Virusi Vya UKIMWI katika jumuiya yetu?

Angalizo kwa mwezeshaji: Mbadala wa zoezi hili ni Zoezi la Hasara katika Kiambatisho.

III. KUISHI NA MTU ANAYEISHI NA VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI (Dakika 60)

Tumia saa moja ya mazungumzo kati ya wajumbe wa kikundi na mtu anayeishi na HIV/UKIMWI kuhusiana na jinsi ugonjwa huu ulivyoathiri maisha yake.

Angalizo kwa mwezeshaji: Vikundi vingi vya msaada kwa wenye Virusi Vya UKIMWI katika Afrika sasa vina watu wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI ambao wako tayari kuelimisha vikundi kuhusu UKIMWI kwa kuelezea uzoefu wao katika ugonjwa huo. Kikundi kinatakiwa kiwe kimejitayarisha mapema kuhusiana na ziara hiyo, na mwezeshaji anatakiwa awe amewasiliana na mzungumzaji kuhuhusiana na aina ya maswali aliyo tayari kuyajibu. Maswahi ya mfano yanaweza kuhusiana na mada ya haki za binadamu. Ni kitu gani kilichomfanya mzungumzaji aamue kuzungumza bayana kuhusu ambukizo lake la Virusi Vya UKIMWI? Je, amewahi kukumbana na ubaguzi? Ni faida gani aliyopata kwa kuzungumza hadharani? Kikundi kinatakiwa kiahidi kuwa na makubaliano ya siri kuhusiana na maoni ya mzungumzaji. Ni muhimu kumchagua mzungumzaji ambaye ni mwaminifu, aliyejitayarisha, na mwenye hamu ya kuzungumza na kikundi, na ambaye anaweza kuwa mfano halisi wa mtu anayeishi kwa matumaini na Virusi Vya UKIMWI. Huu unaweza kuwa muda maalumu wa mpito katika kubadilisha mambo yasiyo na ukweli kuhusu ugonjwa huu na kuvuka kiwango cha kukataa mambo yanayokuhatarisha binafsi.

TATHMINI (KAZI YA NYUMBANI)

Wanafunzi waandike insha juu ya kile walichojifunza kutokana na uzoefu huo ama kumwandikia barua mgeni aliyefika wakimshukuru na kuelezea jinsi mjadala wa mzungumzaji ulivyoathiri maoni yao juu ya watu wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI na/au ulivyoathiri tabia zao.

MAREJEO

- Anwani ya Webu: www.unaids.org:

Machapisho kadhaa mazuri sana yanapatikana bure kutoka kwenye anwani hii ya webu kwa kufuata “Publications” kwenye “How to Order.” Rejeo lifuatalo linahusika katika somo hili.

UNAIDS KM 21 HIV/AIDS na Haki za Binadamu: Miongozo ya Kimataifa, Chapisho la Pamoja la UNAIDS na Umoja wa Mataifa 1998.

- Orodha ya vyama vya kienyeji vya watu wanaoishi na UKIMWI katika nchi yako.

Dondoo kutoka kwenye Miongozo ya Kimataifa kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na Haki za Binadamu, Umoja wa Mataifa, 1998.

III. Wajibu wa haki za binadamu za Kimataifa na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI

Utangulizi: Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI, haki za binadamu na afya kwa umma

72. Uzoefu wa miaka kadhaa wa kuzungumzia mlipuko wa Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI umethibitisha kuwa ukuzaji na ulinzi wa haki za binadamu ndicho kipengele muhimu katika kuzuia kuenea kwa Virusi Vya UKIMWI na kupunguza athari za Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI. Ulinzi na ukuzaji wa haki za binadamu ni muhimu katika kulinda heshima ya msingi ya mtu aliyeathiriwa na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na upatikanaji wa malengo ya afya ya umma katika kupunguza magonjwa yanayoenezwa kutokana na ambukizo la Virusi Vya UKIMWI, kupunguza athari hasi za Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI kwa wale walioathirika na kuwapatia watu binafsi na jumuiya uwezo wa kukabiliana na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI.
73. Kwa kawaida, haki za binadamu na afya kwa umma zina lengo linalofanana la kukuza na kulinda haki na ustawi wa watu wote. Kutokana na mtazamo wa haki za binadamu, jambo hili linaweza kukamilishwa kwa kukuza na kulinda haki na heshima kwa kila mmoja, mkazo maalumu ukitiliwa kwa wale wanaobaguliwa au wale ambao haki zao zinaingiliwa. Vivyo hivyo, malengo ya afya kwa umma yanaweza kufanikiwa kwa ukamilifu kwa kukuza afya kwa wote kwa kutilia mkazo zaidi kwa wale wenye tishio katika maumbile yao, akili au katika ustawi wa kijamii. Kwa hali hiyo afya na haki za binadamu zinachangiana na kwa pamoja zinaimarishana katika muktadha wowote ule. Pia vinachangiana na kuimarishana katika muktadha wa Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI.
74. Jambo moja la kutegemeana baina ya haki za binadamu na afya kwa umma linadhihirishwa kwa utafiti unaonyesha ya kwamba uzuiaji wa Virusi Vya UKIMWI na programu za matunzo zenye dalili za kushurutishwa au za adhabu zinasababisha kupungua kwa ushiriki na kuongeza kujitenga kwa wale walio hatarini kwenye ambukizo.¹⁵ Zaidi ya hayo watu hawatatafuta ushauri nasaha unaohusiana na Virusi Vya UKIMWI, hawatapima, hawatatibiwa, wala kuomba msaada kama jambo hili litawasababishia ubaguzi, kuingiliwa na mambo mengine hasi yanayoleta matokeo ya aina hiyo. Kwa hali hivyo, ni dhahiri kwamba hatua za kushurutisha katika afya ya umma zinaweza kuwafukuza watu ambao wanahitaji zaidi huduma kama hizo na hivyo kushindwa kufikia malengo ya afya ya umma ya kuzuia magonjwa kupitia mabadiliko ya tabia, matunzo na msaada wa kiafya.
75. Jambo jingine la uhusiano kati ya kulinda haki za binadamu na programu fanisi za Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI lipo dhahiri kwa maana ya kwamba matukio ama kuenea kwa Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI kupo juu zaidi miongoni mwa umma fulani. Kwa kutegemea aina ya uenezaji wa Virusi Vya UKIMWI na hali za kisheria, kijamii na kiuchumi katika kila nchi, vikundi ambavyo vina uwezekano wa kuambukizwa zaidi vinajumuisha wanawake, watoto, wale wanaoshi katika umaskini, vikundi vya watu wachache zaidi, wenyeji asili, wahamiaji, wakimbizi, na watu waliohamishwa kwenye maeneo yao, vilema, wafungwa, makahaba, wasenge, na watumiaji wa madawa ya kulevya ya sindano — kwa maneno mengine wale wote ambao tayari hawana ulinzi wa haki za binadamu kutokana na kubaguliwa na/au

**KITINI CHA MSHIRIKI
UKURASA 2 WA 3**

wamewekwa pembeni na hali zao kisheria. Ukosefu wa ulinzi wa haki za binadamu kunavipunguzia uwezo vikundi hivyo wa kuweza kuishi na Virusi Vya UKIMWI /UKIMWI kama wameshaambukizwa.¹⁶

76. Zaidi ya hayo kuna ongezeko la makubaliano ya kimataifa ya kwamba msingi mpana, majibu ya kujumuisha, yanayowahusisha watu wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI katika upana wake wote, ndiyo kielelezo kikuu cha ushindi wa programu za Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI. Kipengele kingine muhimu ni uitikiaji mpana zaidi wa uwezeshaji na uanzishaji wa msaada wa kisheria na mazingira ya kimaadili ambayo yanalinda haki za binadamu. Jambo hili linadai kuwepo kwa hatua za kuhakikisha kwamba serikali, jumuiya na watu binafsi wanaheshimu haki za binadamu na heshima ya mtu na kutenda kwa moyo wa uvumilivu, huruma na umoja.
77. Funzo moja muhimu lililofunzwa kutokana na mlipuko wa Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI ni kwamba viwango vya haki za binadamu zinazotambulika kidunia vinatakiwa kuwaongoza watengenezaji wa sera katika kutengeneza mwelekeo na maudhui ya sera zinazohusiana na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na kuunda sehemu jumuishii ya mambo yote ya shughuli ya kitaifa na ya kieneo yanayohusiana na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI.

A. Viwango vya Haki za Binadamu na hali ya wajibu wa Kitaifa

78. Tamko la Vienna na Programu ya Utendaji, lililokubaliwa kwenye Mkutano Mkuu wa Dunia kuhusu Haki za Binadamu mnamo Juni 1993,¹⁷ lilithibitisha kwamba haki zote za binadamu ni za ulimwengu mzima, hazigawanyiki, zinategemeana na zinahusiana. Wakati ambapo muhimu wa tofauti za kitaifa na kikanda na mambo kadhaa yenye usuli wa kihistoria, kitamaduni na kidini yanatakiwa yatiliwe maanani, nchi zina wajibu wa kukuza na kuhifadhi viwango vya haki za binadamu kilimwengu na uhuru wa msingi, bila kujali mifumo yao ya kisiasa, kiuchumi na kitamaduni.
79. Kwa hali hiyo, mwelekeo wa haki za binadamu kwa Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI umejengwa juu ya msingi wa wajibu huu wa serikali kuhusiana na kulinda haki za binadamu. Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI hudhihirisha waziwazi kutokugawanyika kwa haki hizi za binadamu kwa vile upatikanaji wa haki za kiuchumi, kijamii na kitamaduni, pamoja na haki za kiraia na kisiasa, ni muhimu katika kufikia jibu lenye ufanisi. Zaidi ya hayo, mwelekeo wa Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI uliojengewa kwenye msingi wa haki umejikita katika dhana za heshima na usawa wa binadamu ambavyo vinaweza kupatikana katika mapokeo na tamaduni zote.
80. Kanuni kuu za haki za binadamu ambazo ni muhimu kwa shughuli ya kitaifa juu ya Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI zinaweza kupatikana katika mashirika vya kimataifa yaliyopo, kama vile Tamko Rasmi la Haki za Binadamu, Mapatano ya Kimataifa juu ya Haki za Kiuchumi, Kijamii na Kitamaduni, na kwenye Haki za Kiraia na Kisiasa, Makubaliano ya Kimataifa ya Kuondoa Aina zote za Ubaguzi wa Rangi, Makubaliano ya kuondoa Aina zote za Ubaguzi dhidi ya Wanawake, Makubaliano dhidi ya Mateso na Vitendo vingine vya Kikatili, Unyama au Udhaliishaji au Adhabu; na Makubaliano kuhusu Haki za Mtoto. Vyombo vya kikanda, yaani Makubaliano ya Marekani juu ya Haki za Binadamu, Makubaliano ya Ulaya ya Kulinda Haki za Binadamu na Uhuru wa Msingi, na Mkataba wa Afrika juu ya Haki za Binadamu na za Watu navyo pia vinaheshimu na kutunza wajibu unaohusiana na Virusi Vya UKIMWI. Zaidi ya hayo, idadi kadhaa ya makubaliano na mapendekezo ya Shirikisho la Kazi la Kimataifa, hasa yale yanayohusiana na tatizo la Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI, kama vile vyombo vya ILO kuhusiana na ubaguzi katika ajira na kazi, kukatisha ajira ya mtumishi, kutunza siri ya mtumishi na kulinda usalama

**KITINI CHA MSHIRIKI
UKURASA 3 WA 3**

na afya kazini. Miongoni mwa kanuni za haki za binadamu zinazohusiana na Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI, yapo mambo mengine ambayo ni:

Haki ya kutobaguliwa, usawa wa kulindwa na usawa mbele ya sheria;

Haki ya kuishi;

Haki ya kupata kiwango cha juu kabisa kinachoweza kufikiwa cha afya ya mwili na akili;

Haki ya uhuru na usalama wa mtu;

Haki ya uhuru wa kwenda unapotaka;

Haki ya kupata hifadhi;

Haki ya kutobughudhiwa;

Haki ya uhuru wa mawazo na kujieleza, na haki ya kupokea na kutoa taarifa;

Haki ya uhuru wa kuungana;

Haki ya kufanya kazi;

Haki ya kuoa/kuolewa na kuanzisha familia;

Haki sawa ya kupata elimu;

Haki ya kupata kiwango cha kufaa cha kuishi;

Haki ya usalama wa jamii, msaada na ustawi;

Haki ya kushiriki katika maendeleo ya sayansi na manufaa yake;

Haki ya kushiriki maisha ya umma na utamaduni;

Haki ya kuwa huru dhidi ya mateso na ukatili, unyama au udhalilishaji au adhabu.

81. Uangalifu mkubwa unatakiwa uchukuliwe katika haki za binadamu zinazohusu watoto na wanawake.

¹⁵ J. Dwyer, "Legislating AIDS Away: The Limited Role of Legal Persuasion in Minimizing the Spread of HIV", in 9 *Journal of Contemporary Health Law and Policy* 167 (1993).

¹⁶ Kwa madhumuni ya makala haya, vikundi hivi vitarejelewa kama vikundi vilivyo 'hatarini' ijapokuwa inatambulika kwamba kiwango cha chanzo cha hatari kwa vikundi hivi kinatofautiana sana baina ya nchi mbalimbali na kwenye mkoa mzima.

¹⁷ A/CONF.157/24 (Part1), chap. III.

KUKABILIANA NA UKWELI KUHUSU VIRUSI VYA UKIMWI/ UKIMWI NA MAGONJWA YA NGONO

SOMO LA 10: VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI NA MABADILIKO YA TABIA

MUHTASARI

Katika somo hili, washiriki wafanye kazi ya kutumia maarifa ya mambo yale ambayo wamejifunza katika masomo yaliyopita. Kwa kutumia utafiti-kifani wachunguze dhana isemayo kwamba **maarifa, mtazamo, na stadi zinatakiwa kutumika sambamba ili kusaidia watu kuwa na tabia ambazo zinapunguza hatari za Virusi Vya UKIMWI na kuleta maisha yenye afya njema zaidi.**

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha angalau kanuni tatu ambazo zinaweza zikasababisha mabadiliko ya tabia.
2. Kuandaa mpango wa mabadiliko ya tabia kwa ajili ya familia ya Kiafrika iliyoambukizwa UKIMWI.

VIFAA

Chati mgeuzo

Kalamu za maka

Tepu



Vitini: *Zoezi la Familia ya Kiafrika*: (Kikundi cha 1 hadi Kikundi cha 5) na *Kanuni za Mabadiliko ya Tabia* (uk. 4–7, Sehemu ya I)

UWASILISHAJI

I. MUHTASARI (Dakika 5)

Mwezeshaji ajadiliane na kikundi kuhusi jinsi ilivyokuwa vigumu kubadili tabia. Hakuna awezaye kubadili tabia ya mtu mwingine, na kubadili tabia zetu ni jambo la taratibu, mara nyingi likiambatana na kurudiarudia mara nyingi tabia ya zamani. Ijapokuwa taarifa ni muhimu kwetu ili kujenga msimamo, hiyo peke yake haitaleta mabadiliko ya tabia. Kusogea kutoka taarifa hadi kufuata tabia mpya, tunasogea kwa kutazama upya mitazamo yetu na kuunda stadi mpya. Ni kwa sababu hii mazoezi ya ujenzi wa stadi katika Kitabu cha *Mwongozo wa Stadi za Maisha* ni muhimu sana.

II. USHAURI NASAHA BINAFSI KWA MABADILIKO YA TABIA (Dakika 30)

Washiriki wakae wawili wawili. Mtu mmoja katika kila kikundi amwelezee mwenziwe tabia ya kiafya ambayo ameibadili au tabia ya kiafya ambayo hajaibadili lakini anajua kuwa anatakiwa kuibadili. Msikilizaji amuulize mzungumzaji ni kitu gani kimemsaidia kubadili tabia yake au ni kitu gani kimezuia kubadilisha tabia. Inafaa wajaadili tabia walizokwisha zungumzia katika masomo yaliyopita zinazohusiana na Virusi Vya UKIMWI /UKIMWI. Baada ya dakika 15 mwezeshaji awaambie washiriki watoe ripoti zao kwenye kikundi juu ya mambo ambayo yamesaidia katika kubadili tabia na yale ambayo yamezuia mabadiliko ya tabia. Andika mambo hayo katika karatasi kubwa mbele ya kikundi. Kama muda unaruhusu, badilisha wajibu wa washiriki ili kila mshiriki apate nafasi ya kuelezea tabia ya kiafya anayotaribu kuibadilisha.

III. MAJADILIANO (Dakika 15)

Linganisha mambo waliyoorodhesha washiriki na orodha ya *Kanuni za Mabadiliko ya Tabia* (Principles of Behavioral Change List) na Thomas Coates (uk. 4–7, Sehemu ya I). Kisha waongoze washiriki katika kufanya shughuli ifuatayo.

IV. ZOEZI LA FAMILIA YA KIAFRIKA (SAA 1, Dakika 15)

Mwezeshaji aeleze kwamba familia ya Kiafrika imearifwa na daktari kwamba binti wao wa miezi 18 amekufa kutokana na UKIMWI. Washiriki wajigawe katika makundi matano. Kila kikundi kichukue dakika 35 kuweka mikakati ya kuingilia kati kwa wanafamilia tofauti. Mshiriki mmoja katika kila kikundi achukue nafasi ya mwanafamilia mmojawapo ili kuelewa kwa undani mambo ya mtu binafsi.

Kila kikundi kitoe ripoti ya mpango wao kwenye kikundi kikuuu. (Kama wamekwishafahamishwa kuhusu **Modeli ya Daraja**, Somo la 1 katika Sehemu ya I, waambie walinganisha mpango wao na modeli.) Baada ya utoaji wa ripoti zote, jadili kuhusu umuhimu wa familia kujua kuhusu maambukizo ya Virusi Vya UKIMWI na tiba.

TATHMINI

- Orodha ya kikundi kikuu ya mabadiliko ya tabia ambayo inalinganishwa na *Kamuni za Mabadiliko ya Tabia*.
- Uwezo wa kikundi kikuu wa kujenga daraja kuelekea kwenye maisha yenye afya njema zaidi kwa ajili ya wanafamilia wanaotumia maarifa, mitazamo, stadi, na tabia wanazokusudia kubadilisha kutokana na masomo waliyosoma. Katika kipindi cha miezi sita, fuatilia mipango yao ya mabadiliko ya tabia.



ZOEZI LA FAMILIA YA KIAFRIKA

KIKUNDI 1

Baba wa familia mwenye umri wa miaka 45 anajisikia mgonjwa sana na ameshindwa kufanya kazi kwa muda wa miezi miwili. Ana homa, ana baridi, anapoteza uzito, na ana kikohozi ambacho kimeanza kutoa damu. Ametumia mitishamba, lakini hataki kwenda hospitali. Anaamini kuwa maelezo ya daktari kwamba mtoto wake amekufa kwa ajili ya UKIMWI ni sehemu ya mbinu za mtu mweupe za kuwalaumu Waafrika na kwamba kitu UKIMWI hakipo.

Tengeneza mpango wa utekelezaji kwa ajili ya baba huyu. Chagua angalau badiliko moja la tabia ambalo unaamini litakuwa muhimu katika kuboresha afya ya baba huyu. Orodhesha mbinu mbadala ambazo zitasaidia katika kuboresha afya yake.

KIKUNDI 2

Mama mwenye umri wa miaka 35 amechoka. Anapata maumivu ya chini yatumbo na fangasi nyingi za ukeni. Amegundua hivi karibuni kuwa amepatatena mimba. Amepata majonzi kutokana na kifo cha mtoto wake na anaona kuwa ni kutokana na kosa lake, kwamba labda maziwa yake yalikuwa sio mazuri. Ana wasiwasi sana kuhusu afya ya kila mtu katika familia.

Tengeneza mkakati wa mama kuhusu mpango wa utekelezaji wa kupambana na hali hii.

KIKUNDI 3

Ababu, mtoto wa kiume mwenye umri wa miaka 17, hasomi lakini anajua kuwa watu wanaweza kupata UKIMWI kwa kufanya ngono. Kwa kuwa baba yake ni mgonjwa, na mama yake anahangaika kuitunza familia, anatumia muda mwingi na rafiki zake mitaani. Ana sura nzuri na ana marafiki wengi wa kike, na mara nyingi anafanya ngono na wauza miili yao kwa kulipwa baada ya kunywa pombe na marafiki zake.

Tengeneza mpango wa utekelezaji wa Ababu unaolenga tabia unazofikiria kuwa ni muhimu kwake kuzishughulikia. Jadiliana naye mbinu mbadala za kukabiliana na tabia hizo.

**KITINI CHA MSHIRIKI
UKURASA 2 WA 2****KIKUNDI 4**

Kadija ni binti mwenye umri wa miaka 11 katika familia. Ameogopeshwa na kile kinachotokea nyumbani na haelewi kwa nini mdogo wake mchanga amekufa, au kwa nini baba yake ni mgonjwa sana. Kwa vile baba yake hafanyikazi tena, hana pesa za kununulia nguo na vitabu vya shule. Mtu mmoja mkarimu amejitolea kumnunulia vitu hivi kama atakubali kuwa mpenzi wake.

Weka mkakati wa mpango wa kumsaidia Kadija.

KIKUNDI 5

Bibi mwenye umri wa miaka 65 ana wasiwasi. Ndio kwanza amepoteza mjukuu na ana wasiwasi kuwa hivi karibuni atampoteza mtoto wake wa kiume. Mkwewe ameonekana pia kuwa mgonjwa hivi karibuni, na watu katika kijiji wanasema inawezekana kuwa ni UKIMWI. Ameona marafiki wengi wanaochukua majukumu ya kutunza familia baada ya vifo vya watoto wao wa kiume na wa kike, na hajui atafanya nini ili amtunze Ababu na Kadija kama wazazi wao watakufa. Ni mwanamke mzee aliye dhaifu — atapata wapi msaada?

Weka mkakati wa mpango wa kumsaidia bibi huyu.



SEHEMU YA IV: STADI ZA MAWASILIANO



STADI ZA MAWASILIANO

SOMO LA 1: CHEMSHABONGO YA MAWASILIANO

MUHTASARI

Kama utangulizi wa dhana ya mawasiliano mazuri, somo hili linafaa kama shughuli ya kwanza ya kukuza stadi za mawasiliano. Baada ya somo hili, kikundi kinaweza kuendelea na mazoezi ya stadi nzuri za mawasiliano walizozijadili.

MUDA

Saa 1, dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha vizuizi vya mawasiliano mazuri.
2. Kubaini stadi za mawasiliano mazuri.

VIFAA

Chemshabongo moja (iliyokatwa katika sehemu tano) ndani ya bahasha kwa kila mshiriki

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Chati mgeuzo zenye vichwa vya habari: *Mzunguko wa Kwanza, Mzunguko wa Pili, Mzunguko wa Tatu, Stadi Nzuri za Mawasiliano*

Kitini: *Chemshabongo ya Mawasiliano (kamili)*



MATAYARISHO

Andaa chemshabongo moja katika bahasha kwa kila mshiriki kabla somo halijaanza. (Kama vifaa ni tatizo, washiriki wanaweza kutumia karatasi na penseli na kuchora chemshabongo kila mara).

UWASILISHAJI

I. UTANGULIZI (Dakika 5)

Kieleze kikundi kirejee **Modeli ya Daraja** (Somo la 1 Sehemu ya III) na kuihakiki kwa ufupi. Pendekeza kuwa Stadi za Mawasiliano pengine ndizo zilizo muhimu kabisa. Kwa hiyo, ni muhimu kuanza programu kwa kuangalia zaidi vizuizi vya mawasiliano mazuri na kufikiria juu ya baadhi ya hatua za kufikia kwenye mawasiliano mazuri. Mwombe mtu mmoja ajitolee kutoka kwenye kikundi. Mwombe aliyejitolea atoke darasani — utajiunga naya nje baada ya muda mfupi.

Sasa, waeleze washiriki waondoe kila kitu kilichopo juu ya madawati yao. Hawahitaji kuwa na chochote mbele yao. Kila mshiriki mpatie bahasha moja. Mweleze kila mmoja asifungue bahasha wala kuiangalia. Wanachotakiwa ni kuziweka tu bahasha kwenye madawati mbele yao na kusubiri maelekezo zaidi.

Fafanua kuwa watapewa nafasi tatu kupanga chemshabongo kwa usahihi.

II. MZUNGUKO WA KWANZA (Dakika 10)

Maelekezo kwa Washiriki:

- Usitoe karatasi toka kwenye bahasha mpaka mtu aliyejitolea akueleze kufanya hivyo.
- Kwa hali yoyote ile usiangalie chemshabongo ya mtu mwingine.
- Hairuhusiwi kabisa kuzungumza. Hakuna kuuliza maswali.
- Subiri mtu aliyejitolea akupatie maelekezo. Fuata maelekezo hatua kwa hatua.
- Mtu aliyejitolea akimaliza, tutaangalia kila chemshabongo kuona mshindi kabla hatujaendelea na mzunguko wa pili.

Maelekezo kwa Mtu aliyejitolea:

Mtayarishe mtu aliyejitolea nje ya darasa. Mwelekeze ifuatavyo:

- Mpatie aliyejitolea nakala ya karatasi ya chemshabongo. Mwelekeze ahakikishe kwamba washiriki hawaioni karatasi ya chemshabongo.

- Eleza kuwa kila mshiriki ana vipande vya chemshabongo ndani ya bahasha. Aliyejitolea anatakiwa kuingia ndani na kueleza hatua-kwa-hatua jinsi ya kuunganisha chemshabongo.
- Sisitiza kwamba kwa vyovyote mtu aliyejitolea asiruhusu kuulizwa maswali. Washiriki lazima wawe kimya kabisa. Endapo swali litaulizwa, aliyejitolea asilishughulikie kabisa na aendelee na shughuli zake.
- Mweleze aliyejitolea awageuzie mgongo washiriki wakati akitoa maelekezo ya namna ya kukamilisha chemshabongo.

Mwingize aliyejitolea darasani, na hakikisha kuwa amekigeuzia mgongo kikundi cha washiriki, na subiri wakati anatoa maelekezo. Akimaliza, tembeatembea naye darasani kuona kama kuna yeyote aliyekamilisha chemshabongo kwa usahihi. Uwezekano mkubwa ni kwamba hakuna aliyekamilisha. Mweleze aliyejitolea atoke nje ya darasa na asubiri maelekezo zaidi toka kwako. (Kama kwa bahati kuna mshiriki aliyeifanya chemshabongo kwa usahihi, mpongeze na kumwondoa mshiriki na chemshabongo hiyo kutoka kwenye kundi kubwa).

III. MZUNGUKO WA PILI (Dakika 10)

Maelekezo kwa Washiriki:

- Kimsingi maelekezo ya Mzunguko wa Pili yanafanana na yale ya Mzunguko wa Kwanza. Waeleze washiriki wafuatilie maelekezo ya mtu aliyejitolea bila kuangalia kwa wenzao. Lazima wajitahidi kwa uwezo wao wote kukamilisha chemshabongo.
- Hata hivyo, sasa washiriki wanaruhusiwa kuuliza maswali na pia kuzungumza. Wajisikie huru kuuliza maswali.

Maelekezo kwa Mtu aliyejitolea:

Angalizo kwa Mwezeshaji: Maelekezo ya mzunguko huu ni muhimu sana. Ni vema kuhakikisha kwamba aliyejitolea anazingatia kutojibu maswali:

- Sasa aliyejitolea anaruhusiwa kuwatazama washiriki.
- Mweleze aliyejitolea kuwa kwa vyovyote washiriki hawaruhusiwi kuuliza maswali. Hata liulizwe swali gani au yatolewe maoni gani, mtu aliyejitolea aendelee tu bila kusimama. Jambo hili ni muhimu kwa mafanikio ya zoezi. Hakikisha kwamba aliyejitolea anaelewa kuwa hapaswi kukijibu kikundi jambo lolote.

Mwongoze aliyejitolea kurejea darasani. Baada ya aliyejitolea kukipatia maelekezo kikundi, zungukazunguka naye darasani kuona kama kuna yeyote aliyefanya kwa usahihi chemshabongo. Kisha msindikize aliyejitolea nje ya darasa.



Hadi kufikia hapa, washiriki wengi watakuwa wamekata tamaa na kukasirika. Hii ni sehemu ya wazo lenyewe. Usijadili kuhusu wanavyohisi wala usiendekeze maswali. Endelea tu na mzunguko wa mwisho wa zoezi. Waeleze kuwa hii ni nafasi yao ya mwisho ya kukamilisha chemshabongo.

IV. MZUNGUKO WA TATU (Dakika 15 – 20)

Maelekezo kwa Washiriki:

- Sasa washiriki wanapaswa kuwa huru kabisa. Wanaweza kuuliza maswali; wanaweza kuziangalia chemshabongo zilizopo karibu nao. Wanaweza kufanya lolote wanalotaka kuhakikisha kuwa chemshabongo imekamilishwa kwa usahihi.

Maelekezo kwa aliyejitolea:

- Sasa mtu aliyejitolea naye yuko huru kabisa. Anaweza kuzungukazunguka darasani. Anaweza kujibu maswali yoyote, akatoa mifano, na kuwatia moyo washiriki — yaani anaruhusiwa kufanya chochote kuhakikisha kuwa kila mshiriki amekamilisha kwa usahihi chemshabongo yake.

V. UCHAMBUZI WA ZOEZI (Takribani Dakika 45)

Ni muhimu sana kulichambua vizuri zoezi hili. Kwanza kabisa, mshukuru mtu aliyejitolea kwa kazi yake nzuri. Yawezekana washiriki wakawa wamemkasirikia. Wakumbushe kwamba aliyejitolea alikuwa akifuata maagizo maalum.

Kunjua chati mgeuzo iliyoandikwa *Mzunguko wa Kwanza*. Waeleze washiriki wakueleze juu ya baadhi ya matatizo yaliyojitokeza wakati wa mzunguko wa kwanza. Kwanini ilikuwa vigumu kukamilisha chemshabongo? Mambo gani yalikuwa mazuri kuhusu mzunguko huu? Je, uliwakatisha tamaa? Kitu gani kingerahisisha ukamilishaji wa chemshabongo. Walijisikiaje kwenye mzunguko huu? Mwulize pia mtu aliyejitolea jinsi alivyojihisi kwenye mzunguko huu. Mawazo yanaweza kujumuisha:

- Hakuna njia ya kuwasiliana
- Aliyejitolea wala hakutugeukia au kututazama
- Hapakuwepo mawasiliano ya ana kwa ana au hakukuwepo kutiana moyo
- Alifanya zoezi kwa kasi sana na hakutambua kwamba tulikuwa hatuipati chemshabongo yenyewe
- Hatukuyaelewa maelezo yake

Kisha funua chati mgeuzo iliyoandikwa *Mzunguko wa Pili*. Uliza maswali kuhusu mzunguko huu. Ni kwa jinsi gani mzunguko huu ulikuwa mzuri zaidi? Kuna chochote kilichoboreshwa? Mambo gani yalikatisha tamaa? Pengine washiriki wengi wanaweza kuwa wamechukia au wamekata tamaa kwa vile mtu aliyejitolea

hakuwajali wakati wa sehemu hii ya zoezi. Walijihisi vipi kutokana na mzungumzaji kutowajali? Hii inamaanisha nini kwa stadi za mawasiliano? Uliza jinsi mtu aliyejitolea alivyouchambua uzoefu huu. Baadhi ya mawazo kutoka kikundini yanaweza yakawa haya yafuatayo:

- Aliuliza maswali, lakini hakuna aliyemjali
- Aliyejitolea alikuwa hatusaidii
- Safari hii tuliiona uso wake, na hii ilisaidia
- Alipunguza kasi kwa vile ilibainika wazi kuwa tulikuwa hatuipati chemshabongo
- Safari hii alitugeukia; akatutazama; na tulijihisi kufungamana naye zaidi

Endelea na *Mzunguko wa Tatu*. Kwanini ni rahisi zaidi kukamilisha chemshabongo safari hii? Orodhesha mambo yote yaliyorahisisha zoezi wakati huu. Mawazo ya Mzunguko wa Tatu yanaweza kujumuisha:

- Alizungukazunguka darasani na kutusaidia
- Alitulia moyo zaidi, akaboresha lugha ya mwili (ya ishara) na macho yaliweza kukutana
- Alijibu maswali yetu; alitekeleza mahitaji yetu
- Alikuwa na mahusiano ya kirafiki na mwenye kusaidia
- Tuliruhusiwa kusaidiana, kukawepo msaada zaidi
- Tulidhani tunafahamu jinsi chemshabongo itakavyokuwa, lakini mambo hayakuwa hivyo kabisa.

Mwisho, onyesha chati mgeuzo ya *Stadi Nzuri za Mawasiliano* au andika jina hili ubaoni. Tumia jaribio hili kukisaidia kikundi kiweke orodha ya stadi nzuri za mawasiliano. Mifano:

- Lugha ya mwili, ishara, kutazamana
- Kujibu maswali, hali ya kuwatia moyo
- Muhimu ni kutochukulia kwamba unafahamu anachosema mtu, bali kuwa tayari kusikiliza chochote (inalingana na kusema kwamba walijua chemshabongo itakuwaje hatimaye)
- Maneno au sauti zinazotia moyo
- Stadi za kusikiliza
- Mrejesho

Toa muhtasari wa shughuli. Onyesha kwamba stadi ya mawasiliano mazuri inaathiri stadi nyingine zote za maisha; hivyo ni muhimu kujali daima jinsi unayowasiliana wakati wote na kuchukua hatua kuwa mzungumzaji mzuri.

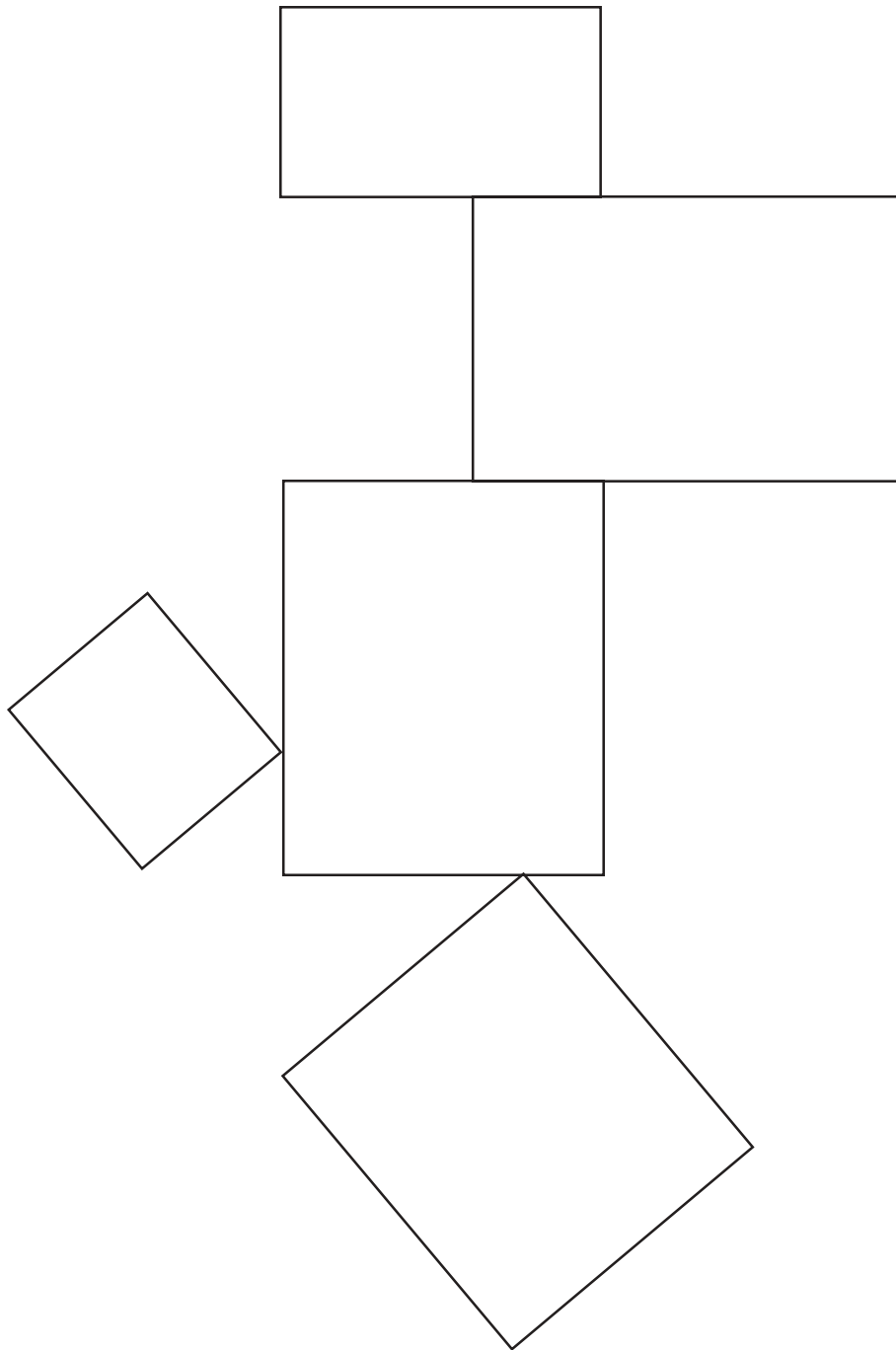


TATHMINI

Itakuwa dhahiri kutokana na kubungabongo kwa ajili ya *Stadi ya Mawasiliano mazuri* iwapo washiriki wameelewa mambo ya msingi kuhusu mawasiliano mazuri yaliyojadiliwa katika somo hili.

Somo hili liliandaliwa kwa kuigiza warsha ya Peace Corps Malawi “Kukuza Afya ya Kujamiiana,” iliyofanyika Lilongwe, Malawi, Julai 1996.

CHEMSHABONGO YA MAWASILIANO



STADI ZA MAWASILIANO

SOMO LA 2: UTHUBUTU: SHAMBULIA NA EPUKA

MUHTASARI

Somo hili linaweza kutumika kama utangulizi kwa wazo la “uthubutu.” Dhana hii itakuwa ngeni kwa watu wengi, hivyo huenda ikalazimu kutumia vipindi kadhaa kwa ajili ya kuangalia kwa makini istilahi “uthubutu,” “ushari,” na “upole.” Somo hili ni mwanzo wa kufasili dhana hizi. Somo la 3 na Somo la 4 yanaendelea kufafanua dhana hizi. Masomo ya 5 hadi 7 yanatoa utekelezaji kwa vitendo.

MUDA

Saa 1, dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo hili, washiriki wataweza:

1. Kuelezea tofauti kati ya “kushambulia” na kuepuka.”
2. Kubainisha mambo yanayoonyesha tabia ya kushambulia na tabia ya kuepuka.
3. Kubainisha hali za kushambulia na kuepuka za tabia zao wenyewe au tabia za wale walio karibu nao.
4. Kueleza mihemko anayokuwa nayo mtu awapo na madaraka au awapo hana madaraka.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

UWASILISHAJI

I. MAUMBO MGANDO YA MADARAKA (Dakika 40)

Angalizo kwa Mwezesaji: Zoezi linaweza kuibua hisia kali, hivyo kiangalie kwa karibu kikundi chako na zingatia uwezekano wa jambo hili kutokea. Wale wenye hisia kali wanaweza kutumia fursa hii kuzungumzia hisia hizo, hivyo huenda ikawa vizuri ukitoa nafasi kwa ajili ya mrejesho katika vikundi vidogovidogo.

Zoezi hili linalenga kuibua baadhi ya hisia zinazoambatana na madaraka na jinsi hisia hizo zinavyotuathiri.

Kigawanye kikundi katika jozi. Kila jozi itatengeneza maumbo mgando ya mtu mwenye madaraka na mtu asiye na madaraka. Wapatie dakika chache waandae maumbo mgando ya kwanza. Kisha waeleze wabadilishane nafasi (ili kwamba mwenye umbo mgando lenye madaraka asiwe na madaraka, na kinyume chake) na kutengeneza maumbo mgando yao ya pili.

Wakishamaliza kutengeneza maumbo mgando yote mawili, ipatie kila jozi fursa ya kuonyesha maumbo mgando yao kwa kikundi. Waulize watu watoe maoni ya harakaharaka juu ya kile wanachokiona. Waulize wanajozi wa kila umbo mgando waeleze wanavyojisikia kwa neno moja (fahari, woga, soni, na kadhalika).

Ni ipi kati ya nafasi hizi mbili ilionekana kuwa ya kawaida zaidi kwa washiriki? Je, wanaweza kuhusisha mihemko waliyoihisi na hali fulani halisi katika maisha yao? Walimwonaje yule mtu asiye na madaraka walipokuwa kwenye nafasi ya mtu mwenye madaraka? Na ilikuwaje wakati wa kinyume chake?

II. SHAMBULIA NA EPUKA (Dakika 40)

Baada ya kuchambua zoezi la hapo juu, wakusanye watu wote katika mduara. Waeleze washiriki wasikilize orodha ya matendo utakayoyasoma.

- Kama wanafikiri wanafanya tendo hilo mara kwa mara, basi wanyooshe juu mikono yao yote miwili.
- Kama wanafikiri wanafanya tendo hilo mara chache, basi wanyooshe juu mkono mmoja tu.
- Kama wanafikiri kamwe hawafanyi tendo hilo, basi wasinyooshe mikono yao juu.

Angalizo kwa Mwezesaji: Kama unadhani washiriki wamechangamka zaidi, unaweza kuwaomba waende kwenye kona mbalimbali za eneo la mafunzo.

Matendo yameonyeshwa katika safu mbili. Soma kwanza safu ya kwanza, kisha ya pili. Waombe washiriki watoe maoni yao baada ya kila neno.



ORODHA YA MATENDO

Kushambulia	Kuepuka
Kusumbua	Kujitoa
Kupiga kelele	Kununa kimyakimya
Kung'ang'ania (Niko sawa!)	Kuhamisha hasira kwa mtu asiyehusika
Kisasi (Nitakulipizia)	Kusema kuwa unaonewa
Onyo (Usipo.....)	Sengenya
Kusahihisha (angalia ukweli kwamba...)	Kujaribu kusahau tatizo
Kudakiza	Kuugua
Kuhamaki	Kuwa mpole lakini huku umekasirika
Kukejeli	Kujihisi kudhalilika na kuhuzunika
Kutukana	Kutotaka kumuumiza mtu mwingine

Kisha fafana kuwa maneno unayosoma kwanza (kwenye safu ya kwanza) ni ya tabia za kushambulia na yale ya safu ya pili ya tabia za kuepuka. Waeleze wanakikundi watafakari kwa muda juu ya tabia wanazozifuata zaidi.

Bungabongo kuhusu neno “shambulia” na kisha neno “epuka.” Toa dakika chache kwa kila neno. Waombe washiriki waeleze kila neno linamaanisha nini kwao. Yawezekana kukaeleza hisia nzuri au mbaya kuhusiana na kila neno. Ziandike hisia hizo kwenye chati mgeuzo au ubaoni.

Kisha waulize washiriki wafikirie sababu moja ya binafsi ambayo ingewafanya wawe na tabia ya kushambulia au ya kuepuka. Waombe watu wachache wajitolee kuwaelezea mifano yao.

Waulize washiriki jinsi gani “kushambulia” au “kuepuka” kunavyoweza kuonyeshwa. Watasema nini? Watasemaje hicho wanachotaka kukisema? Watakisemaje kwa lugha ya ishara? Andika baadhi ya mawazo haya kwenye chati mgeuzo au ubaoni.

Waulize wataje neno au kirai (kifungu cha maneno) wanachokitumia kueleza ama kuepuka ama kushambulia, kulingana na tabia mojawapo walioiozea. Waeleze jinsi kirai kinavyosemwa na lugha ya ishara inayoambatana nacho. Mfano wa tabia ya kuepuka unaweza kuwa, “Unakwenda wapi?” ikisemwa kwa namna laini isiyo na uhakika. Hii huonyesha kwamba mwulizaji anatarajia jibu la hasira (lugha ya mwili yaweza kuwa kupinda mabega na kuondoka). Uliza kirai hichohicho kitasemwaje kwa namna ya kushambulia.

Unaweza kubainisha jinsi athari ya wasemacho watu hutegemea sana kile wanachokifanya — lugha yao ya ishara. Kwa kutumia mfano wa “Unakwenda wapi?” waombe watumie kirai hicho huku wakimtazama mtu moja kwa moja, wakiwa na tabasamu kubwa na wakitumia sauti yenye nguvu na kujiamini. Tabia

hii itakuwa na athari kubwa kwa kile wanachosema na taarifa inayotolewa. Katika mfano huu, washiriki wanaweza kugundua kwamba, wanapobadili lugha ya ishara, kile wanachosema hufasiliwa kwa uchanya zaidi.

Katika vikundi vya watu watatuwatu, peaneni zamu kutoa mifano huku wengine wawili kundini wakitoa mapendekezo ya kubadili lugha ya ishara ili kutoa jibu chanya badala ya lile la kushambulia ama kuepuka. Jaribu pia mifano mingine, ikiwa ni pamoja na iliyopendekezwa na washiriki, au, “Utarejea saa ngapi?” au “Unafanya nini?” na kadhalika.

TATHMINI

Toa muhtasari na tathmini ya somo ukitumia baadhi ya maswali yafuatayo:

1. Alama zipi za tahadhari zinaweza kutusaidia kutambua au hata kutabiri tabia za watu wengine?
2. Alama zipi za tahadhari tunaweza kujifunza kutambua kwamba tunaelekea kwenye mkabala wa kuepuka?
3. Tunawezaje kubadili sulubu yetu ya kuchukulia mambo na kuanza kujifunza mtazamo mpya?
4. Tunajihisije tunapobadili nafasi ya mwili wetu?

Majibu kwa maswali haya yataashiria uelewa wa washiriki wa mada hii.

Kurasa 120–123 zimetoholewa na kuchapwa tena kwa ruhusa ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 183–141. © Alice Welbourn na G & A Williams 1995.



STADI ZA MAWASILIANO

SOMO LA 3: UTHUBUTU: UPOLE, UTHUBUTU, USHARI

MUHTASARI

Kwa kawaida somo hili, ambalo ni vizuri zaidi likija baada ya **Uthubutu: Shambulia na Epuka** (Somo la 2 Sehemu ya IV), hutoa fasili mahususi zaidi za “upole,” “uthubutu,” na “ushari.”

MUDA

Saa 2 (unaweza kufupishwa hadi saa 1, dakika 30)

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo hili, washiriki wataweza:

1. Kufasili dhana “upole,” “uthubutu,” na “ushari.”
2. Kubaini tabia ya upole, uthubutu na ushari.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Vitini: *Igizo Dhima Namba Moja, Igizo Dhima Namba Mbili*

Chati mgeuzo: *Tabia ya Upole, Tabia ya Uthubutu, Tabia ya Ushari*

MATAYARISHO

Tayarisha chati mgeuzo na ubao kabla ya somo. Inaweza pia kusaidia kuongeza picha kwa kila neno ili kuzifanya fasili ziwe wazi zaidi. (Pengine unaweza kupendelea kubungabongo juu ya chati mgeuzo na kikundi wakati wa somo).

Andaa maigizo dhima mawili ya uthubutu na waelimishaji rika au watu wa kujitolea kutoka kikundini kabla ya somo. Hakikisha maigizo dhima yamefanyiwa mazoezi kabla ya somo.

UWASILISHAJI

I. MCHEZO WA NDIYO AU HAPANA (Dakika 20)

Waombe washiriki wasimame na kujigawa katika vikundi viwili. Kikundi kimoja kijipange msitari kikitazama katikati ya eneo la mafunzo; wengine wajipange mstari wakiwatazama hawa wa kwanza. Fafanua kwamba kikundi kimoja ni cha “ndiyo” na kinaruhusiwa kusema “ndiyo” tu. Kingine ni cha “hapana” na kinaruhusiwa kusema “hapana” tu. Unaposema “anza,” kila kikundi kinahitaji kukishawishi kingine, lakini kinaweza kutumia tu neno kilichopewa — ndiyo au hapana.

Baada ya dakika moja au zaidi, vikundi vibadilishane nafasi; kile cha “ndiyo” kiseme “hapana,” na kinyume chake.

Baada ya muda mfupi mwingine, waulize washiriki waeleze walijihisi vipi walipofanya zoezi hili. Kama hawakutaja chochote, waulize juu ya lugha ya ishara, matumizi ya mkao wa “kushambulia na kuepuka,” kicheko, na kadhalika. Jadili jinsi kicheko kilivyo pia mbinu muhimu ya kueleza jambo. Kicheko wakati mwingine ni kitu kizuri, lakini pengine kina madhara makubwa. Ulizia mifano.

II. UPOLE, UTHUBUTU, USHARI (Dakika 40)

Mwombe mtu mmoja kutoka kundini ajitolee kwenda mbele ya darasa na wakumbushe wote maana za tabia ya kushambulia na tabia ya kuepuka. Andika mawazo hayo kwenye chati mgeuzo wakati aliyejitolea akitoa muhtasari wa mawazo kutoka **Uthubutu: Shambulia na Epuka** (Somo la 2 Sehemu ya IV).

Kisha, fafanua kwamba kwenye somo hili tutaziangalia kwa undani aina hizi za tabia. Pitia tena maelezo ya “tabia ya kushambulia;” onyesha kwamba tabia hii huitwa “*ya shari*.” Ulizia mifano ya tabia ya shari. Rejea kwenye baadhi ya mifano iliyotolewa kwenye somo la **Uthubutu: Shambulia na Epuka**.

Ukiona kikundi kinafahamu vema uhusiano kati ya “kushambulia” na “shari,” endelea kufafanua “kuepuka.” Onyesha kuwa tuliyoiita “tabia ya kuepuka” inaitwa “*ya upole*.” Ulizia mifano ya tabia ya upole, labda kwa kurejelea ile iliyojadiliwa kwenye somo la **Uthubutu: Shambulia na Epuka**.

Kisha kikumbushe kikundi juu ya hisia zinazohusiana na tabia ya kushambulia na kuepuka za somo lililopita. Waulize jinsi walivyojihisi wakati wa zoezi la Maumbo mgando ya Madaraka. (Huenda ikasaidia zaidi kama jozi moja itajitolea kukionyesha kikundi picha yao ya somo lililopita). Kiulize kikundi aina gani ya tabia ni nzuri zaidi. Je, zote ni tabia nzuri? Kuna namna nyingine ya kufanya? Je, mkabala gani wa mawasiliano ni mzuri zaidi?

Ruhusu majibu ya maswali haya kukuongoza kwenye uthubutu. Kiambie kikundi kwamba siyo lazima mtu awe katika nafasi ya madaraka au bila madaraka – kwa maneno mengine, si lazima kushambulia au kuepuka. Badala yake, inawezekana kuwa katikati mwa hizo tabia mbili. Tabia hiyo huitwa ya “uthubutu.” Uliza kama kuna mtu katika kikundi anayeweza kutoa fasili ya tabia ya uthubutu.

Mwisho, onyesha fasili zilizoandaliwa kabla ya somo. Zipitie tena fasili hizo pamoja na kikundi. Waombe washiriki watoe mifano kwa kila tabia.

III. IGIZO DHIMA (Dakika 45)

Waeleze kuwa tutaona maigizo dhima mawili yatakayotusaidia kuelewa barabara tofauti kati ya tabia ya upole, ya uthubutu na ya shari. Kieleze kikundi kiangalie igizo dhima la kwanza na kujaribu kubaini tabia ya upole, uthubutu au shari. Waruhusu waliojitolea kuigiza dhima.

Baada ya Igizo Dhima Namba Moja, jadili mambo yafuatayo:

- A. Je, tabia ya Rob ni ya upole, ya uthubutu, au ya shari? (Shari)
- B. Kwa nini? Rob alifanya nini kilichokupelekea wewe kumwona yu mshari? Alisema nini? Alisema namna gani? Ipi ilikuwa lugha yake ya ishara? Majibu yaweza kujumuisha:
 1. Lugha ya ishara — kumsogelea na kumchukulia nafasi yake; kusimama “pua kwa pua” au huku “mikono ikiwa kiunoni.”
 2. Kudakiza
 3. Kusema kwa sauti kubwa
 4. Kumtukana kwa kumwita “mpumbavu.”
- A. Je, tabia ya Joyce ni ya upole, uthubutu, au ya shari? (Upole)
- B. Kwa nini? Alifanya nini kilichokupelekea wewe kumwona ni mpole? Alisema nini? Alisema namna gani? Lugha yake ya mwili ilikuwaje? Majibu yaweza kujumuisha:
 1. Lugha ya mwili — kichwa chini, sauti laini
 2. Kukubaliana na matakwa ya wengine
 3. Kujitweza — “Najua utafikiri mimi mjinga, lakini....”

Waombe waliojitolea wafanye igizo dhima la pili.

Baada ya Igizo Namba Mbili, jadili mambo yafuatayo:

- A. Je, tabia ya Tana ni ya upole, uthubutu au ya shari? (Uthubutu)
- B. Kwa nini? Alifanya nini kilichokupelekea wewe kumwona yu mtetezi haki? Alisema nini? Alisema namna gani? Lugha yake ya mwili ilikuwaje? Mawazo yanaweza kujumuisha:
 1. Alizungumza kwa sauti tulivu yenye nguvu.
 2. Alijadili matakwa yake; alifanya hisia zake kuwa wazi.
 3. Aliangalia kuona kama ameridhika na maelezo yake.
 4. Lugha ya mwili — alimtaazama, alimwangualia machoni.

Unapotoa muhtasari wa somo, kikumbushe kikundi juu ya baadhi ya mambo mliyojadili kwenye somo la **Modeli ya Daraja**. Mwulize mshiriki mmoja akueleze jinsi gani uthubutu unaweza kuwa stadi yenye msaada.

TATHMINI

Njia madhubuti ya kutathmini mawazo kutoka somo hili ni kukishauri kikundi kirudie zile jozi za Maumbo mgando ya Madaraka na kujiweka katika nafasi ya picha za kushambulia au kuepuka. Wote wakiwa tayari, pendekeza kwamba kila jozi iache nafasi ya kushambulia ama kuepuka na kwenda badala yake katika nafasi ya uthubutu. Angalia wakati jozi zinapojibadilisha kutoka nafasi za kutokuwa na madaraka na kuwa na madaraka kwenda kwenye nafasi za usawa na kuwezeshana.

“Mchezo wa Ndiyo/Hapana” umechapwa tena kwa ruhusa ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 145. © Alice Welbourn na G & A Williams 1995.

Kurasa 124–129 zimetoholewa na kuchapwa tena kwa ruhusa ya Shirika la Afya Duniani (WHO) kutoka *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Students’ Activities*, uk. 38–39. © WHO 1994.



TABIA YA UPOLE

- Kukubaliana na matakwa ya wengine; kutaraji kupata unachokihitaji bila hasa kusema hivyo; kuwaachia wengine wabuni au waamwue kwa niaba yako
- Kutofanya jambo lolote kutetea haki zako
- Kuwatanguliza wengine kwa fadhila zako
- Kukubaliana kile watakacho wengine
- Kubakia kimya wakati unasumbuliwa na jambo fulani
- Kuomba msamaha mno
- Kukubali takribani kila jambo – kwa mfano
- Kuzungumza kwa sauti ya chini, kucheka kwa wasiwasi, kuinamisha mabega, kuepuka kutoafikiana, kufunika uso kwa mikono

TABIA YA UTHUBUTU

- Kuwaeleza watu nini hasa unataka bila jeuri au kuwatisha
- Kutetea haki zako bila kuziweka kando haki za wengine
- Kujiheshimu na kuwaheshimu watu wengine
- Kusikiliza na kuzungumza
- Kuelezea hisia chanya na hasi
- Kujiamini, lakini sio “kujitutumua”
- Usiyumbe, kuwa na msimamo — kujua kile unachotaka kusema; kusema “Ninahisi” sio “Nafikiri”; kuwa mahususi; kutumia kauli za “Mimi”; kuzungumza uso kwa uso na mtu; hakuna kunung’unika au kejeli; kutumia lugha yako ya mwili (kusimama wima, pasi kuyumbayumba)

TABIA YA SHARI

- Kuelezea hisia, maoni, au matakwa yako kwa namna inayomtisha au kumwadhibu mtu mwingine
- Kutetea haki zako bila kumfikiria mtu mwingine
- Kujiweka mwenyewe wa kwanza kwa fadhila za wengine
- Kuwazidi nguvu watu wengine
- Kutimiza malengo yako, lakini kwa ajili ya wengine
- Kutawalia – kwa mfano: kupiga kelele, kutaka, kutowasiliza wengine; kusema wengine wamekosea; kuinamia mbele; kuwadharau wengine; kutikisa au kunyooshea kidole watu wengine; kutisha; au kupigana

IGIZO DHIMA NAMBA MOJA

Rob amekuwa akionana na Joyce kwa karibu mwezi mmoja sasa. Anamtaka aende nyumbani kwake; wazazi wake hawako nyumbani. Kwa vile mara nyingi huzungumzia kuhusu haja ya kukutana naye kimwili, Joyce anawasiwasi wa kuwa na Rob peke yao. Joyce anajaribu kuzungumzia hisia zake mara kadhaa, lakini Rob daima anamkataza. Joyce, akiwa ameinamisha kichwa, hatimaye anamweleza Rob, kwa sauti laini, “Najua utafikiri mimi ni mjinga, lakini...” Rob anadakiza tena, anamsogelea Joyce akiwa kaweka mikono yake kiunoni, “Ndiyo, u mjinga, na sio hivyo tu, u mpumbavu pia!” Joyce anainamisha kichwa chake, anaangalia chini, na kukubali kwenda nyumbani kwa Rob.

IGIZO DHIMA NAMBA MBILI

Tana amefadhaishwa na Lovemore. Alipomwona, alisema, “Lovemore nataka kuzungumza nawe mara moja. Je, tunaweza kuzungumza kwa faragha?” Baada ya kwenda katika chumba kingine, Tana anakaa akiwa amenyooka huku mikono yake ikiwa mezani na kumwangukia Lovemore machoni. Kisha anasema kwa sauti tulivu lakini iliyo imara. “Nimelifikiria pendekezo lako la miadi yetu, lakini sifurahi. Nafikiri tunahitaji muda zaidi wa kuwa marafiki wa karibu kabla ya kuwa katika mazingira ya peke yetu. Mimi nakupenda kwa hakika na ninajua ungependa tuwe peke yetu mahali fulani, lakini kwa sasa siko tayari kwa hilo. Je, hivyo ni sawa kwako?”



STADI ZA MAWASILIANO

SOMO LA 4: UTHUBUTU: KAULI ZA UTHUBUTU

MUHTASARI

Tunapendekeza kwamba somo hili lifuatie baada ya **Upole, Uthubutu, Ushari** (Somo la 3 katika Sehemu ya IV). Ni mwendelezo wa wazo hilo na linajengeka juu ya kile washiriki walichojifunza tayari. Sasa kikundi kitajadili jinsi ya kutunga na kutoa “kauli ya uthubutu.”

MUDA

Takribani saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kubaini hatua za kuufikia ujumbe wa uthubutu.
2. Kutunga kauli za Uthubutu kwa mazingira anuwai.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Vitini: *Hatua katika Kutoa Kauli ya Uthubutu na Kadi za Matukio ya Uthubutu* (kila kauli yenye namba ni kadi tofauti)

Chati mgeuzo: *Hatua katika Kutoa Kauli ya Uthubutu*

MATAYARISHO

Andaa matukio kwenye kadi au vipande vidogovidogo vya karatasi kabla ya somo.
Andaa chati mgeuzo ya *Hatua katika Kutoa Kauli ya Uthubutu*.

UWASILISHAJI

I. KUFUNGUA NGUMI (Dakika 25)

Fafanua yafuatayo kwa washiriki, huku ukiigiza wakati unaposema: Tumeshaona jinsi lugha yetu ya mwili inavyoweza kuathiri majibu ya watu wengine kwetu. Kwa mfano, kama mtu yu mshari kwetu, basi atainamia kwetu, huku akiwa kakunja ngumi. Kwa kubadili lugha yetu ya ishara, tunaweza tukafanya hali ikawa nzuri zaidi. Mathalani, kama tumeketi, tunaweza kulegeza mabega yetu, kukunjua mikono yetu, kufungua viganja vyetu, kunyoosha miguu yetu, tukainua vyema vichwa vyetu, tukamwagalia moja kwa moja mtu mshari. Mabadiliko yote haya husaidia kuleta makabiliano yenye urari dhidi ya mtu mshari.

Sasa waombe washiriki wajigawe katika jozi. Kwanza, mmoja aigize kama mtu mshari na mwingine aigize kama mthubutu; kisha wabadilishane nafasi. Wale washari lazima wanyooshe mikono yao huku wakiwa wamekunja ngumi na kukasirika kabisa. Wenye uthubutu lazima wajaribu kuwashawishi washari kukunjua ngumi zao.

Wathubutu yawapasa watumie ujuzi wao wote kuwashawishi washari kuondoa hasira zao na kukunjua ngumi. Wathubutu na washari hawapaswi kugusana, lakini wathubutu wanaweza kusema au kufanya lolote litakalawatuliza washari na kuwashawishi wazikunjue ngumi zao. Kama washari wanafikiri wathubutu wamefanya kazi nzuri vya kutosha, basi wanaweza kukunjua ngumi zao, lakini wasishawishike kirahisi!

Wapatie wanajozi dakika nane kila mmoja ajaribu ujuzi wake wa ushawishi au uthubutu dhidi ya mwenziwe. Kwa kuangalia mikono, ona ni watu wangapi walifaulu kuwashawishi wenzi wao wakunjue ngumi. Msifu na kumtia moyo kila mmoja na fafana kuwa hii huwa rahisi kwa kufanya mazoezi mengi ya vitendo.

II. KAULI ZA UTHUBUTU (Dakika 40)

Tumia muda kidogo mwanzoni ukipitia tena fasili za tabia ya upole, ya uthubutu, na ya shari, na toa muhtasari wa shughuli kutoka kwenye masomo mawili ya mwanzo juu ya uthubutu. Jenga uhusiano fulani kati ya tabia hii ya uthubutu na ujenzi wa daraja kuelekea maisha chanya yenye afya. Uthubutu ni mojawapo ya stadi muhimu sana maishani. Mthubutu anaweza kutumia kikamilifu stadi za mawasiliano, kujiheshimu, na uwezo binafsi wa kujenga mahusiano mazuri na watu wengine. Lakini ili uwe mthubutu lazima kwanza ujifunze stadi. Unapofanya

hivyo mara ya kwanza, itakuwia vigumu. Kadiri unavyofanya mazoezi, itakuwa rahisi zaidi na kuwa jambo la kawaida. Fafanua kwamba umefanya muhtasari wa stadi hizi katika ngazi nne za kutunga kauli ya uthubutu.

Tundika ukutani au kunjua chati mgeuzo inayohusu *Hatua katika Kutoa Kauli ya Uthubutu*. Fafanua hali iliyopo juu, kisha nenda hatua kwa hatua kuelezea zoezi zima. Igiza “kauli.” Kikumbushe kikundi kwamba lugha ya mwili na toni ya sauti zinaweza kuwa muhimu kama taarifa zenyewe zinazopelekwa. Hakikisha kila mmoja amezielewa vizuri hatua kabla ya kuendelea na zoezi.

Kisha tumia tukio lifuatalo kutunga kauli ya uthubutu kwa kushirikiana na kikundi kizima. Hii itakisaidia kikundi kuzielewa hatua na kuziandaa kwa kazi ya jozi inayofuatia.

Hali

Aaron na Frank ni marafiki wazuri. Aaron ana ajira ya muda maalum na amemkopesha fedha Frank mara kadhaa. Hivi karibuni Aaron kabaini kuwa Frank amekuwa mzito kurejesha fedha anazokopa. Aaron anaamwua kujadili suala hili na Frank na kumwomba Frank arejeshe fedha za mkopo haraka.

Baada ya kusoma hali kwa sauti na kuhakikisha kuwa imeeleweka, pitia kila hatua pamoja na kikundi na omba upatiwe mapendekezo ya “kauli.” (Ni vema kuziandika hatua kwenye ubao au chati mgeuzo, na kisha kujaza kauli kwa kila hatua.)

III. KUTUNGA KAULI ZETU ZA UTHUBUTU (Saa 1)

Fafanua kuwa wakati umetimia wa kutunga kauli zetu za uthubutu. Hii inaweza kuwa ngumu mwanzoni, lakini itakuwa rahisi baada ya kufanya mazoezi. Kigawe kikundi katika jozi. Mpatie kila mtu kadi yenye tukio tofauti. (Kila jozi itakuwa na matukio mawili — moja kwa kila mtu). Baada ya kusoma hali, kila mtu ataandika kauli za uthubutu akifuata hatua zilizopo kwenye ubao au chati mgeuzo. Kisha kila mtu atashirikiana kauli hizo na wenzi wake — akipata ushauri wowote na kufanya mabadiliko yoyote ambayo watakubaliana kwa pamoja. Mwisho, jozi itaigiza hali na kufanya mazoezi ya kutoa kauli za uthubutu.

Hakikisha unazitembelea jozi zote kuhakikisha kwamba maelekezo yameeleweka. Wasaidie wale wanaohitaji msaada. Ruhusu walau dakika 30 kwa zoezi hili. Baada ya kila jozi kuigiza hali mbili tofauti, zikaribishe jozi zinazopenda ziende mbele ya kikundi na kutoa kauli zake za utetezi haki. Tumia hali hii kuibua mjadala na buni mikabala mbalimbali ya kuunda kauli hizi za utetezi haki. Toa muhtasari wa shughuli mwishoni mwa somo.

TATHMINI

Utaweza kutathmini ufanisi wa zoezi hili kwa msingi wa maigizo dhima na majadiliano mwishoni mwa somo. Shughuli hizi za mwisho zitakupatia fununu kama washiriki wanaanza kuzijua vema stadi zinazohitajika kwa tabia ya uthubutu.

“Shughuli ya Kukunjua Ngumi” imechapwa tena kwa ruhusa ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 155–156. © Alice Welbourn na G & A Williams 1995.

Kurasa 130–135 zimetoholewa na kuchapwa tena kwa ruhusa ya Shirika la Afya Duniani (WHO) kutoka *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Students’ Activities*, uk. 41 na 43. © WHO 1994.



HATUA ZA KUTOA KAULI YA UTHUBUTU

Aaron na Frank ni marafiki wazuri. Aaron ana ajira ya muda maalum na amemkopesha fedha Frank mara kadhaa. Hivi karibuni Aaron kabaini kuwa Frank amekuwa mzito kurejesha fedha anazokopa. Aaron anaamwua kujadili suala hili na Frank na kumwomba Frank arejeshe fedha za mkopo haraka.

Hatua	Maelezo	Maneno ambayo unaweza kusema...	Kauli
1. Fafanua hisia zako na tatizo	Eleza unavyohisi kuhusu tabia na tatizo. Eleza tabia au tatizo linalokiuka haki zako au linalokusumbua.	<ul style="list-style-type: none"> • “Nahisi kukatishwa tamaa ninapo...” • “Nakosa raha ninapo...” • “Ninahisi... ninapo...” • “Inaniumiza ninapo...” • “Sipendi ninapo...” 	“Ninahisi kama ninatumia tu ninapokukopesha fedha na wewe huzirejeshe kwa wakati.”
2. Toa ombi lako	Eleza waziwazi ni nini ungependa kitokee.	<ul style="list-style-type: none"> • “Ningependa zaidi endapo...” • “Ningependa wewe u...” • “Je, unaweza tafadhali ku...” • “Tafadhali usi...” • “Ingekuwa vema kama unge...” 	“Ningependelea zaidi unapokopa fedha uzirejeshe mapema iwezekanavyo.”
3. Uliza mwenzako anahisi vipi kuhusu ombi lako	Mkaribishe mwenzako aeleze hisia au mawazo yake kuhusu ombi lako.	<ul style="list-style-type: none"> • “Unahisi vipi kuhusu ombi hili?” • “Unafikiri ni sawa kwako?” • “Unafikiria nini?” • “Je, kwako ni sawa tu?” • “Wewe una mawazo gani?” 	“Unafikiri ni sawa kwako?”
Jibu	Mtu mwingine anaonyesha hisia au mawazo yake juu ya ombi lako.	Mtu mwingine anajibu.	“Ndiyo, nadhani unalosema ni sawa. Sina hali nzuri sana ya kuweza kurejesha fedha za mkopo mara moja, lakini nitazirejesha haraka wakati ujao.”
4. Kubali na shukuru	Kama mwenzako atakubaliana na ombi lako, kusema “asante” ni njia nzuri ya kumaliza mjadala.	<ul style="list-style-type: none"> • “Asante.” • “Safi sana, nashukuru kwa hilo.” • “Nimefurahi kwamba umekubali.” • “Safi sana!” 	“Asante kwa kunielewa. Twende tukasikilize muziki.”

Imechapwa tena kwa ruhusa ya Shirika la Afya Duniani (WHO) kutoka *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Students’ Activities*, uk. 40. © WHO 1994.

**KADI ZA MSHIRIKI
(KILA KAULI YENYE NAMBA NI KADI TOFAUTI)**

KADI ZA MATUKIO YA UTHUBUTU

1. Mtu wa jinsia tofauti na yako anakuomba mwende naye kwenye sherehe. Humjui yeyote anayekwenda huko, jambo linalokufanya kidogo usiwe na raha. Pia umesikia kwamba mtu huyu hutumia madawa ya kulevya na hana heshima nzuri sana shuleni. Unaamua kuthubutu na kusema hapana.
2. Unazungumza na baadhi ya marafiki zako. Wengi wao wameshafanya mapenzi na wanakutania kwa vile wewe hujafanya hivyo. Mmojawapo anaumiza hisia zako kwa kusema jambo mbaya. Unaamua kutoa jibu la uthubutu.
3. Unaamua kutoboa masikio yako. Rafiki yako anakueleza kwamba unaweza kufanya hivyo mahali fulani huko mjini. Unaenda mahali hapo, lakini hapaonekani kuwa ni pasafi sana. Umeshasikia kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na sindano chafu. Unaamua kumwuliza mhusika kama sindano ni safi na kama unaweza kuviona vifaa vya kusafishia. Mhusika anakataa kukuonyesha, lakini anang'ang'ania kwamba mahali hapo ni safi na salama. Mhusika anakuhimiza utoboe masikio. Unaamua kusema hapana kwa uthubutu.
4. Rafiki wa familia yako anakuuliza kama unataka lifti ya gari lake kurudi nyumbani baada ya shule. Hujisikii vizuri sana kuhusu mtu huyu, na unahisi kuwa na wasiwasi kuhusu hali hii. Unaamwua kujitetea na kuikataa lifti hiyo.

***Angalizo kwa Mwezeshaji:** Hali hizi, kama zilivyo nyingi katika kitabu hiki zinawahusu hasa vijana. Hakikisha unazitohoa na kutengeneza zako iwapo unafanya kazi na vikundi vingine. Kwa mfano, kama unafanya kazi na vikundi vya wanawake, unaweza kubuni matukio yanayohusu utetezi haki dhidi ya mume katika mazingira ya nyumbani.*



STADI ZA MAWASILIANO

SOMO LA 5: UTHUBUTU/SHINIKIZO RIKA: KUJIBU USHAWISHI – SEHEMU YA I

MUHTASARI

Katika masomo yaliyopita, tumeshughulikia suala la uthubutu na kutoa mbinu za kuwasaidia washiriki kutoa kauli ya uthubutu. Lakini uthubutu si rahisi hivyo daima. Watu wengine daima hawatakubaliana nawe unapojitetea. Kusema kweli, wanaweza kukudakiza, wakakutoa nje ya mada, au wakajaribu kukushawishi kufanya jambo ambalo hutaki kulifanya. Hivyo, ni muhimu kujifunza jinsi ya kujibu vishawishi vya aina hiyo.

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha mbinu sita zinazotumika mara kwa mara kushawishi watu wengine.
2. Kubaini majibu yanayowezekana dhidi ya ushawishi.

VIFAA

Tepu

Kitini: *Igizo Dhima la Ushawishi, Kadi Kubwa za Ushawishi, Kadi Ndogo za Ushawishi*

Kadi Kubwa za Ushawishi (kila neno au kirai ni kadi tofauti)

“Toa Hoja” “Hakuna Tatizo” “Nyamazisha”
 “Sababu” “Tisha” “Kutoka Nje ya Mada”

Kadi Ndogo za Ushawishi (kila kirai ni kadi tofauti)

“Unaogopa tu”
 “Kwanini usifanye hivyo? Kila mtu anafanya hivyo!”
 “Hata hivyo Unajua nini kuhusu.....?”
 “Nitamtafuta mtu mwingine atakayeweza kufanya hivyo.”
 “Hakuna litakaloharibika.”
 “Nitashughulikia kila kitu.”
 “Lakini hata hivyo si tutaoana?”
 “Ninakudai.”
 “Una macho mazuri.”
 “Unajua kwamba nakupenda.”
 “Uko mkukwa wa kutosha kufanya hili?”
 “Unafikiri kitatokea nini?”
 “Fanya ninavyotaka au kwaheri.”
 “Naweza kukuumiza kama hufanyi hivyo.”
 “Usihofu.”
 “Nimeshashughulikia kila kitu.”
 “Huwezi kupata mimba ukikutana nami mara moja tu.”
 “Umeshakua vya kutosha sasa.”
 “Ninakupenda unapokuwa umekasirika.”

MATAYARISHO

Andaa kadi kubwa na ndogo kabla ya somo. Weka tepu nyuma ya kila kadi. Andaa na fanya mazoezi ya kuigiza dhima na waelimishaji rika au watu wa kujitolea kutoka kwenye kikundi.

UWASILISHAJI

I. MBINU ZA USHAWISHI (Saa 1)

Onyesha kwamba kikundi kitaangalia njia mbalimbali zinazotumiwa na watu kukutoa nje ya mada (kauli ya uthubutu) au kutokukubali kauli yako ya uthubutu.

Bandika kwa tepu *Kadi Kubwa za Ushawishi* sehemu mbalimbali ukutani. Hakiki kila kadi na jadilini jinsi watu wanavyoweza kutumia mbinu hiyo kuridhisha, kushawishi, au kuvuruga kauli za uthubutu.

Kisha, mpatie kila mshiriki *Kadi Ndogo ya Ushawishi*. Kwa upande wao, wanakikundi wote wasimame, wasome taarifa zilizomo kwenye kadi zao, waeleze kategoria zinazowezezana zinazohusiana na taarifa hizo, na wazibandike taarifa hizo ukutani chini ya kategoria mwafaka. Tumia zoezi hili fupi kama njia ya kubaini aina za ushawishi anazoweza kuzitumia mtu kubadili kauli ya uthubutu ya mtu mwingine. (Unaweza pia kurejelea **Itiko la Mchezo Zuri**, Somo la 1 Sehemu ya VI, kama mmeshaucheza. “Mikondo ya shinikizo” ilikuwa mifano ya ushawishi, na mchezo ulitupatia mazoezi ya kujibu vishawishi vya aina hiyo.)

Kategoria za Ushawishi:

Kukunyamazisha: “Unaogopa tu.”

“U mkubwa vya kutosha kufanya hili?”

Toa hoja:

“Kwanini usifanye hivyo? Kila mtu anafanya hivyo.”

“Unafahamu nini kuhusu... hata hivyo?”

Tisha:

“Fanya ninavyotaka au kwaheri.”

“Nitamtafuta mtu mwingine atakayeweza kufanya hivyo.”

“Naweza kukuumiza kama hufanyi hivyo.”

Hakuna Tatizo:

“Hakuna litakaloharibika.”

“Usihofu.”

“Nitashughulikia kila kitu.”

“Nimeshughulikia kila kitu.”

Sababu:

“Lakini hata hivyo si tutaoana.”

“Huwezi kupata mimba ukikutana nami mara moja tu.”

“Ninakudai.”

“Umeshakua vya kutosha sasa.”

Kukutoa Nje ya

“Una macho mazuri.”

Mada:

“Ninakupenda unapokuwa umekasirika.”

“Unajua kwamba nakupenda.”

Taarifa mbalimbali zikishawekwa ukutani na kikundi kikaonyesha kuelewa wazo la ushawishi, endelea na baadhi ya mikakati ya kushughulikia aina hizi za ushawishi.

Kwenye chati mgeuzo au ubaoni, andika “Unasema nini mtu akijaribu kukutoa nje ya mada unayozungumzia?” Bungabongo na kikundi juu ya kauli za kutumia dhidi ya mtu anayetoa kauli za kukupotosha, za kutaka kubadilisha mada au za kukutoa kwenye mada yako. Baadhi ya mapendekezo ya kauli yanaweza kuwa:

1. “Tafadhali wacha nimalize ninachosema.”

2. “Tafadhali usinikatishe, ngoja nimalize kusema.”

3. “Vema, lakini sikiliza ninachosema.”
4. “Najua unafikiri kwamba..., lakini niache nimalize ninachosema.”
5. “Asante, lakini...”

Kisha, fanya hivyo hivyo kwa swali linalofuata: “Unasema nini mtu anapojaribu kukushawishi (kubadili mawazo, kukushawishi)?” Baada ya kubungabongo juu ya orodha ya mapendekezo, unaweza kuyatenga katika kategoria tatu: kataa, chelewesha, kujadiliana.

Unasema nini mtu anapojaribu kukushawishi?

Kataa: Sema hapana waziwazi na kwa uhakika, na kama ikilazimu, ondoka.

- “Hapana, hapana, kwa kweli namaanisha hapana.”
- “Hapana, asante.”
- “Hapana, hapana — naondoka.”

Chelewesha: Ahirisha uamuzi mpaka utakapofikiria tena kuhusu jambo hilo.

- “Bado siko tayari.”
- “Labda tutazungumza baadaye.”
- “Ningependa kuzungumza na rafiki yangu kwanza.”

Kujadiliana: Jaribu kufanya mazungumzo na kufikia uamuzi ambao nyote wawili mnaweza kuukubali.

- “Tufanye... badala yake.”
- “Sitafanya hivyo, lakini pengine tunaweza kufanya...”
- “Je, ni kitu gani kitatufanya sote wawili tufurahi?”

II. IGIZO DHIMA LA USHAWISHI (Saa 1)

Kuonyesha kwa mfano mawazo ya hapo juu, waombe waelimishaji rika wako (au watu wengine waliojitolea) waonyeshe igizo dhima lao walilolifanyia mazoezi awali. Eleza kuwa washiriki hivi punde wataona igizo dhima ambamo mtu fulani anajaribu kutoa kauli za uthubutu, ilihali mwenzake anajaribu kumshawishi au kumwondosha kwenye mada hiyo. Kikundi kiangalie kwa makini hatua za kutoa kauli ya uthubutu katika igizo dhima, na pia kiangalie kama mtu anajilinda kwa mbinu za “Kataa,” “Chelewesha,” au “Kujadiliana.” Igizo dhima hili fupi litaonyeshwa mara tatu, likitumia mikakati yote mitatu.

Hakikisha kuwa washiriki wameelewa vizuri hatua mbalimbali zilizotumiwa wakati wa mazungumzo katika igizo dhima. Waombe wakutajie hatua hizo, ukirejelea **Kauli za Uthubutu** (Somo la 4 Sehemu ya IV).

Toa muhtasari wa shughuli mwishoni mwa somo. Kama unataka kuendelea kwenye **Kujibu Ushawishi – Sehemu II** (Somo 6 katika Sehemu IV), wajulishe wanafunzi kuwa utaendelea kujadili mawazo haya kwa undani zaidi kwenye somo linalofuata.



TATHMINI

Majibu ya igizo dhima yanatoa fursa nzuri ya kutathmini mafanikio ya mazoezi yaliyotangulia. Uelewa wa washiriki wa maudhui ya somo utajionyesha wazi kutokana na kumbukumbu yao ya *Hatua za Kutoa Kauli ya Uthubutu*, na majadiliano yao kuhusu jinsi ya kujibu ushawishi katika igizo dhima.

Kurasa 136–141 zimetoholewa na kuchapwa upya kwa ruhusa ya Shirika la Afya Duniani (WHO) kutoka *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planner – Students’ Activities*, uk. 44–45. © WHO 1994.

IGIZO DHIMA LA USHAWISHI

Kaka yako anapaswa kukupatia lifti ya gari lake unaporudi nyumbani. Unakutana naye lakini anayumbayumba na kukokoteza maneno yake. Unadhani amelewa na si vema kuendeshwa naye. Anajaribu kukushawishi uende naye. Utaigiza mara tatu, kila mara ukitumia mwisho tofauti: kataa, chelewesha, au kujadiliana.

Shirikianeni kubuni igizo fupi kuonyesha hali hii. Tumieni aina zifuatazo za kauli katika igizo lenu.

Dada: “Naogopa kuendeshwa nawe wakati umekunywa.”

Kaka: “Unajua nini kuhusu unywaji wewe?”

Dada: “Tafadhali subiri nimalize ninachosema. Sitaki kuendeshwa nawe kurudi nyumbani na kusema kweli sidhani unapaswa kuendesha. Unafikiriaje? Je, hutaendesha kurudi nyumbani?”

Kaka: “Usijali, mimi niko mzima. Usiwe na wasiwasi wowote.”

Dada: (miisho mbadala aina tatu)

Kataa: “Sikubaliani nawe na sitaenda nawe. Hivyo kwaheri.” (Unaondoka)

Chelewesha: “Twende matembezini na tukajadili suala hili.”

Kujadiliana: “Kwanini usiliache gari hapa na tutaenda nyumbani kwa miguu?”



MASOMO YA STADI ZA MAWASILIANO

SOMO LA 6: UTHUBUTU/SHINIKIZO RIKA: KUJIBU USHAWISHI – SEHEMU YA II

MUHTASARI

Msingi wa somo hili ni **Kauli za Uthubutu** (Somo la 4 katika Sehemu ya IV), na somo linaongeza hatua za kujibu ushawishi kama sehemu ya mchakato. Somo limelenga zaidi kwenye majibu ya uthubutu dhidi ya ushawishi.

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa kipindi, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha hatua za kujibu kiutetezi haki kwa kauli za ushawishi.
2. Kubaini mbinu za kukataa, kuchelewesha, kujadiliana.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Chati mgeuzo: *Hatua zilizorekebisha za Kutoa Kauli ya Uthubutu - Kujibu Ushawishi*

Vitini: *Kadi za Matukio ya Ushawishi* (kila maelezo yaliyowekeka namba ni kadi tofauti)

MATAYARISHO

Ziandike hatua kwenye chati mgeuzo au ubao kabla ya somo. Pia andaa matukio katika kadi au vipande vidogovidogo vya karatasi; kila maelezo yaliyowekewa namba ni kadi tofauti.

UWASILISHAJI

I. HATUA ZILIZOREKEBISHWA ZA KUTOA TAARIFA YA UTHUBUTU – KUJIBU USHAWISHI (Saa 1)

Tumia muda kidogo mwanzoni mwa kipindi kupitia tena majadiliano yaliyopita kuhusu tabia ya uthubutu, kauli za uthubutu, na ushawishi. Hakikisha kikundi kinakumbuka dhana za kukataa, kuchelewesha, na kujadiliana wakati wa kupinga ushawishi.

Zionyeshe Hatua Zilizorekebisha za Kutoa Kauli ya Uthubutu. Nenda hatua kwa hatua katika mchakato huo. Igiza “taarifa” hizo. Onyesha mabadiliko zilizofanyiwa hatua zetu za awali ili kujumuisha jibu kwa ushawishi. Hakikisha kila mtu amezifahamu vema hatua hizi kabla hujaendelea mbele.

Kisha, tumia hali inayofuata kubuni kauli za uthubutu kwa kushirikisha kikundi kizima. Hii itakisaidia kikundi kuzielewa hatua mpya na kukiandaa kwa kazi ya jozi itakayofuata. Baada ya kusoma hali na kuhakikisha kuwa imeeleweka, pitia kila hatua pamoja na kikundi na omba upatiwe mapendekezo ya “kauli.” Ni vema kuziandika hatua ubaoni au kwenye chati mgeuzo, na kisha kujaza taarifa kwa kila hatua.

Hali

Uko peke yako na rafiki yako wa kiume nyumbani kwake. Muda unazidi kwenda na yeye anaishi mbali na kwenu karibu na barabara isiyopitwa na watu wengi.

Kwa kawaida yu mpole lakini jioni ya leo amekuwa akinywa bia. Anakuwa mshari na matakwa yake ya kufanya ngono. Anakudakiza na kujaribu kukushawishi kufanya ngono. Unakataa, unachelewesha au unajadiliana.

Hali hii kwa ujumla ni ya hatari. Je, ni hatua gani ya kuchukua iliyo salama zaidi? Kama utakataa, je utakuwa katika hatari? Je ni jambo gani jingine ungeweza kulifanya? Baadhi ya mawazo yanaweza kujumuisha:

1. Kama wazazi wake watarejea nyumbani punde, unaweza kutumia mbinu ya kujichelewesha hadi wafike.
2. Unaweza kujadiliana naye kwa kumwonyesha kuwa huenda ukafikiria kufanya naye ngono hivi karibuni, lakini kwa shariti kwamba asikutake wakati anakunywa.



3. Unaweza kujichelewesha kwa kujadili ukweli kwamba anakunywa na athari ya unywaji huo kwa tabia yake.
4. Unaweza kujadiliana naye kwa kumweleza alale kitandani wakati “unajiandaa.” Kisha bakia chooni hadi alale usingizi.
5. Ukijihisi uko hatarini, unaweza kujifanya unaenda chooni, lakini ukakimbilia kwa jirani badala yake.

II. MATUKIO YA USHAWISHI (Saa 1)

Kisha tutafanya mazoezi ya kuongeza taarifa za kuvuruga mawazo au za ushawishi kwenye kauli zetu za uthubutu. Kigawe kikundi katika jozi. Ipatie kila jozi kadi moja ya hali. (Kila jozi itakuwa na hali tofauti).

Jozi itaamua yenyewe jinsi ya kuishughulikia hali ikitumia hatua tulizozirekebisha. Wataamua kama wakatae, wajicheleweshe au wjadiliane, na itabidi wafikirie juu ya kauli za uthubutu wanazoweza, kila mmoja akimwigizia mwenzake, wakifanya mazoezi ya kutoa kauli za uthubutu. Baada ya mtu mmoja kutoa kwa mafanikio kauli ya uthubutu, wanajozi wabadilishane nafasi ili kwamba mtu wa pili naye apate fursa ya kujizoeza kujibu ushawishi.

Baada ya kila jozi kufanyia mazoezi nafasi zote mbili, ziombe jozi zinazopenda ziende mbele ya kikundi na kuigiza kauli yao ya uthubutu. Kumbuka kuyapitia tena majibu ya ushawishi na kujadili mikakati iliyotumika. Toa muhtasari wa shughuli mwishoni mwa somo.

MABADILIKO – KUSHAURIANA KUHUSU MATUMIZI YA KONDOMU

Zoezi hilihili linaweza kutoholewa na kutumiwa kwenye somo juu ya mashauriano ya kutumia kondomu. Buni orodha ya kauli za ushawishi anazoweza kuzitumia mtu kuepuka kutumia kondomu wakati wa ngono. Fuata *Hatua za Kutoa Kauli ya uthubutu* zilezile, na kiombe kikundi kifanye mazoezi ya kutoa kauli hiyo na kujibu ushawishi. Unaweza kufikiria hali nyingi tu.

Hapa chini tunatoa baadhi ya sampuli:

“Sote hatuna magonjwa ... hatuhitaji kutumia kondomu.”

“Bado sitaki kufanya ngono na kondomu. Si kitu cha kawaida.”

“Nitajisikia aibu kutumia kondomu.”

“Sitaki kutumia kondomu. Sizipendi kondomu.”

“Sina kondomu. Tufanye hivihivi mara hii moja tu.”

“Uwezekano wa kuambukizwa magonjwa kutokana na kufanya hivihivi mara moja tu ni karibuni na sifuri.”

- “Kondomu itafanya shughuli yenyewe iwe nzito.”
- “Ni kama kula pipi huku ikiwa imefunikwa na karatasi.”
- “Zinafanya ujisikie vibaya.”
- “Hazileti raha.”
- “Unadhani nina ugonjwa.”
- “Zina VVU (Virusi Vya UKIMWI) ndani yake.”
- “Zinanifanya nijisikie mchafu.”
- “Tayari unatumia kinga ya mimba.”
- “Nitajisikia aibu sana kuzichukua toka kituo cha afya.”
- “Dini yangu hairuhusu.”

TATHMINI

Kutathmini ufanisi wa mbinu hii, angalia mikakati iliyotumiwa na kila jozi kujibu ushawishi katika kila hali.

Kurasa 142–147 zimetoholewa na kupigwa chapa tena kwa ruhusa ya Shirika la Afya Duniani (WHO) kutoka *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Students’ Activities*, uk. 46–49. © WHO 1994.



HATUA ZILIZOREKEBISHWA ZA KUTOA KAULI YA UTHUBUTU: KUJIBU USHAWISHI

HATUA	MANENO UNAYOWEZA KUSEMA
1. Fafanua hisia zako na tatizo.	<ul style="list-style-type: none"> • “Nakatishwa tamaa ninapo...” • “Nakosa raha ninapo...” • “Ninahisi... ninapo...” • Inaniumiza ninapo...” • “Siipendi inapo...”
2. Kauli za Kuvuruga	Mwenzako anajaribu kukutoa kwenye mada yako.
3. Rudi kwenye mada. 4. Toa ombi lako. 5. Uliza mwenzako anahisi nini kuhusu ombi lako.	<ul style="list-style-type: none"> • “Tafadhali ngoja nimalize nilichokuwa nasema.” • “Ningependa usikilize kile ninachotaka kusema.” • “Ningependa zaidi endapo...” • “Ningependa wewe u...” • “Je unaweza tafadhali ku...” • “Tafadhali usi...” • “Ingekuwa vema kama unge...” • “Unahisi vipi kuhusu ombi hili?” • “Unafikiri ni sawa kwako?” • “Unafikiria nini?” • “Je, kwako ni sawa tu?”
6. Taarifa ya utetezi haki	Mwenzako anajaribu kukubadilisha mawazo.
7. KATAA CHELEWESHA JADILIANA	<ul style="list-style-type: none"> • “Hapana, kwa kweli namaanisha hapana.” • “Hapana, na naondoka.” • “Hapana, sitafanya hivyo.” • “Siko tayari sasa – labda baadaye.” • “Labda tutazungumza baadaye.” • “Ningependa kuzungumza na rafiki yangu.” • “Tufanye... badala yake.” • “Je, kama tukijaribu ...” • “Ni kitu gani kitatufanya sote tufurahi?”

**KADI ZA WASHIRIKI
(KILA KAULI YENYE NAMBA NI KADI TOFAUTI)**

KADI ZA MATUKIO YA USHAWISHI

1. Rafiki yako anakutaka utoroke shule na kwenda mtoni kunywa bia. Anakueleza kuwa kikundi kizima kinakwenda huko. Anasema, “Unaogopa, ama sivyo?” Ulishikwa umetoroka shule mwezi uliopita na hutaki kushikwa tena. Unaamua kumweleza kwamba hutaki kwenda.

2. Wazazi wako wamesafiri na unamkaribisha rafiki yako wa jinsi tofauti na yako ili msome. Baada ya kumaliza zoezi mlilopewa la kufanyia nyumbani anakuvamia na kujaribu kukubusu. Unamsukuma lakini anasema, “Acha utani, hukunikaribisha tuje tufanye tu zoezi tulilopewa shuleni.” Unachukua msimamo thabiti kuhakikisha jambo hili halitokei tena.

3. Rafiki yako anafikiri muda wa kufanya mapenzi umefika. Unampenda lakini unadhani kwamba kufanya mapenzi kabla wewe hujawa tayari ni kosa. Rafiki yako anasema, “Unaogopa tu. Kama ungekuwa unanipenda kweli, ungeonyesha upendo huo.” Ingawa unahofu kuwa jambo hili linaweza kukomesha mahusiano yenu, unaamua kumweleza rafikiyo kuwa huko tayari tu.



SEHEMU YA V: STADI ZA KUFANYA UAMUZI



SEHEMU YA V

STADI ZA KUFANYA UAMUZI

SOMO LA 1: HATUA KATIKA KUFANYA UAMUZI MZURI

MUHTASARI

Somo hili ni utangulizi wa stadi za kufanya uamuzi. Somo linawahitaji washiriki kubuni kiunzi muhimu cha kufanyia maamuzi.

MUDA

Saa 1, dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha baadhi ya hatua katika kufanya uamuzi.
2. Kueleza baadhi ya mambo muhimu ya kuzingatia katika kufanya uamuzi.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Kitini: *Kadi za Matukio ya Kufanya Uamuzi* (kila kauli yenye namba ni kadi tofauti)

MATAYARISHO

Andaa kadi za matukio kabla ya somo.



UWASILISHAJI

I. KAZI YA KIKUNDI KIDOGO (Dakika 30 – 45)

Ni muhimu kutumia muda kidogo mkijadiliana juu ya uhusiano kati ya kufanya uamuzi mzuri na kukwepa shughuli za hatari. Inaweza ikasaidia kurejelea **Modeli ya Daraja** (Somo la 1 Sehemu ya I) na igizo dhima la Rita na Lucy.

Hatua zipi wanaweza vijana kuzichukua endapo wanahitajika kufanya uamuzi muhimu? Je, wafanye nini kwanza? Na kifuatie nini? Je, watafute ushauri? Kutoka kwa nani?

Katika kujaribu kubuni orodha ya hatua katika kufanya uamuzi mzuri, itasaidia kama sisi wenyewe tutajiweka katika nafasi ya mtu ambaye yuko karibu kufanya uamuzi muhimu. Wazo muhimu hapa ni kujifikiria kwamba tuko karibu kufanya uamuzi mkubwa, tuubuni mchakato tutakaoutumia kupata mawazo ya kufanya uamuzi huo, na hatimaye kuorodhesha hatua tunazoweza kuzichukua katika kujaribu kufanya uamuzi huo.

Angalizo kwa Mwezesaji: Unataka kuisisitiza kwamba uamuzi halisi unaofikiwa na kikundi sio wa muhimu sana ikilinganishwa na uelewa wa mchakato anaoupitia mtu kufanya uamuzi kama huo na mambo ya kuzingatiwa.

Wagawe washiriki katika vikundi vidogovidogo. Kipatie kila kikundi kadi moja yenye tukio moja la kufanya uamuzi. Vikundi vifanye yafuatayo:

1. Vikutane na kujadili hali.
2. Katika kujaribu kufanya uamuzi, wahusika kwenye kadi ya tukio wanatakiwa kufanya nini kwanza?
3. Orodhesha hatua zinazopaswa kuchukuliwa na watu wanapojaribu kufikia uamuzi wao.
4. Mwisho, kama kikundi, ijadilini hali na fanyeni uamuzi kwa tukio lililopo kwenye kadi.
5. Katika chati mgeuzo au kwenye ubao, andika hatua za kufanya uamuzi, uamuzi utakaofanywa na kikundi juu ya tukio la kwenye kadi, na sababu za uamuzi huo wa mwisho.

II. HATUA KATIKA KUFANYA UAMUZI (Dakika 45)

Kiruhusu kila kikundi kiorodheshe mawazo yake mbele ya kikundi kikubwa. Jadilini kila hali kwa zamu. Baada ya vikundi vyote kumaliza, toa muhtasari wa mchakato wa kufanya uamuzi na saidia kuyaunganisha mawazo ya vikundi vyote katika orodha moja ya *Hatua katika Kufanya Uamuzi*.

Angalizo kwa Mwezesaji: Baadhi ya mapendekezo kutoka vikundi vilivyopita yanajumuisha haya yafuatayo:

Sita kidogo.
Chukua muda fulani kutafakari.
Elezea tatizo.
Fikiria juu ya hali.
Tafuta ushauri toka kwa wengine.
Sikiliza ushauri unaotolewa.
Sali.
Zingatia maadili ya familia na maadili binafsi.
Zingatia utamaduni na imani za kidini.
Zingatia hiari zote au vibadala vilivyopo.
Fikiria matokeo yanayoweza kusababishwa na kila hiari.
Zingatia athari ya matendo hayo kwa watu wengine.
Chagua njia bora zaidi.
Fanya uamuzi.
Ufanyie kazi uamuzi.
Kubali majibu ya matendo yako.

Itasaidia sana kusisitiza hoja ya mwisho katika orodha hii — kukubali kuwajibika kwa matendo yako. Vijana hawana budi kujifunza mapema kwamba matendo yao huambatana na matokeo fulani; na kwamba baada ya kupatiwa uwezo wa kufanya uamuzi na kuchagua, lazima wakubali kuwajibika kwa uchaguzi wanaoufanya. Hii ndiyo maana hasa ya kuwa mtu mzima.

III. Kazi Ya Nyumbani (Dakika 15)

Zoezi zuri la kufuatia somo hili ni kutoa kazi ifuatayo ya kufanyia nyumbani (hasa kwa vile vikundi vyenye shajara). Waombe washiriki wafikirie juu ya maamuzi yaliyopita na ya sasa ambayo yanaathiri maisha yao. Kutokana na hilo watafanya orodha tatu zifuatazo:

- Maamuzi yaliyofanywa kwa ajili yangu (yaliyopita)
- Maamuzi niliyojifanyia mwenyewe (sasa)
- Maamuzi nitakayofanya baadaye

Wahimize washiriki waandike maamuzi yote, bila kujali ni makubwa au madogo kiasi gani. Baada ya kufanya orodha hizi, wahimize washiriki kufikiria juu ya maamuzi yote haya na jinsi gani yameathiri au yanaathiri maisha yao.

Imetoholewa toka kwenye zoezi la “Stadi za Kufanya Uamuzi” kutoka katika “Warsha ya Kuhamasisha Afya ya Kujamiiiana” iliyoandaliwa na Peace Corps/Malawi, Agosti 1996.

Kazi ya kufanya nyumbani imetoholewa na kuchapwa upya kwa ruhusa ya UNICEF Harare kutoka *Think About It! An AIDS Action Programme for Schools – Form 1*, uk. 33. © UNICEF Harare 1995.



**KADI ZA MSHIRIKI
(KILA KAULI YENYE NAMBA NI KADI TOFAUTI)**

KADI ZA IGIZO DHIMA LA KUFANYA UAMUZI

1. U msichana wa miaka 15 unayeishi katika mji mdogo. Unawatunza watoto yatima wanne, na umeshindwa kupata fedha za kununulia nyama au mboga kwa ajili ya chakula. Una rafiki karibu na soko ambaye amekuwa akikupatia zawadi nzuri na kukununulia chakula. Hivi karibuni amependekeza kwamba ukutane naye kwenye nyumba ya kulala wageni (gesti). Je, utafanyaje?
2. U mvulana wa miaka 20, na umeoa hivi karibuni. Wewe na mkeo nyote mu wanafunzi wa chuo kikuu. Mnataka kuwa na familia yenu, lakini mnataka pia kumaliza shahada zenu na kupata kazi. Mkeo kapendekeza atumie Kitanzi.
3. U mwanamke wa miaka 38, na una watoto saba walio hai. Kusema kweli hutaki kupata mimba tena, lakini mumeo anapinga matumizi ya Kitanzi au “sindano.”
4. Wewe na rafiki yako wa kiume mmependana na mnapanga kuoana. Mnajitahidi kutofanya ngono hadi baada ya kuoana, lakini hali hii inazidi kuwa ngumu kadiri muda unavyopita. Hivi karibuni, rafiki yako wa kiume amekuwa akipendekeza mfanye ngono sasa. Kwani ukweli ni kwamba mnapendana na isitoshe mtaoana hatimaye.
5. U msichana wa miaka 17 katika shule ya sekondari (yenye kidato cha 5 – 6). Hivi karibuni Klabu yenu ya kampeni dhidi ya UKIMWI imekuwa ikifanya kazi kwa nguvu, na wewe umekuwa ukifikiria sana kuhusu UKIMWI. Unadhani kwamba matendo yako ya nyuma yawezekana yamekuingiza katika hatari ya kuwa na Virusi Vya UKIMWI, lakini unaogopa kupata uhakika wa jambo hilo. Rafiki yako wa karibu ameshauri uende ukapimwe Virusi Vya UKIMWI.
6. U mwalimu wa miaka 36 katika shule ya msingi. Mumeo anafundisha kwenye shule ya sekondari, na mme kuwa katika ndoa kwa miaka 16. Mnao watoto wakubwa watano, na sasa uko hospitalini kwa mwezi mmoja kwa sababu ya matatizo ya uzazi wa mtoto wako wa sita. Wakati ukiwa hospitalini, mumeo anaoa mke wa pili. Daima mmekubaliana kuwa utakuwa mke pekee kwa mumeo, na umeshitushwa na kufadhaishwa kwa uamuzi wake huo.
7. U mvulana wa miaka 20 ambaye ndiyo umeingia tu Kidato cha 4. Baba yako alikufa miaka michache iliyopita, na mjombao amekulipia ada ya shule kwa miaka michache iliyopita. Mjombao naye kafa hivi punde, na sasa hakuna mtu wa kukulipia ada katika mwaka wako wa mwisho wa masomo. Ulipata alama za juu kabisa kwenye mitihani yako ya madarasa ya nyuma, na una matarajio kwamba utaweza kupita mitihani ya kuingia chuo. Lakini kwa vile hakuna fedha za ada, unafikiria kujaribu kutafuta na kufanya kazi kwa miaka michache na kurudi shuleni baadaye.

STADI ZA KUFANYA UAMUZI

SOMO LA 2:
KATI YETU TU

MUHTASARI

Hili ni somo zuri linalotolewa baada ya somo la utangulizi, **Hatua katika Kufanya Uamuzi Mzuri** (Somo la 1 katika Sehemu ya V). Linatoa fursa ya mazoezi ya kufanya uamuzi na pia linaibua mjadala kuhusu mada muhimu katika jumuiya. Kama kuna suala maalum katika eneo au shule yako, unaweza kubuni igizo tofauti litakalolihusu suala hilo.

MUDA 

Takribani saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kubaini mambo muhimu katika kufanya uamuzi.
2. Kueleza kiungo kati ya maadili na kufanya uamuzi.

VIFAA 

Kitini: *Kadi za Igizo dhima* (kila hali yenye namba ni kadi tofauti)

MATAYARISHO 

Andika hali za igizo dhima katika karatasi au kadi. Kila hali yenye namba ni kadi tofauti.



UWASILISHAJI

I. KAZI YA VIKUNDI VIDOGO (Saa 1)

Kigawe kikundi katika vikundi viwili vidogo. Fafanua kwamba sasa tutatumia stadi zetu za kufanya uamuzi na kufikiria katika igizo dhima la mtindo wa mjadala/mdahalo. Kipatie kila kikundi hali ya igizo dhima. Vipatie vikundi muda wa kuandaa na kutoa maigizo dhima yao. Wanapaswa kufikiria kwanza juu ya maamuzi watakayoyafanya katika hali hizi na jinsi gani watamalizia igizo dhima lao. Haya ni masuala magumu; hivyo himiza majadiliano mengi miongoni mwa vikundi kabla havijaamua nini kitakuwa matokeo ya hali yao.

II. MAIGIZO DHIMA NA MDAHALO (Dakika 50)

Kila kikundi kitoe igizo dhima lake kwa kikundi kingine. Baada ya kila igizo dhima, lichanganue zoezi hilo kwa kutumia baadhi ya maswali yafuatayo:

1. Je, sote tunakubaliana na uamuzi tulioufanya?
2. Kuna yeyote anayedhani kwamba hali ingekuwa na mwisho tofauti? Kwa jinsi gani?
3. Maadili gani yalizingatiwa katika kufikia maamuzi haya?

Ruhusu mdahalo uibuke hapa.

Katika kutoa muhtasari wa shughuli, onyesha kuwa kufanya uamuzi daima sio jambo jepesi. Maadili binafsi huchukua nafasi kubwa katika maamuzi tunayofanya, na kama tukifanya kinyume na maadili hayo, itapelekea katika hisia za hatia na mkanganyiko.

TATHMINI

Imarisha somo la *Hatua katika Kufanya Uamuzi Mzuri* kwa kuwaomba washiriki wakueleze hatua zipi zilichukuliwa na vikundi vyao katika kufanya maamuzi haya.

Kurasa 155–157 zimetoholewa na kuchapwa tena kwa ruhusa ya UNICEF Harare kutoka *Think About It! An AIDS Action Programme for Schools – Form 3*, uk. 17. © UNICEF Harare 1995.

**KADI ZA MSHIRIKI
(KILA HALI YENYE NAMBA NI KADI TOFAUTI)**

KADI ZA MAIGIZO DHIMA

1. Mwezi mmoja kabla ya mitihani, James anamweleza David kuwa ana taarifa muhimu kwake kama ataahidi kuitunza siri hiyo. David anataka kujua taarifa hiyo na anakubali. James anasema anafahamu jinsi ya kuupata mapema mtihani wa historia. Kaka yake ana rafiki ambaye naye ana rafiki anayefanya kazi Wizarani. Mtu huyo anauza mitihani kwa siri. James anasema vijana wawili wa darasani mwao tayari wameshanunua mitihani. Anataka David anunue mtihani mmoja pia. David anahisi kuogopa na kukasirika. Haamini katika udanganyifu. Anafikiri James na vijana wengine hawana budi kuripotwa na Mwalimu Mkuu, lakini aliahidi kuitunza siri. Sasa hajui afanye nini?

Amua David atafanya nini. Kisha buni igizo dhima la hali hii likionyesha jinsi marafiki wa David watakavyouchukulia uamuzi wake.

2. Daktari alikuwa na mgonjwa aliyemfahamu vema. Mgonjwa alikuwa akiugua na daktari alidhani kuwa pengine ana Virusi Vya UKIMWI. Alimwagiza akapime damu na majibu yakawa chanya. Daktari alifahamu kuwa mgonjwa yule alikuwa na marafiki wasichana kadhaa na akamshauri awaeleze jambo hili ili waweze kujikinga. Mgonjwa huyo alikasirika na kumwambia Daktari aangalie mambo yake yanayomhusu. Rafiki zake wasichana kamwe wasijue taarifa hii.

Jambo hili lilimsumbua sana Daktari. Alitambua kwamba madaktari hawapaswi kuzungumzia mgonjwa ya wateja wao, lakini alitambua kwamba taarifa yake ingenusuru maisha ya watu. Aliamua kuvunja kanuni ya kuhifadhi siri za wagonjwa na akawataarifu marafiki wasichana wa mgonjwa huyo. Mgonjwa alikasirika sana na akamshitaki mahakamani Daktari kwa vile alikuwa kavunja kiapo chake cha uaminifu.

Igiza kesi hii ya mahakamani. Toa mashitaka ya mgonjwa na waruhusu marafiki zake wasichana watoe maelezo yao. Mteue mtu mmoja awe jaji. Je, unaona Daktari ana hatia ya kuvunja kanuni ya siri ya utumishi wake? Kikundi kipige kura kuamua hukumu.



STADI ZA KUFANYA UAMUZI

SOMO LA 3: KUHADITHIANA – MIFANO YA KUIGWA ("MTU NINAYEMHUSUDU")

MUHTASARI

Somo hili linawapatia washiriki fursa ya kubainisha nduni na sifa wanazozipenda na kutaka kuziiga. Kwa kupiga taswira ya mtu wanayetaka kumuiga, washiriki wanatiwa moyo kuweka malengo binafsi ya maisha yao.

Angalizo kwa Mwezesaji: Zoezi hili linaweza kutoholewa kwa aina mbalimbali kadhaa za masomo, na linafaa zaidi kama sehemu ya mafunzo ya Mwelimishaji rika. (Tazama Mabadiliko mwishoni mwa somo.)

MUDA

Saa 1, hadi Saa 1, dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha sifa wanazozipenda zaidi katika watu wengine.
2. Kubainisha sifa wanazotaka kuzikuza ndani mwao.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

UWASILISHAJI

I. KUBADILISHANA HADITHI (Dakika 30-45)

Fanya utangulizi wa somo kwa **Modeli ya Daraja** (Somo la 1 Sehemu ya I). Pendekeza kwamba katika kujenga “mimi unayetaka kuwa” ni muhimu kufikiria sifa za mtu imara na mwenye afya bora.

Ili kuanza majadiliano kuhusu kujenga maisha bora, yenye afya kama mtu imara na mwenye motisha, tutafanya zoezi linaloitwa “Kubadilishana Hadithi.” Afrika imekuwa daima maarufu kwa hadithi zake. Hadithi, ngano na hekaya zimekuwa zikirithishwa toka kizazi hadi kizazi kuwafundisha watoto na kuwasilisha historia ya kabila.

Kisha andika neno “mtu wa kumwigiza” kwenye chati mgeuzo au ubaoni. Waombe washiriki wabungebongo juu ya maana ya neno hili. Jadilini mawazo hayo na kufikia fasili kama hii: “Mtu ambaye mfano wake unaufuata maishani mwako,” au “Mtu unayempenda na unataka kuwa kama yeye.”

Waeleze washiriki wafikirie juu ya mtu wanayempenda sana duniani. Ni nani wanayetaka kumwigiza? Wangependa zaidi kuwa kama nani duniani? Anaweza kuwa mtu mashuhuri au mtu wanayemfahamu binafsi. Anaweza kutoka sehemu yoyote ya dunia, au wa kipindi chochote katika historia. Wapatie washiriki dakika chache wafikirie juu ya mtu watakayemchagua.

Sasa, mweleze kila mshiriki amgeukie mwenzi wake. Mmoja amweleze mwenzake hadithi kuhusu mtu anayempenda sana. Baada ya kama dakika tano, jozi hiyo ibadilishane nafasi ili kwamba wote wapate fursa ya kutoa hadithi zao.

Kisha iombe kila jozi ichague moja kati ya hadithi zake mbili kwa ajili ya kuihadithia mbele ya watu wengine.

Baada ya hapo, kila jozi itaungana na jozi nyingine ili kufanya kikundi cha watu wanne. Hadithi mbili zitatolewa — moja kutoka kila jozi.

Baada ya hadithi mbili kutolewa, kila kikundi chenye watu wanne kitachagua hadithi moja kinachopenda isikilizwe na wengine. Kisha kikundi kitajiunga na kikundi kingine cha watu wanne — kila kikundi kikitoa hadithi moja. Endelea na utaratibu huu, wa kuunganisha vikundi, hadi hatimaye ubakie na vikundi viwili au vitatu tu (hii itategemea idadi ya washiriki wako).

Mwisho, mwombe mwakilishi wa kila kikundi kilichosalia asimame na kukihadithia kikundi kikubwa hadithi ya mtu wanayempenda kumwigiza. Hadithi mbili au tatu zitatolewa — moja kutoka kila kimojawapo cha vikundi hivi vikubwa.



II. SIFA TUNAZOZIPENDA (Takribani Dakika 30)

Sasa tumia chati mgeuzo au andika ubaoni kuchanganua zoezi hili. Waeleze washiriki kutafakari juu ya hadithi zote zilizotolewa. Sifa zipi zinajirudiarudia miongoni mwa watu wanaoigizwa? Wana nini kinachofanana? Nini kinatufanya tuwapende watu hawa? Wanafananaje? Bungabongo na kikundi kizima na andika kila jibu kwenye chati mgeuzo. Mawazo yanaweza kujumuisha:

- Mwaminifu
- Thabiti na anayeweza kutumainiwa
- Alianza bila chochote lakini akapata mafanikio
- Huwasaidia watu wengi katika familia au jumuiya
- Anashiriki kwa nguvu zote kanisani na katika jumuiya
- Anatilia maanani mahitaji ya watu wengine

Mwisho, jadili na kikundi umuhimu wa watu wa kuigizwa kama wale ambao wanawapenda. Je, mnajitahidi kukuza sifa hizohizo ndani yenu? Je, kuwaangalia watu hawa wa kuigizwa kunaweza kuwasaidia ninyi kuwaongoza katika njia sahihi na kuwasaidia kukwepa mazingira hatari yanayoweza kuwakwamisheni katika kufikia malengo yenu? Pendekeza kwamba huu ndio wakati katika maisha wa kuanza kukuza sifa hizo ili kuwa watu wazima wenye nguvu, afya na furaha.

TATHMINI

Waombe washiriki wataje jambo moja watakalolifanya ili wafanane zaidi na mtu wanayempenda.

MABADILIKO

KATIKA MAFUNZO YA MWELIMISHAJI RIKA

Waeleze kwamba kwa vile walichaguliwa kama waelimishaji rika, watachukuliwa kuwa ni watu wa kuigizwa na vijana wengine katika jumuiya yao au shule. Onyesha kwamba hili ni jukumu kubwa, na umuhimu wa kulizingatia kwa makini na kuwa na tabia nzuri itakayofuatwa na wanafunzi wengine.

KATIKA KLABU YA MAFUNZO YA WASICHANA AU MAZINGIRA YOYOTE YA WASICHANA TUPU

Mara nyingi inafaa zaidi kulitohoa zoezi hili kutoka “Mtu wa Kuigizwa” hadi kuwa “Mwanamke Ninayemhusudu.” Badala ya kujadiliana juu ya *mtu* anayependwa na kuigizwa, wasichana wanaweza kujadiliana kuhusu *mwanamke* wanayemhusudu na kutamani kumwigiza. Zoezi hili litawaongezea uwezo zaidi

wasichana, kwani linawapatia fursa kutafakari juu ya wanawake wengi imara na wenye mamlaka katika maisha yao — jambo ambalo bila shaka hawalifanyi mara kwa mara.

KAMA UTANGULIZI KWA MADA YA VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI

Zoezi hili linaweza pia kuwa utangulizi unaofaa kwa mada juu ya “Athari ya UKIMWI.” Mwanzoni mwa somo, jadili ukweli kwamba kila mmoja wetu binafsi kishaathiriwa na Virusi Vya UKIMWI. Sote tuna hadithi zetu binafsi za kuwaeleza wengine juu ya Virusi Vya UKIMWI na athari zake katika maisha yetu. Sisitiza kwamba hatuzungumzii maisha ya taifa au sehemu nyingine ya jumuiya, bali juu ya maisha yetu binafsi sisi sote tuliomo humu darasani. Pengine tunamfahamu mtu fulani aliyekwisha kufa; pengine sisi wenyewe tumeambukizwa; labda tunawatunza yatima wa UKIMWI nyumbani kwetu; pengine tumeshabadili tabia zetu kutokana na tishio la Virusi Vya UKIMWI; pengine hilo ndilo limekuwa lengo kuu la kazi yetu. Kwa namna moja au nyingine, kila mmoja wetu ameshakumbana binafsi na ugonjwa huu.

Washiriki wachukue muda kidogo kufikiria juu ya jinsi gani Virusi Vya UKIMWI vimewaathiri wao *binafsi*. Endelea na sehemu iliyobaki ya zoezi ukitumia mbinu hii hii iliyoelezwa hapo juu. Wakati ukichanganua, tumia hadithi binafsi za washiriki kuonyesha mahusiano mapana ya athari za Virusi Vya UKIMWI kwa mtu binafsi, jumuiya, na kwa taifa zima.

Mbinu ya “Kubadilishana Hadithi” ilibuniwa na Warsha juu “Mafunzo yanayozingatia Maudhui ya Jumuiya” iliyoandaliwa na Peace Corps/Malawi, na kufanyika Lilongwe, Malawi, Julai 1997.



STADI ZA KUFANYA UAMUZI

SOMO LA 4: HADITHI YA MAISHA YAKO

MUHTASARI

Hili ni zoezi jingine la kuwahamasisha washiriki kufikiria maisha yao ya baadaye. Kwa kufikiria maisha yao ya baadaye yenye kujitosheleza na ya furaha, washiriki wanahimizwa kuepuka tabia zozote ambazo zinaweza kuwakengeua na kuwatoa nje ya malengo yao.

MUDA

Saa 1 dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo washiriki wataweza:

1. Kubainisha mambo ambayo yanaweza kuathiri mipango yao ya baadaye.
2. kueleza mambo yanayowezekana kwa maisha yao kwa miaka mingi ijayo.
3. Kueleza athari ya Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI inavyoweza kuwa kwa maisha yao ya baadaye.

VIFAA

Hakuna

UWASILISHAJI

- I. KUJENGA TASWIRA YA MAISHA YA BAADAYE YA FALES (Dakika 45)**

Kikumbushe kikundi umuhimu wa kujenga taswira ya malengo yao ya baadaye na kutumia matumaini na ndoto hizi kuepuka tabia za hatari. Washauri kuwa wazo lililo dhahiri katika ndoto za mtu husaidia kujenga maisha ya kuridhisha ya baadaye. Watake washiriki wasikilize uwasomee hadithi ya Fales:

Fales Ajenga Maisha Yake Ya Baadaye

Fales alipozaliwa, nyota zilielekea kung'aa zaidi kuliko wakati mwingine wowote. Alikuwa na akili, mwepesi wa kuhisi jambo na uzuri ambao kwa hakika ungevutia maisha yake sana.

Akiwa na umri wa miaka 13 Fales alikwenda kusoma katika shule nzuri ya sekondari. Wazazi wake walifikiri kuwa ni lazima apatiwe elimu nzuri sana inayoweza kupatikana ili kumwandaa kwa maisha yake ya baadaye. Fales aling'aa kwa kila kitu. Alikuwa mwema mno na alipendwa mno na marafiki zake wote hivyo kwamba hapana mtu aliyemwonea wivu kwa mafanikio yake.

Akiwa na umri wa miaka 19, ikiwa ndio kwanza amemaliza mwaka wa pili katika chuo kikuu akisomea uhandisi, Fales alikutana na Mike.

Mike alikuwa mtu aliyependeka na mwenye tabia ya kufurahisha. Muda wote Fales aliokuwa na Mike ulikuwa wa kufurahisha japokuwa hata mara moja Mike hakuonekana kuwa makini na kazi yake.

Waambie washiriki wakiwa katika vikundi vya wawili wawili wazungumzie mambo ambayo Fales ana hiari kuyafanya, kisha wamalizie hadithi ya Fales. Je maisha ya Fales yametimiza matarajio yake na ya familia yake au hii ilikuwa ni ndoto tu? Je Fales aliweza kuyadhibiti maisha yake? Wahimize washiriki katika kila kikundi wawe wabunifu.

Baada ya kila kikundi kumalizia hadithi ya Fales katika vikundi vyao, vitake kila kimoja kieleze mwisho wa hadithi ya Fales mbele ya washiriki wote. Jadilianeni miishio tofauti ya hadithi hii inayowezezana. Je Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI unatokea kama mojawapo ya mwisho wa hadithi hii? Je ni mimba isiyotarajiwa? Jadili jinsi maisha ya baadaye ya Fales yaliyokuwa na matumaini makubwa yanavyoweza kuathiriwa na matatizo kama haya. Ni kwa jinsi gani “hadithi ya maisha” yake inabadilika kwa sababu ya uamuzi anaoweza kuufanya.

II. HADITHI ZA MAISHA YETU WENYEWE (Dakika 45)

Angalizo kwa Mwezeshaji: Kujenga taswira kwa kuongozwa ni mbinu muhimu sana. Hakikisha kuwa unatulia na kumsaidia mtu ambaye amekuwa na taswira ya kuharibikiwa mambo na kuanza kulia. Iwapo huwezi, mtafute mtu mwenye uzoefu zaidi akusaidie katika somo hili.



Hebu sasa tufikirie kuhusu maisha yetu ya baadaye, hadithi za maisha yetu wenyewe. Watake washiriki wafunge macho yao, waketi na wakae na kupumzika, kisha wafikirie maisha yao yatakavyokuwa mwaka ujao. Utakuwa unaishi na nani? Marafiki zako watakuwa akina nani? Je utakuwa na rafiki maalum wa jinsi tofauti?

Utakuwa unafanya nini wakati wako wa ziada au mapumziko? Je utavuta sigara, kunywa pombe au kutumia madawa? UKIMWI unawezaje kuingia katika maisha yako wakati huu? Utakuwa unafahamu mtu mwenye Virusi Vya UKIMWI au mwenye UKIMWI?

Kisha jifikirie utakavyokuwa katika kipindi cha miaka mitano ijayo? (Uliza baadhi ya maswali yaliyoulizwa hapo juu)

Sasa fikiria maisha yako yatakavyokuwa wakati utakapokuwa na umri kati ya miaka zaidi ya 20. Je utakuwa umeolewa au kuoa? Utakuwa unafanya kazi gani? Kwa wakati huu UKIMWI utakuwa umeingiaje katika maisha yako?

Mwisho fikiria kuwa una watoto wako mwenyewe wenye umri wa miaka 13 au 14. Ni kwa namna gani UKIMWI unaweza kuathiri maisha yao? Ni maisha ya aina gani ungewatakiwa wayaishi? Ni hofu ya aina gani unayo juu yao?

Fikiria ni uamuzi gani ambao ungechukua katika maisha yako ili kubadili maisha yako ya baadaye.

Waambie washiriki kufumbua macho yao na kulegeza mwili kwa dakika chache. Watafakari tena taswira waliyokuwa wameijenga vichwani mwao — katika hatua mbalimbali za maisha yao. (Usiwatake wasimulie). Toa kazi ya kuandika kwa washiriki ama katika majarida yao au karatasi. Hawana budi kuandika “hadithi ya maisha” yao wenyewe wakifikiria maisha yao ya baadaye, na wakati huo huo wakikumbuka maswali waliyoyazingatia katika somo hili. Wanaweza kuifanya hadithi hii kuwa ni siri yao au wakawasimulia watu wengine. Jambo muhimu kwao ni kupitia hatua zote za kutafakari juu ya maisha yao pamoja na mafanikio au vikwazo wanavyoweza kukumbana navyo.

TATHMINI

Iwapo washiriki watakubali, unaweza kukusanya hadithi za maisha yao na kuzisoma ili kutathimini jinsi kila mmoja alivyolielewa somo, au unaweza kuwataka washiriki wanaopenda kusimulia hadithi zao kwa watu wengi zaidi.

Kurasa 162–164 zimetoholewa na kuchapwa tena kwa ruhusa ya UNICEF Harare, kutoka *Think About It! An AIDS Action Programme for Schools-Form 2*, uk. 34. © UNICEF Harare 1995.

STADI ZA KUFANYA UAMUZI

SOMO LA 5: MALENGO YAKO

MUHTASARI

Inapendekezwa kwamba somo hili lifuatie lile la **Hadithi ya Maisha Yako** (Somo la 4 Sehemu ya V). Hii imekusudiwa kuwasaidia washiriki kuanza kuandaa mpango wa utekelezaji kwa ajili ya malengo yao. Washiriki wanaongozwa kuandaa mpango wao hatua kwa hatua ili kufikia malengo yao na kuhimiza kuanza kuingiza utaratibu huu katika mipango yao ya baadaye.

MUDA

Saa 1

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kueleza malengo ya muda mfupi na muda mrefu.
2. Kubainisha mpango wa utekelezaji kwa ajili ya kuweka malengo.
3. Kuorodhesha malengo ya muda mfupi na ya muda mrefu na kuandaa mikakati ya kuyatimiza malengo hayo.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu ya maka au chaki

Vitini: *Malengo Yangu ni Yapi? Fomu ya Malengo*



UWASILISHAJI

I. KUPANGA KWA AJILI YA MALENGO YETU (Dakika 30)

Tumia dakika chache kurudia somo lililopita juu ya kujenga taswira kuhusu wakati ujao na hadithi za maisha. Washauri wanakikundi kuwa malengo yetu yana uwezekano mkubwa wa kufanikiwa iwapo tutayapanga na kufuata mpango huo hadi mwisho. Kipindi hiki kinatoa aina moja ya mpango wa utendaji ambao washiriki wangependelea kuutumia katika kuandaa malengo ya baadaye. Bungabongo kuhusu maana ya “lengo la muda mfupi” na “lengo la muda mrefu” katika chati mgeuzo au ubao. Baadhi ya mapendekezo ni kama yafuatayo:

Lengo la muda-mfupi:

Mradi utakaoweza kukamilika katika kipindi cha miezi sita. Kwa mfano: “Nitafagia nyumba leo”; au “Nitafaulu mitihani yangu katika kipindi cha miezi miwili” au “Nitafuma vitambaa vya meza ili niviuze sokoni”.

Lengo la muda-mrefu:

Mradi utakaokamilika katika kipindi cha mwaka mmoja au zaidi. Kwa mfano: “Nitajiunga na chuo kikuu ili niwe daktari”; au “Nitakuwa na watoto watatu ambao nitawasomesha katika shule nzuri”.

Halafu gawa nakala za “Karatasi za Malengo” kwa kila mshiriki, lakini wasijaze kwanza. Tutazipitia sote pamoja kwa ufupi. Kwa kutumia mfano wa lengo kama mwongozo, pitia kila kipengele kilicho katika karatasi ya malengo, fafania kichwa cha habari na toa mifano.

1. *Bainisha malengo yako.* Andika lengo moja la muda mfupi na moja la muda mrefu. Pendekeza “Kufaulu Mitihani Yangu” kama mfano.
2. *Ni manufaa gani nitapata iwapo nitafikia lengo langu?* Kwa mujibu wa mfano wetu “Nitaweza kuendelea na masomo katika madarasa ya juu na hatimaye kupata nafasi ya kupata msaada wa masomo ya chuo kikuu.”
3. *Kitu gani kitanifanya nishindwe kufikia lengo langu?* “Iwapo sitaki kusoma au sisomi kwa juhudi, hii yaweza kuwa kikwazo kwangu kufaulu mitihani”. Halikadhalika “Iwapo nitatakiwa kufanya kazi shambani kwa muda mrefu kiasi cha kutopata muda wa kusoma, hii nayo itanizuia nisifikie lengo langu.”
4. *Ninahitaji kujifunza au kufanya nini?* “Ninahitaji kujifunza Hisabati na Kiingereza ili kuweza kufanya vyema mtihani wangu. Nahitaji pia kujisajili kwa Mkuu wa Shule kwa ajili ya mtihani.”
5. *Nani atanihimiza?* “Ninajua kuwa mama yangu na mwalimu wangu wanapenda sana mimi nifanikiwe, kwa hivyo nitawataka wanifuatilie ili kuhakikisha kuwa ninasoma na ninapata mafanikio.”

6. *Mpango wangu wa utekelezaji ni upi?* “Kwanza , nitatengeneza ratiba yangu ya kujisomea. Kisha nitajisajili kwa ajili ya mtihani kwa Mkuu wa Shule. Halafu nitaanza kusoma kwa muda wa saa tatu kila siku mpaka nitakapofanya mtihani.”
7. *Tarehe ya Kumaliza.* Lini nitakamilisha lengo langu? “Mitihani itafanywa katika pindi cha miezi mitatu, kwa hivyo nitamaliza tarehe _____ .” (Andika tarehe ya mtihani katika nafasi hii.)

Pitia hatua hizi hadi itakapokuwa wazi kuwa washiriki wameelewa jinsi ya kutumia *Karatasi ya Malengo*.

II. ZOEZI LA 2: KUJAZA FOMU YA MALENGO (Dakika 25)

Wape washiriki muda wa kukaa kimya na kutafakari lengo la muda mfupi na lengo la muda mrefu. Wahimize washiriki wote wapange jinsi watakatavyofikia malengo yao kwa kutumia karatasi ya malengo. Mkague kila mshiriki peke yake ili kuhakikisha wanaelewa zoezi hili.

TATHMINI

Watake washiriki wasimame na kukisomea kikundi mipango ya malengo yao. Maoni yatakayotolewa baadaye kuhusu mipango hiyo, pamoja na kumaliza hatua zote kwa ufanisi kutakusaidia kutathmini iwapo washiriki wameelewa somo.



MALENGO YANGU NI NINI? – FOMU YA MALENGO –

Lengo la Muda Mfupi	Lengo la Muda Mrefu
Manufaa ya Kufikia Lengo langu	Manufaa ya Kufikia Lengo langu
Kitu gani kingenizua nisitimize lengo langu ?	Kitu gani kingenizua nisitimize lengo langu ?
Nahitaji kujifunza au kufanya nini?	Nahitaji kujifunza au kufanya nini?
Nani atanihimiza?	Nani atanihimiza?
Mpango wa utekelezaji – Hatua nitakazochukua	Mpango wa utekelezaji – Hatua nitakazochukua
Tarehe ya Kumaliza	Tarehe ya Kumaliza

MASOMO YA STADI ZA KUFANYA UAMUZI

SOMO LA 6: MIMBA KATIKA UMRI MDOGO

MUHTASARI

Mojawapo ya mambo muhimu kwa vijana kuyazingatia ni kuelewa matokeo ya vitendo vyao. Kama njia ya kuhamasisha sehemu ya somo la Stadi za Maisha, ungependa kutumia muda mfupi kujadili matokeo ya kupata mimba wakati hujawa tayari kuwa na mimba. Somo hili linakufahamisha mambo kadha kuhusu mada hii.

MUDA

Saa 1 na dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha matokeo ya mimba za ujana kwa mama wa mtoto mchanga.
2. Kuorodhesha matokeo ya mimba za ujana kwa baba wa mtoto mchanga.
3. Kuorodhesha matokeo ya mimba katika umri mdogo kwa mtoto mchanga, kwa familia na kwa jumuiya.

VIFAA

Chati mgeuzo au karatasi

Kalamu za maka au peni

Chati mgeuzo:

1. Ni nini matokeo ya mimba za ujana kwa mama wa mtoto?
2. Ni nini matokeo ya mimba za ujana kwa baba wa mtoto?



3. Ni nini matokeo ya mimba za ujana kwa mtoto mchanga?
4. Ni nini matokeo ya mimba za ujana kwa familia za wazazi wa mtoto?
5. Ni nini matokeo ya mimba za ujana kwa jumuiya?

UWASILISHAJI

Wagawe washiriki katika makundi matano: Toa chati mgeuzo moja kwa kila kikundi na watake wachangie mawazo ya maswali yaliyo katika karatasi yao.

Kila kikundi kitawasilisha mawazo yake kwa kundi kubwa kwa zamu. Mawazo hayo yashughulikiwe na kundi lote. Ungependa kuanza kujadili baadhi ya sababu za kupata mimba katika umri mdogo, lakini, mada hii itajadiliwa au itakuwa imejadiliwa kwa kina katika **Modeli ya Daraja**, Somo la 1 Sehemu ya 1.

MABADILIKO

IWAPO MASHINE YA VIDEO INAPATIKANA

Filamu nzuri sana ambayo inaonyesha karibu kila kitu kinachohusu mimba katika umri mdogo inayoitwa “*Matokeo*” imetengenezwa Zimbabwe. Nakala za filamu hii zinapatikana katika vituo vya ushauri vya UKIMWI au kwa kuwasiliana na National AIDS Control Programme, Ministry of Health, P.O. Box 8204, Causeway, Harare, Zimbabwe, au Media for Development Trust, 19 Van Praagh, Milton Park, Harare, Zimbabwe MDS@samara.co.zw.

Filamu hii inaeleza kwa muhtasari na ustadi mkubwa masuala yanayohusu mimba za ujana kwa kuzingatia wote wanaohusika. Iache filamu ichochee mjadala mzuri wa mada hii. Utaweza kugundua kuwa washiriki huirejelea filamu na wahusika wake katika somo lako lote.

STADI ZA KUFANYA UAMUZI

SOMO LA 7: POMBE NA MATUMIZI YA MADAWA

MUHTASARI

Mojawapo ya tabia za hatari ambazo vijana hutumbukia ni matumizi ya pombe na madawa. Somo hili litazingatia sababu na athari za matumizi ya pombe na madawa.

MUDA

Saa 1 na dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha sababu zinazowafanya vijana kunywa pombe au kutumia madawa ya kulevya.
2. Kuorodhesha baadhi ya athari za pombe au madawa ya kulevya.
3. Kubainisha ukweli mpya kuhusu maatumizi ya pombe.

VIFAA

Nguzo kwa ajili ya igizo dhima

Kalamu ya maka au chaki

Vitini: *Igizo Dhima: Hadithi ya Maurice*

Chati mgeuzo: *Ukweli kuhusu ulevi*



Ukweli kuhusu ulevi

- Watu huanza kunywa pombe wakiwa na umri mdogo sana kuliko zamani.
- Vijana wanakunywa pombe kwa wingi sana pia.
- Vijana wengi wanaojeruhiwa au kufa katika ajali za barabarani huwa na pombe katika damu yao.
- Kwa kuwa vijana wana kiasi kikubwa cha maji na kiasi kidogo cha mafuta na misuli, wanaelekea kuathiriwa zaidi na pombe na huitegemea haraka zaidi kuliko watu wazima.
- Katika nchi nyingi vijana wanaokunywa pombe hatimaye huishia kutumia madawa ya kulevya pamoja na bangi.
- Ulevi huweza kuharibu kabisa ini na kusababisha matatizo mengi ya afya.
- Kwa kweli pombe huharibu seli za ubongo.
- Ulevi huathiri pia maamuzi ambayo mtu anayafanya. Mtu akiwa mlevi anaweza kujaribu kufanya tendo la ngono, jambo ambalo angekuwa si mlevi asingelifanya.

MATAYARISHO

Tayarisha na fanya mazoezi ya igizo dhima kabla ya somo pamoja na waelimishaji rika au wanakikundi wanaojitolea.

UWASILISHAJI

I. IGIZO DHIMA (Dakika 30)

Wakumbushe washiriki kuhusu tabia za hatari ambazo vijana huweza kutumbukia iwapo watashindwa kujenga daraja' kwa kujifunza na kutumia stadi nzuri za maisha. Moja ya tabia za hatari ni kunywa pombe au kutumia madawa ya kulevya. Kunywa pombe na kuvuta vyenyewe ni hatari sana. Ni vitendo hatari sana tunapofikiria kuhusu maamuzi yasiyofaa ambayo tunaweza kuyafanya tunapokuwa tumelewa pombe au kutumia madawa ya kulevya, kuanzia kuanzisha ugomvi au kufanya ngono isiyo salama, jambo ambalo huweza kusababisha kupata mimba zisizotakiwa au kupata magonjwa ya ngono kama Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI.

Waulize washiriki iwapo kuna watu wanaovuta au kunywa katika shule au jumuiya zao. Je wapo vijana wengi ambao wanakunywa au kuvuta kwa sasa? Watake watafakari athari za hii tabia wakati wanatazama igizo dhima.

II. SABABU NA MATOKEO (Dakika 45)

Jadili igizo dhima na baadhi ya sababu alizotoa Maurice kwa matendo yake. Je matendo yake yanaelekea kuwa hali ya mambo katika eneo hili? Ni sababu zipi

huwafanya vijana waanze kunywa au kuvuta? Bungabongo na kikundi hiki na mawazo yao yaandike katika chati mgeuzo au ubaoni.

Baadhi ya sababu zinazoweza ni:

- Uchovu
- Upweke
- Umasikini au hisia za kutokufaa chochote
- Wasiwasi
- Wazazi kuwa walevi
- Kushindwa mitihani
- Furaha binafsi (“ni starehe”)
- Kujaribu kusahau matatizo
- Visingizio (“Hata madaktari au walimu hunywa”)
- Kuonekana kwamba wamekuwa watu wazima
- Shinikizo rika

Endelea kubungabongo matokeo au athari zinazoweza kutokea kwa kunywa pombe au kutumia madawa ya kulevya. Athari hizi ni pamoja na:

- Kufanya maamuzi yasiyofaa
- Afya mbaya
- Kuwa na maendeleo mabaya shuleni
- Kupambana na polisi
- Matatizo katika familia
- Kuiba
- Kufanya ngono
- Kupata mimba
- Kupata magonjwa ya ngono au Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI

Onyesha chati mgeuzo ya *Ukweli Kuhusu Ulevi* na pitia kila kipengele na kikundi chote. Je washiriki wanaweza kuongeza mengine?

TATHMINI

Wazungukie washiriki na uwatake kila mmoja aorodheshe sababu na athari tofauti ya kunywa pombe au kutumia madawa ya kulevya. Jaribu kuwahimiza wasirudie yaliyokwisha semwa wakati unapothimini welewa wa washiriki wa somo.

Kurasa 171–174 zimetoholewa na kuchapwa tena kwa ruhusa UNICEF Harare kutoka *Think About It: An AIDS Action Programme for Schools – Form 2*, uk. 32–33. © UNICEF Harare 1995.



IGIZO DHIMA: HADITHI YA MAURICE

Maurice Moyo ni mvulana mwenye umri miaka 15 ambaye alitiwa nguvuni kwa tuhuma ya kuvunja nyumba na kuiba televisheni. Alikuwa akinywa na kuvuta sigara pamoja na marafiki zake na waliamua kuwa walihitaji fedha zaidi kwa ajili ya pombe na madawa ya kulevya. Walibuni mpango wa kuvunja nyumba na kuiba televisheni na kuiuza ili wapate fedha zaidi kwa ajili ya pombe na bangi. Polisi waliwafukuza wale vijana, lakini walifanikiwa kumkamata Maurice peke yake.

Kisha, mwambie mhusika mmoja amwigize mtangazaji maarufu wa Radio One. Mtangazaji huyu atamhoji Maurice Moyo, mvulana wa miaka 15 aliyekamatwa kwa kuvunja nyumba. Mtangazaji atatengeneza kipazasauti kwa karatasi na kumhoji Maurice kuhusu kukamatwa kwake. Maurice atayajibu maswali. Waigizaji watumie ubunifu wao na ufahamu wao kuhusu mambo yanayosababisha tabia hii katika jumuiya na kuyajibu maswali yafuatayo ambayo Maurice anaulizwa na mtangazaji:

- “Maurice, wewe ni kijana mdogo sana na sasa huenda ukafungwa. Kwa nini ulivunja nyumba na kuiba?”
- “Kwa nini ulianza kunywa na kuvuta bangi?”
- “Pombe na bangi vinakufanya ujisikie namna gani?”
- “Ulinunua wapi pombe na madawa ya kulevya?”
- “Ulipata wapi fedha kununulia vitu hivi?” nakdhalika.

STADI ZA KUFANYA UAMUZI

SOMO LA 8: TABIA YA HATARI – KUJARIBU

MUHTASARI

Katika somo hili washiriki watafakari hali ya kawaida ya tabia zao, na iwapo tabia zao huweza kuhatarisha maisha yao. Kwa kuwa jambo hili linalenga hatari ya maambukizi ya Virusi Vya UKIMWI, ingefaa kulifundisha somo hili kwa kikundi baada ya masomo ya msingi katika “Sehemu ya III: Kuukubali Ukweli kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na Magonjwa ya Ngonono.”

MUDA

Saa 1 dakika 30, hadi saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kubainisha mambo yasiyo na hatari, yenye hatari kidogo na yenye hatari kubwa yakihusishwa na kuenea kwa Virusi Vya UKIMWI.
2. Kubainisha viwango vyao vya hatari ya maambukizo ya Virusi Vya UKIMWI.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Ishara: “Mjibwagaji,” “Mnyirikaji,” “Mjaribu,” “Mkawiaji” (picha zinazifanya zieleweke zaidi)



Chati mgeuzo: *Shughuli*.

Shughuli

1. Kutumia vyoo katika msala wa umma
2. Kungusa au kumliwaza mtu mwenye Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI
3. Ngono bila kondomu
4. Kupiga busu kavu
5. Ngono kwa kutumia kondomu ileile zaidi ya mara moja
6. Kuogelea na watu wenye Virusi Vya UKIMWI
7. Kushirikiana sindano ya kutogea masikio
8. Kukataa kufanya ngono
9. Kwenda shule na mtu mwenye Virusi Vya UKIMWI
10. Kuchanja ngozi kwa kisu kilichotumiwa na watu wengine
11. Kuumwa na mbu
12. Kutoa damu
13. Ngono kwa kutumia kondomu ipasavyo
14. Kula chakula kilichoandaliwa na mtu mwenye UKIMWI
15. Kugusana miili mkiwa mmevaa nguo
16. Ngono na kondomu na kisha kondomu ikapasuka
17. Kusugua au kuchua mgongo
18. Kupakia basi na mtu mwenye Virusi Vya UKIMWI
19. Kupangusa damu ya mtu aliyeathiriwa na UKIMWI bila kuvaa glovu
20. Kupiga busu kwa kunyonyana ndimi
21. Kungusa au kumliwaza mtu aliyeathirika na UKIMWI
22. Kuongezewa damu
23. Kupigwa sindano katika zahanati binafsi ambayo husafisha sindano kwa maji.

Angalizo kwa Mwezesaji: Hariri chati mgeuzo hii ili kuwepo na mambo ya kutenda yanayolingana na idadi ya washiriki katika somo.

UWASILISHAJI

I. KUJARIBU (Hadi Dakika 30)

Waeleza washiriki kuwa wakati wa kujaribu kujenga daraja la maisha mazuri na ya afya ni muhimu kujua staili ya maisha yetu wenyewe na viwango vyetu vya tabia ya hatari vilivyo katika wakati huu. Ni kwa kutathmini hatari yetu wenyewe tunaweza kufahamu idadi ya “vibao” tutakayohitaji kutia katika daraja letu na stadi gani maalum za maisha tutakayohitaji kuwa nazo kwa ajili yetu wenyewe.

Waulize washiriki swali hili: “Iwapo ulikwenda ziwani ili kujipumzisha majini, ni njia gani ambayo ungependa kuitumia zaidi kuingia majini? Ungetumia njia ya:

- Kukimbia kuelekea ziwani na kujitupa majini na kupiga mbizi? (Kujibwaga)
- Kuingia polepole majini, ukiulowesha mwili wako kidogokidogo hadi uizoe halijoto? (Kunyiririka)
- Kutumbukiza vidole vya miguu majini, kisha uamue iwapo utaingia majini au la? (Kujaribu)
- Kusimama ufukoni ukiyatazama mandhari na mazingira, na kufikiria ni jambo gani la kufanya baada ya hapo? (Kukawia)

(Unaweza kuigiza matendo haya kadiri unavyoyasema ili kuwafanya watu wacheke kidogo! Usitumie neno la ufafanuzi.)

Elekeza kidole katika pembe nne tofauti za eneo la mafunzo, ukirudia tendo moja lililoelezwa hapo juu kwa kila pembe. Watake washiriki waende kwenye pembe ambayo tendo lake linaeleza vizuri zaidi mbinu ambayo wangeitumia kuingia majini.

Baada ya kila mmoja katika kundi kwenda kwenye kona, lipatie kila aina ya jibu jina: wenye kujibwaga, wanyiririkaji, wajaribu, wakawiaji. Watake washiriki katika kila kundi waweke mada yao ukutani. Waulize washiriki wataje mambo mazuri na mabaya ya kila moja ya aina za tabia hizi. Wadodose wanakikundi jinsi zoezi hili lingaweza kutafsiriwa katika hali halisi ya maisha. Ni kwa kiasi gani inahusiana na hatari ya kupata mimba; magonjwa ya ngono au hata Virusi Vya UKIMWI? Jadili uhusiano huu kikamilifu.

Watake washiriki waketi. Sasa watake wafikirie iwapo aina ya tabia waliyoichagua ndiyo tabia yao ya kawaida sana. Hii ndiyo tabia yao? Je tabia hii inaweza kuhusianaje na hatari ya kupata mimba, magonjwa ya ngono na UKIMWI?

II. KUTATHMINI HATARI (Takribani Saa 1)

Katika kujaribu kubadili tabia zetu, ni muhimu sana kutambua hatari zinazoweza kutupata sisi wenyewe na sababu za vitendo hivi vya hatari. Sasa tutajifanyia



zoezi litakalotusaidia kupima kiwango chetu cha hatari ya kuambukizwa Virusi Vya UKIMWI.

Tundika chati mgeuzo, na wape washiriki muda mfupi wa kupitia orodha na kisha waandike katika karatasi mambo wanayoyafanya sasa na mambo ambayo huenda waliyafanya zamani. Wahimiza wawe wakweli kabisa wanapojibu. Majibu yao hayatakusanywa ila watabaki nayo.

Kisha waeleze kuwa baadhi ya vitendo havina hatari kabisa, vingine vina hatari kidogo na vitendo vingine vina hatari kubwa. Fanya marudio ya njia ambazo Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI huenezwa na pitia maelezo kuhusu viwango vya vitendo vya hatari. Hakikisha kuwa kila mmoja anaelewa viwango hivi vya hatari kabla ya kuendelea:

Hakuna hatari

Hakuna hatari ya kupata Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI – Hakuna kutiwa damu, shahawa, maji maji ya ukeni au maji maji ya uzazi.

Hatari ndogo

Kuna hatari ndogo ya kupata Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI – Kuna uwezekano mdogo wa kupana damu, shahawa, majimaji ya ukeni au maji maji ya uzazi.

Hatari kubwa

Hatari kubwa ya kupata Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI – Kuna uwezekano mkubwa wa kupana damu, shahawa, maji maji ya ukeni au maji maji ya uzazi.

*Angalizo kwa Mwezesaji: Ili kuwasaidia kuyajadili maswali haya ingefaa urejelee: **Jinsi Virusi Vya UKIMWI Vinavyombukiza** (Somo la 3 Sehemu ya III) ili kurudia njia ambazo Virusi Vya UKIMWI huenezwa.*

Kisha toa namba kwa kila mshiriki (hakikisha idadi inalingana na ile ya shughuli). Watake wahesabu kutoka moja mpaka namba ya mwisho. Ukisema “Anza” washiriki wote watakuja kwenye chati mgeuzo au ubao na kuandika kiwango cha hatari kando ya maelezo yenye namba yao. Kwa mfano iwapo namba yangu ni “5” nitaandika “Hatari kubwa.” Iwapo namba yangu ni “17” nitaandika “Hakuna hatari.” Wakumbushe washiriki kuwa hawaandiki chochote kinachohusu maisha yao binafsi, kama kwamba wamejichunguza na kujiona iwapo wanayo au hawana tabia hii hatari. Wanaandika tu iwapo tabia Haina Hatari, ina Hatari Ndogo au Hatari Kubwa. Tumia zoezi hili kuanzisha mjadala kamili wa matendo ya hatari na viwango tofauti vya hatari.

Baada ya kuwa kila mmoja amekwishamaliza, pitia pamoja na kikundi kizima maelezo yote yaliyotolewa. Kubalianeni kuhusu viwango vya hatari, mkibadili jibu lolote ambalo sio sahihi. Huenda kukawa na mjadala mkubwa kuhusu baadhi ya vitendo. Tumia zoezi hili kuanzisha mjadala unaohusu vitendo hatari na viwango

tofauti vya hatari.

III. KUTATHMINI HATARI YETU WENYEWWE (Dakika 15)

Watake washiriki watazame maelezo ambayo waliyaandika katika orodha yao. Je yapo mambo ambayo yana hatari kubwa? Je kwa sasa wanajishughulisha na vitendo vyenye hatari kubwa au hatari ndogo ambavyo vinaweza kuwaweka katika hatari ya kuambukizwa Virusi Vya UKIMWI au magonjwa ya ngono?

Iwapo wangejiwekea alama katika skeli iliyo hapo chini (iandike ubaoni) wangekuwa wapi katika kuangalia kiwango cha hatari ya kupata maambukizo ya Virusi Vya UKIMWI?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hakuna Hatari			Hatari Ndogo				Hatari Kubwa			

Angalizo kwa Mwezesaji: Kwa kuwa suala hili huenda likazua hofu kubwa kwa watu wengi, ingefaa:

1. Somo hili lifuatiwe na majadiliano ya uwezekano wa kupima Virusi Vya UKIMWI katika eneo hili.
2. Kupendekeza kuwa mtu yeyote mwenye maswali zaidi au jambo lolote awe huru kuzungumza nawe baada ya somo au wakati mwingine wowote.
3. Iwapo watu wanaogopa kuongea nawe kuhusu suala hili, na iwapo unafanya kazi na waelimishaji rika, washauri kuwa wanaweza kuongea nao maelezo zaidi kuhusu masuala haya.

TATHMINI

Unaweza kuwatathmini wanakikundi kuhusu uwelewa wao wa maambukizo ya Virusi Vya UKIMWI kutokana na majibu yao ya zoezi hili. Hakikisha unayandika majibu yasiyo sahihi ili upate kuyarudia maswali haya wakati mwingine.

Kurasa 175–179 zimetoholewa na kuchapwa tena kwa ruhusa ya Shirika la Afya la Dunia [WHO] kutoka *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Students' Activities*, uk. 10–11. © WHO 1994.

“Testing the Waters” imetoholewa na kuchapwa tena kwa ruhusa ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 134–135. © Alice Welbourn na G & A Williams 1995.



STADI ZA KUFANYA UAMUZI

SOMO LA 9: KUCHELEWA KUFANYA NGONO

MUHTASARI

Tunapojadili shinikizo la rika, kuthubutu, kuridhia vishawishi, vikundi hupenda kujadili njia za kusema “hapana” kwa ngono. Inafaa kutumia muda kujadili sababu za kuchelewa kufanya ngono. Iwapo hawataelewa vizuri kwa nini waseme “hapana,” hali ya kubadilika kwa tabia haitokuwa imeanza.

MUDA

Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha sababu za kuchelewa kufanya ngono.
2. Kubainisha mikakati ya kusaidia kuchelewa kufanya ngono.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu za maka au chaki

Vitini: *Igizo Dhima na Kadi za Matukio ya kuchelewa kufanya ngono* (kila tukio lenye namba ni kadi tofauti)

MATAYARISHO

Tayarisha igizo dhima na waelimishaji rika au watu wanaojitolea kabla ya somo. Andaa kadi ya tukio moja kwa kila kikundi cha washiriki kama watano katika darasa.

UWASILISHAJI

I. IGIZO DHIMA LA KUCHELEWA KUFANYA NGONO (Dakika 15)

Tumia dakika chache kueleza wazo la kuepuka au kuchelewa kufanya ngono (hadi baada ya kufunga ndoa, hadi utakapokuwa mkubwa, hadi utakapoweza kuwajibika, n.k.) Eleza kuwa sasa tutashuhudia hali ya kawaida baina ya vijana wawili. Wakati wanapolitazama igizo dhima, wanakikundi hawana budi kutafakari sababu zenye kuwafanya vijana hawa kuchelewa kufanya ngono.

Angalizo kwa Mwezesaji: Iwapo kikundi chako kimekuwa kikifanya maigizo dhima mengi, unaweza kuwapatia washiriki nakala ya hali, msome pamoja na kujadili.

II. SABABU ZA KUCHELEWA KUFANYA NGONO (Dakika 40)

Baada ya igizo dhima kuisha, uliza maswali ya kudadisi matukio pamoja na wanakikundi. Andaa orodha mbili: “Sababu za Kusema Ndiyo” na “Sababu za Kusema Hapana.” Ni sababu zipi za kufanya ngono katika hali hii? Ni sababu zipi za kuchelewa kufanya ngono katika hali hii? Orodha ya sababu inaweza kuwa namna hii.

Sababu za Kusema Ndiyo

- Hawana budi kuthibitisha wanapendana.
- Uhusiano wao unaweza kuisha.
- Udadisi kuhusu ngono.
- Kila mtu anafanya ngono.
- Kunaleta hisia nzuri.
- Mpenzi anamshawishi mwenzake kuwa kufanya ngono sio tatizo.
- Wote wanaridhika na uamuzi wa kufanya ngono.

Sababu za Kusema Hapana

- Kuogopa kupata mimba.
- Kuogopa kupata Magonjwa ya Ngono.



- Matarajio ya familia (sio ngono).
- Urafiki (kuuruhusu ukue).
- Aina nyingine za mapenzi inawezekana.
- Maadili ya dini (hayaruhusu ngono kabla ya ndoa).
- Kutokuwa tayari (labda kwa sababu ya umri mdogo).
- Kutokuwa na mtu anayestahili.

Pitia orodha hizi pamoja na wanakikundi. Sababu nzuri ni zipi? Sababu zipi hazishawishi vizuri? Athari gani zinaweza kutokea kwa kila hali? Brave na Micki wanapaswa kufanya nini? Ni sababu zipi zinaweza kuwa nzito na muhimu zaidi kwao?

Sasa elekeza fikra zako kwenye “Sababu za Kusema Hapana”, orodhesha sababu zaidi za kuchelewa ngono ambazo wanakikundi wanazipendekeza. Jaribu kuwa na orodha ya kufanyia kazi ambayo wewe na wanakikundi wako mtazikubali kuwa ni sababu nzuri za kuchelewa ngono.

Sababu 10 muhimu za Kuchelewa Kufanya Ngono

- Hofu ya kupata mimba. Kutofanya ngono ni kinga kamili ya asilimia mia moja ya kuzuia mimba.
- Hofu ya maradhi ya Ngono au Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI – Virusi Vya UKIMWI na maradhi mengine ya Ngono yanayoenezwa kwa njia ya kufanya Ngono.
- Matarajio ya familia – Wazazi wanatarajia “kutofanya ngono” hadi kuoana.
- Hofu ya vurugu – Katika hali (mazingira) ya kingono, kuna uwezekano wa kulazimishwa kufanya ngono.
- Urafiki – kutoa muda kwa urafiki kukua.
- Kushiriki ulevi – Pombe huweza kusababisha mtu akafanya maamuzi yasiyofaa (kama vile ngono bila kondomu).
- Maadili ya dini – Maadili ya dini yaweza kumzuia mtu kufanya ngono kabla ya ndoa au nje ya ndoa.
- Kutokuwa tayari – Unajisikia umri wako bado ni mdogo au bado hujawa tayari.
- Kumsubiri mtu anayestahili – Unamtaka mtu ambaye anakupenda kweli kweli kabla ya ngono.
- Kusubiri hadi kufunga ndoa.

III. MSAADA WA KUCHELEWESHA NGONO (Saa 1)

Mara kikundi chako kitakapokuwa kimetoa sababu nzuri za kachelewa kufanya ngono, tumia muda mfupi kujadili ukweli kuwa wakati mwingine kuchelewa kufanya ngono kunaweza kuwa kugumu, hasa iwapo wapenzi wote wawili wanapendana na wangependa sana kuonyeshana pendo la moyoni na la kimwili. Itasaidia kutoa mikakati itakayofanya kuchelewa kufanya ngono kuwa rahisi zaidi. Utawezaje kuepuka hali ambayo itawashawishi mfanye ngono na wapenzi wenu? Kuna hatua zozote mnazoweza kuchukua?

Wagawe washiriki katika vikundi vidogo vitatu vya watu watano (wanaweza kuzidi iwapo kundi ni kubwa). Toa kadi yenye hali tofauti kwa kila kikundi. Watake washiriki wa kila kikundi wasome kadi yao na watoe mapendekezo ya kuwasaidia hawa watu wawili wachelewe kufanya ngono. Ni njia zipi ambazo wanaweza kutumia kuepuka ngono? Ni kitu gani kitakachowasaidia wakawie kufanya ngono?

Baada ya vikundi kumaliza kuyafanyia kazi mapendekezo yao, watake wanavikundi kuwasilisha kwa kundi kubwa zaidi tukio na orodha yao ya mawazo kuhusu kuchelewa kufanya ngono. Jadilianeni mikakati hii pamoja, na kisha mtoe orodha ambayo kundi lote litaiifikia. (Huenda ni vizuri kuweka nakala ya orodha hii mahali ambapo mnakutana kila mara.)

Msaada wa Kuchelewa Kufanya Ngono (Mambo Yaliyopendekezwa)

- Nenda kwenye sherehe na shughuli nyingine ukiambatana pamoja na marafiki.
- Amua kilele cha matamanio ya ngono unachotaka “kufikia” kabla ya kujikuta kwenye hali ya shinikizo.
- Amua kiwango chako cha pombe au madawa ya kulevya kabla hali ya shinikizo haijaanza au usinywe pombe au kutumia madawa kabisa.
- Epuka kutumbukia kwenye mazungumzo au mabishano ya kimahaba.
- Fahamu vyema kikomo chako. Usitoe ishara za mvuto wa kimahaba au kuigiza vitendo vya ngono wakati hutaki kufanya ngono.
- Kuwa makini na hisia zako. Iwapo hali sio nzuri ondoka.
- Shiriki katika shughuli mbalimbali (k.m. michezo, vilabu, kanisa, burudani).
- Epuka kutembea na watu ambao wanaweza kukushinikiza kufanya ngono.
- Kuwa mkweli tangu mwanzo kwa kusema hutaki ngono.
- Epuka kwenda kutembea na watu usiowaamini.
- Epuka mahali palipofichika ambapo hutoweza kupata msaada.
- Usikubali lifti kutoka kwa watu usiowajua au usioweza kuwaamini.
- Usikubali kupokea zawadi na fedha kutoka kwa watu usioweza kuwaamini.



- Epuka kuingia chumba cha mtu wakati hapana mtu mwingine katika nyumba hiyo.
- Fikiria njia nyingine ya kuonyesha mapenzi badala ya ngono.

Pendekezo la mwisho katika orodha hii linaweza kuzua maswali kadha au likawavutia washiriki. Iwapo wanakikundi wanataka kuzungumzia njia tofauti za kuonyesha mapenzi badala ya kufanya ngono, tumia fursa hii kufikiria mambo ambayo wanakikundi wanaamini kuwa ni njia mbadala. Tumia muda kuandika orodha hiyo na kuyachambua mapendekezo hayo iwapo hayana uwezekano wa kuwa ya hatari. Hili linaweza kukufanyeni mwendeleze mjadala kuhusu mbadala wa ngono, pamoja na tabia za hatari na viwango tofauti vya hatari.

TATHMINI

Kwa kumalizia somo, watake washiriki wataje mkakati mmoja watakaoutumia ili kuchelewa kufanya ngono.

Kurasa 180–186 zimetoholewa na kuchapwa tena kwa ruhusa ya Shirika la Afya la Dunia (WHO) kutoka *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners – Students Activities*, uk. 30–35. © WHO 1994.

KITINI CHA MSHIRIKI

IGIZO DHIMA

Brave ana umri wa miaka 17 na anamsaidia mjomba wake kuuza duka. Wazazi wake ni wachapakazi na wanafuata mila za asili. Wanaamini kuwa vijana hawapaswi kufanya ngono kabla ya ndoa. Brave ana aibu sana, lakini angependa kufanya ngono kwa sababu marafiki zake wengi wanasema ni kitu kizuri sana.

Micki ana miaka 14 lakini anaonekana na kufanya mambo kama vile ana umri mkubwa zaidi ya ule alio nao. Dada yake alipata mimba akiwa na umri wa miaka 15 na wazazi wake walifadhaishwa sana. Micki amefahamiana na Brave hivi karibuni. Ndio kwanza amemaliza masomo matatu kuhusu UKIMWI na asingependa apate Virusi Vya UKIMWI. Anaogopa hata hivyo kuwa huenda akamkosa Brave iwapo atakataa kufanya naye ngono.



**KADI ZA MSHIRIKI
(KILA TUKIO LENYE NAMBA NI KADI TOFAUTI)**

KADI ZA TUKIO LA KUKAWIA KUFANYA NGONO

1. Ja'ò na Miriama wamekuwa wakionana kwa miezi sita sasa. Hawajafanya ngono bado lakini wanapata tabu kuzuia hisia zao za kutaka kufanya ngono. Miriama ameahidi kuwa hatafanya mapenzi mpaka atakapokuwa na umri mkubwa, na mpaka sasa Ja'ò ameheshimu matakwa yake. Miriama amekuwa akifikiria jinsi anavyompenda Ja'ò. Mmoja wa marafiki zao ambaye anaishi peke yake ameandaa sherehe na amewaalika wote wawili. Ja'ò anasema ataleta bia ili wapate kukaa usiku kucha. Miriama anaiwaza ahadi yake lakini anafikiri pia kuwa itakuwa ni furaha kubwa kuwa peke yake na Ja'ò.
2. Desire na Memory wanauchukulia kwa dhati sana uhusiano wao na wangependa kuoana miaka michache ijayo. Desire amemwalika Memory amtembelee nyumbani kwao mchana. Memory anafahamu kuwa wazazi wa Desire hawatarejea nyumbani hadi jioni. Huu utakuwa wakati mzuri wa kufanya ngono kwa mara ya kwanza. Memory amekuwa akisoma kuhusu ujauzito, Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na magonjwa ya ngono, na hana hakika iwapo anataka kufanya ngono. Hata hivyo anahisi kuwa Desire angetenda kufanya ngono na bila shaka atambeza au kuwaambia marafiki zake wa kike iwapo hatafanya.
3. Fatima amekutana na kijana mmoja, Boubacar, shuleni. Amevutiwa naye kwa sababu ana sura nzuri na ni mwanariadha mzuri. Alimsalimia siku moja baada ya masomo na kumpa zawadi ndogo nzuri — kwa ajili ya urafiki wao wa baadaye, akasema. Alimtaka Fatima waende mtoni kutembea. Fatima anavutiwa naye lakini ana wasiwasi na hali hii. Hata hivyo lazima ampe jibu mapema.

SEHEMU YA VI: STADI ZA MAHUSIANO



SEHEMU YA VI

STADI ZA MAHUSIANO

SOMO LA 1: MCHEZO WA MAJIBU BORA

MUHTASARI

Kuwasiliana vizuri kabisa na kufikiri kwa makini ni mambo muhimu katika kuendesha mahusiano mazuri. **Mchezo wa Majibu Bora** umethibitika kuwa chombo thabiti katika kuwasaidia washiriki kujizoeza kufikiri na kuwasiliana penye shinikizo lenye kufanana zaidi na shinikizo wanaloweza wakalipata katika makabiliano ya ngono. Mchezo huu unatoa nafasi ya kuburudisha ya kujizoeza katika stadi ambazo vijana watazihitaji ili kuchelewesha kufanya ngono.

MUDA

Saa 1, dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kubainisha mikondo ya kawaida inayotumiwa na watu kuwashinikiza wengine kufanya ngono.
2. Kuweka mikakati inayofaa ya kukabili mikondo hiyo.
3. Kuorodhesha majibu thabiti kwa mikondo ya shinikizo.

VIFAA

Vipande vidogo vya karatasi zisizoandikwa kitu

Saa yenye mshale wa sekunde

Chati mgeuzo au ubao wa kuandikia matokeo



Kalamu ya maka au chaki

Orodha ya “mikondo ya shinikizo”:

1. “Kila mtu anafanya hivyo.”
2. “Ikiwa kweli unanipenda, lazima tufanye ngono.”
3. “Najua unataka — lakini unaogopa tu.”
4. “Je huniamini? Unafikiri nina UKIMWI?”
5. “Wasichana wanahitaji kufanya ngono. Wasipofanya wanaota vipele.”
6. “Tuliwahi kufanya ngono, kwani tatizo ni nini sasa?”
7. “Lakini lazima nifanye ngono.”
8. “Kama hufanyi ngono na mimi, basi ndio mwisho wa uhusiano wetu.”
9. “Wasichana wanahitaji kufanya ngono. Wavulana huwapa vitamini (ili matiti yao yakue).”
10. “Usipokubali mwingine atakubali!”
11. “Mazoezi huleta ufanisi.”
12. “Huwezi kupata mimba ukifanya ngono mara moja tu!”
13. “Je, unafikiri kuwa nina ugonjwa?”
14. “Lakini nakupenda. Je wewe hunipendi?”
15. “Hakuna kitakachoharibika. Usiwe na wasiwasi.”
16. “Lakini si tutaoana. Mbona tusifanye mara moja tu?”
17. “Je wewe si mdadisi?”

MATAYARISHO

Panga chumba katika maeneo matatu au zaidi kwa ajili ya timu na waamuzi kukaa. (Idadi ya maeneo itategemea ukubwa wa kundi. Jaribu kuwa na timu ya watu watano au chini hapo.)

UWASILISHAJI

I. MCHEZO WA MAJIBU BORA (Saa 1, Dakika 10)

Anzisha somo kwa kurejelea **Modeli ya Daraja** (Somo la 1 Sehemu ya 1) na hatari ya Lucy. Rafiki yake wa kiume aliweza kumshawishi kufanya ngono naye, hata pale alipojua hatari zake. Mara nyingi vijana wa kike na wa kiume hushinikizwa kuwa na mahusiano ya kingono hata kama hawataki kufanya hivyo. Kukuza stadi za maisha kama vile mawasiliano mazuri na majadiliano, kufanya

maamuzi muafaka, kuyatafakari matokeo ya tendo, na kutoa kauli za uthubutu thabiti ni muhimu. Stadi hizi zinatufundisha jinsi ya kujiondoa katika hali kama hizo bila kushindwa. Zoezi hili ni njia ya kufurahisha ya kutenda stadi hizi.

Gawanyikeni katika makundi madogomadogo. Watafute watu wachache wa kujitolea kuwa waamuzi. Ziombe timu zijiundie majina na andika jina la kila timu katika ubao wa kuweka alama (chati mgeuzo au ubao).

Tumia dakika chache kurejelea chati mgeuzo **Modeli ya Daraja** na kujadili wazo la shinikizo la rika, ambayo ndiyo mojawapo ya masuala magumu kwa vijana kuyashinda. Shinikizo la rika linapotoka kwa rafiki wa kiume au wa kike katika uhusiano, linaweza likawa ngumu zaidi kulistahimili.

Eleza kwamba umekusanya Orodha ya “mikondo ya shinikizo” tofauti ambayo mtu anaweza kujaribu kuitumia kumfanya mwenzie kukubali kufanya ngono.

Hivi ndivyo Mchezo huu unavyofanyika:

- Soma mojawapo ya “mikondo ya shinikizo.”
- Timu zina dakika mbili (au dakika moja kama timu ni ndogo) kupata jibu bora kabisa kwa “mikondo wa shinikizo.” Je, ungesema nini kukataa ikiwa mtu angetumia mikondo huu kwako?
- Timu ikubaliane kuhusu jibu bora kabisa na kuandika wazo lao katika kipande cha karatasi.
- Utayapangia muda makundi na kuyaeleza mara muda unapowadia ili wasimame kufanya zoezi.
- Kusanya vipande vya karatasi na kuvisoma kwa sauti kwa kundi zima. Hakikisha kunachangamka na kufurahisha. Wape waamuzi vipande hivyo vya karatasi.
- Waamuzi watakuwa na dakika moja (au nukta 30) kumchagua mshindi. Waamuzi watoe alama mbili kwa mshindi na sufuri kwa aliyeshindwa.
- Andika alama kwenye ubao na kisha rudia utaratibu huo kwa mikondo wa shinikizo unaofuata.
- Mikondo inapokwisha au watu wanapoonekana kama wametoshaka, jumlisha alama na kumtangaza mshindi. Toa zawadi ndogo kama unataka.

II. KUCHAMBUA “MIKONDO YA SHINIKIZO” (Dakika 15)

Tumia dakika chache baada ya mchezo kuchambua zoezi. Mchezo unasaidia kwa namna kadhaa:

1. Unawasaidia vijana kusikia “mikondo” ya kawaida watu wanayotumia wanapotaka kufanya ngono. Mara nyingi vijana wanaweza wakashindwa kuitambua “mikondo” hii — wanaweza wakafikiri kuwa ndiyo pekee



wanayoweza kuisikia au kutumia mawazo haya. Kuisikia “mikondo” hii katika muktadha wa mchezo huu kunaweza kukawafanya wakumbuke pale hali halisi inapojitokeza na kufanya iwe wazi zaidi kwamba ndiyo “mikondo” ya kawaida inayotumiwa kushinikiza.

2. Mawazo mbalimbali tofauti yaliyotajwa na watu katika timu na vilevile timu nzima yanatoa majibu ya aina mbalimbali ambayo mtu anaweza kuyatumia anapokuwa katika hali halisi. Vilevile, utaratibu wa kuchunguza majibu haya na kundi unaweza ukafanya kijana kujihisi kuwa anasaidiwa sana pale anapokataa kufanya ngono.
3. Inasaidia kufikiri juu ya “mikondo” hii kabla ya kuwa kwenye hali ya shinikizo au ya hisia kali, ili majibu mazuri yawe tayari bila tafakuri nzito za mapema.

Mwisho, inaweza ikawa jambo la kujifurahisha mkitumia dakika chache mwishoni mwa somo hili kubungabongo kuhusu “mikondo ya shinikizo” mingine ambayo washiriki katika kundi huenda wamepata kuisikia. Kubungabongo huku nako kunaweza kukusaidia wakati mwingine utakapoendesha somo. Utakuwa na kauli halisi zinazotumiwa katika jumuiya yako ambazo zitakuwa zimezoeleka kwa vijana wanaokusikiliza.

TATHMINI

Zunguka chumbani upesi na muulize kila mshiriki jibu ambalo yeye angeweza kulitumia katika hali ya shinikizo.

UTOFAUTIANO

KUJADILIANA KUHUSU MATUMIZI YA KONDOMU

Mchezo huuhuu unaweza ukatumiwa katika kipindi cha kujadiliana kuhusu matumizi ya kondomu. Unda orodha ya “mikondo” ambayo mtu anaweza akaitumia kukataa kutumia kondomu wakati wa kufanya ngono. Unaweza ukafikiria mikondo mingi ya aina hiyo. Hapa kuna baadhi ya mifano:

- “Kondomu itafanya tendo lisifanyike vizuri.”
- “Ni kama kula pipi na karatasi yake.”
- “Zinaharibu hisia.”
- “Si nzuri.”
- “Unafikiri nina ugonjwa.”
- “Zina Virusi Vya UKIMWI.”
- Zinafanya nijihisi mchafu.”

- “Tayari unatumia kitanzi.”
- “Nitaona haya kuziomba kutoka kituo cha afya.”
- “Ni kinyume na imani yangu ya dini.”

“Mchezo wa Majibu Bora” ulibuniwa katika warsha ya Peace Corps (Watumishi wa Kujitolea)/ Malawi kuhusu “Kukuza Afya ya jinsi” iliyofanyika Lilongwe, Malawi mnamo Julai 1996.



STADI ZA MAHUSIANO

SOMO LA 2: AH! HENRY! NA HATUA ZA KUHIMILI MIHEMKO

MUHTASARI

Sehemu muhimu katika kukataa shinikizo rika, kuwa uthubutu, na kufanya maamuzi bora ni kuweza kuhimili mihemko. Somo hili linatoa maelezo ya jumla kuhusu njia za kuhimili matokeo ya mihemko ya mtu.

MUDA

Saa 1, dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kuorodhesha idadi ya mihemko inayoweza kuwa na athari juu ya uendelezaji wa stadi za maisha.
2. Kubainisha mikakati ya kudhibiti mihemko kwa uthabiti.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu ya maka au peni

Tepu

Chati mgeuzo – kama nane hivi zikiwa zimeandikwa:

“Je, unatawalaje _____.”

MATAYARISHO

Tayarisha kuta zote za chumba kwa ajili ya kuning'iniza chati mgeuzo.

UWASILISHAJI

I. AH! HENRY! (Dakika 20)

Ukirejelea chati mgeuzo ya *Modeli ya Daraja*, anzisha mjadala kuhusu uhusiano kati ya kudhibiti mihemko na kuepuka tabia za hatari.

Anzisha wazo la mihemko kwa kutumia zoezi la haraka la “Ah! Henry!” Waombe washiriki wasimame kwenye mduara. Likumbushe kundi kuwa kuna njia nyingi tunazoweza kuzitumia kuwasiliana — hata kwa miili yetu na kwa sauti zetu. Rejea vipindi vya nyuma vya stadi za mawasiliano ili kuunda uhusiano huu kwa mihemko na mawasiliano. Eleza kwamba shughuli hii itaonyesha jinsi matumizi tofauti ya sauti na miili yetu inavyoweza kuwasilisha vitu vingi tofauti kwa watu.

Onyesha jinsi unavyoweza kutamka msemu “Ah! Henry!” kwa hisia nyingi tofauti – kwa hasira, kwa furaha, kwa woga, kicheko. Wakati wakizunguka kwenye mduara kila mshiriki aseme msemu “Ah! Henry!” kwa kutoa ishara tofauti za mwili, sauti tofauti na ishara za usoni ili kuwasilisha hisia tofauti. Zoezi hili linaweza likachangamsha sana. Hebu lifurahieni!

Baada ya kila mmoja kushiriki mara moja au mara mbili, bungabongo kwenye chati mgeuzo au ubaoni kuhusu hisia tofauti zilizoelzwa katika zoezi. Baadhi ya hisia iliyotajwa inaweza ikawa kama ifuatavyo:

huzuni	hasira	hofu	huzuni kuu
shauku	nderemo	upendo	hisia kali
maumivu	mkanganyiko	majonzi	ghadhabu
wivu	maudhi	mateso	majuto
hatia	masikitiko	furaha	kicheko

II. HATUA ZA KUHIMILI MIHEMKO (Saa 1)

Tumia dakika chache kujadili jinsi baadhi ya mihemko iliyoorodheshwa inavyoweza kutafsirika kama tabia za hatari.

Baadhi ya mihemko hii kama vile nderemo au furaha, inafaa kuonyeshwa wazi kuliko nyingine. Ni mihemko gani ambayo utamaduni huu hutufundisha kuzidhibiti au kuzitawala? Weka alama ya vema kando ya mihemko ile ambayo kiutamaduni inachukuliwa kuwa haifai kuonyeshwa na watu wazima. Je ni vipi kujifunza kuhimili mihemko kunavyoweza kusaidia kupunguza tabia za hatari?

Si rahisi kujifunza “kuhimili” mihemko mikali sana kama vile hasira, hisia kali, hisia za ngono, au wivu, lakini ni muhimu sana kwetu kubuni mikakati ya kufanya hivyo. Wengi wetu tayari tuna mikakati tunayoitumia kuhimili mihemko yetu.



Kama una hasira sana na unataka kumpiga mtu, huwa unafanya nini kudhibiti hisia hii? Ikiwa una nyege na unataka kuwa na mtu, unaweza ukafanya nini? Sasa tutachukua dakika chache kupeana mbinu za kuhimili mihemko.

Jaza nafasi zilizo wazi katika chati mgeuzo mihemko ambayo washiriki wanaonyesha kuwa inahitaji “kuhimiliwa.” Kisha ibandike chumbani (kwa gundi — au kama hiyo haiwezekani — juu ya meza au benchi). Utakuwa na chati mgeuzo tofauti kote chumbani zenye maandishi kama katika mifano ifuatayo:

“Je, unahimilije hasira zako?”

“Je, unahimilije huzuni uliyonayo?”

“Je, unahimilije nyege zako?”

Tumia tu mihemko ile ambayo kundi limeichagua kuwa ndiyo muhimu kujifunza kuzihimili.

Kwa karibu dakika 15 au 20, washiriki wote watembe chumbani na kuandika kwenye chati mgeuzo ni ipi mikakati yao ya kuhimili mihemko iliyoorodheshwa. Mfano wa moja ya chati mgeuzo iliyokamilika inaweza ikawa kama hivi:

Je ninahimilije hasira zangu?

- Ninahesabu hadi 10.
- Ninaondoka na kurudi mahali pa tukio baadaye.
- Ninanyamaza na kuchanganua ni kwa nini nimekasirika.
- Ninafikiria hali yenyewe kutoka taswira ya mhusika.
- Ninasali au kutafakari.
- Ninafikiria hadithi fulani ya kufurahisha.
- Ninajaribu kufanya mawasiliano na kusuluhisha jambo hilo kwa amani.

Baada ya mawazo yote kwisha, washiriki waangalie hatua za kuhimili mihemko kwenye wa chati mgeuzo na kuzisoma, wakijifunza taswira zilizotolewa kuhusu kuhimili mihemko. Baada ya kufanya hivyo, washiriki wote wakae na kuchambua zoezi. Je, ni yapi yalikuwa mawazo bora kabisa? Je, kuna mawazo ambayo hayakuwa na ukweli? Je, yeyote kati yao anafanya mazoezi?

TATHMINI

Mwishoni mwa somo hili, waombe washiriki wasimame na kutaja hisia wanayowajibika zaidi kujifunza kuidhibiti, pamoja na mikakati miwili au mitatu ambayo watajaribu kuitumia kudhibiti mihemko hiyo.

Zoezi la “Ah! Henry!” lilitoholewa na kuchapishwa tena kwa ruhusa ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 118–119. © Alice Welbourn na G & A Williams, 1995.

STADI ZA MAHUSIANO

SOMO LA 3: MAIGIZO DHIMA YA SHINIKIZO LA RIKA

MUHTASARI

Wazo kuu la **Maigizo Dhima ya Shinikizo la Rika** ni kuunda hali ambazo vijana wanaweza wakakabiliana nazo kwa dhiti na kuruhusu kundi kuchambua njia nzuri kabisa ya kukabili hali hizo. Unapounda mipangilio ya igizo dhima lako, ni vizuri kwako kuchunguza na jumuiya yako hali za hatari za kawaida sana ambazo kijana anaweza akakabiliana nazo katika eneo lako. Buni maigizo dhima kutokana na hali hizi.

MUDA

Karibu saa 2 (lakini unaweza ukawa muda mrefu au mfupi kutegemea ukubwa wa kundi na idadi ya maigizo dhima yaliyochaguliwa).

MALENGO

Ifikapo mwisho wa kipindi, washiriki wataweza:

1. Kueleza hali za kawaida wanazokabiliana nazo vijana.
2. Kuorodhesha mikakati kadhaa ya kukabiliana na shinikizo la rika.
3. Kubainisha mikakati wanayopendelea zaidi.

VIFAA

Vitu mbalimbali kwa ajili ya igizo dhima kama vile chupa tupu, redio yenye kanda, vitenge (nguo zinazoweza kutumiwa kuvaa, mashuka, vitambaa vya meza, n.k.) na vingine.



Kitini: *Kadi za matukio ya Shinikizo la Rika* (Kila kauli yenye namba ni kadi tofauti)

UWASILISHAJI

I. UTANGULIZI (Dakika 15)

Elezea mada kwa kurejelea **Modeli ya Daraja** (Somo la 1 Sehemu ya I), **Mchezo wa Majibu Bora** (Somo la 1 Sehemu ya VI) au ... **Kujibu Ushawishi** (Somo la 5 na la 6 katika Sehemu ya IV).

Unaweza ukapenda kusisitiza shinikizo la rika kama moja ya masuala mazito kabisa katika maisha ya mtu yeyote, hususani kijana. Ni muhimu kutafakari na kutumia mikabala ya shinikizo la rika unapotaribu kubuni stadi zinazohitajika kuishi maisha ya bora na chanya.

II. MAIGIZO DHIMA (Saa 1 Dakika 30)

Gawanya kundi katika vikundi vidogovidogo na kipatie kila kimoja kadi ya igizo. Vikundi vikutane na kuzungumzia hali ya shinikizo la rika na kutoa jibu halisi kwa tatizo. Kisha kundi libuni igizo dhima linaloonyesha hali na jinsi kijana anavyokataa shinikizo la rika. Baada ya kila igizo dhima, chambua hali na majibu na kundi zima. Je ilikuwa halisi? Je, ukinzani ulioonyeshwa unaweza kufanya kazi katika hali halisi? Je hii ni hali ya kawaida katika jumuiya zetu? Na kadhalika.

Angalizo kwa Mwezesaji: Sisitiza kwamba sulihisho liwe halisi. Mara nyingi watu wazima wanavyofanya shughuli hii masuluhisho huonekana kuwa mepesi — mhusika “husema tu hapana” au huhubiri kuhusu namna nzuri ya kuishi na kila mmoja anakubali. Vijana wanapofanya igizo dhima, huwa si kitu rahisi kiasi hicho. Sababu inayofanya shinikizo la rika liwe na nguvu kubwa mno ni kwamba vijana wanataka “kujiingiza katika hali hiyo”. Wanajali yale watu wa rika lao wanavyowahisi na kuwafikiria. Zoezi hili ni la thamani kubwa ikiwa vikundi vidogo vinabuni mikakati halisi ya kujiondoa kwenye hali hizi bila “kuadhirika” au kutengwa na marafiki. Unapofanya zoezi hili na vijana katika jumuiya yako, zingatia mikakati wanayotumia kwa kuwa hii ndiyo inaweza ikawa mikakati madhubuti waliyo nayo.

TATHMINI

Kabla ya mwisho wa somo, unaweza ukataka kuzunguka chumbani na kuwaomba washiriki kutaja mikakati mmoja mahsusi ambao wangependalea kutumia. Hii inaweza kukusaidia kubaini jinsi washiriki wanavyoweza wakatumia mikakati hii katika hali wanazozikabili wenyewe.

**KITINI CHA MSHIRIKI
(KILA KAULI YENYE NAMBA NI KADI TOFAUTI)**

MATUKIO YA SHINIKIZO LA RIKA

1. Kijana wa kiume na rafiki yake wa kike wako pamoja. Wamekuwa wakichumbiana kwa muda wa miaka miwili na wanapanga kuoana katika muda wa mwezi mmoja. Hadi sasa wameepuka kufanya ngono. Lakini leo rafiki wa kiume ameanza kabisa kumshinikiza msichana ili wafanye ngono. Anasema kwamba kwa kuwa wataoana hivi karibuni ingefaa waanze kufanya “mazoezi”. Vile vile anatomia mikondo mingine kujaribu kumshawishi. Hebu fanya igizo dhima linaloonyesha hali hii na jinsi msichana anavyoweza kujibu hili shinikizo la rika.

2. Kundi la wanafunzi wa shule ya sekondari wako katika mchezo wa dansi. Wanacheza na kufurahi pamoja. Mmoja wa wanafunzi anatoa bia katika jaketi lake. Anaanza kuinywa. Anasema kuwa kuna bia zaidi huko nje na anajaribu kuwashinikiza wengine kujiunga naye kunywa. Baadhi ya wanafunzi wanakubali. Onyesha jinsi ambavyo hawa wengine wangeweza kushughulikia hali hii ya shinikizo.

3. Marafiki fulani wanapiga soga kariibu na soko. Mmoja wa rafiki zao anakuja na kujiunga nao. Baada ya dakika chache huyu rafiki anatoa bangi na kuiwasha. Anawaomba wenzake wajiunge naye. Wote wanakataa kwa muda, lakini baadaye baadhi yao wanaamua pia kuvuta. Mmoja anakataa kuvuta. Sasa kundi linamshinikiza huyu mtu ajiunge nao. Onyesha anachoweza kufanya mtu huyu kukataa shinikizo hili la rika.

4. Kundi la marafiki linavinjari karibu na soko. Wanazungumzia jinsi walivyochoshwa na hali. Wangependa wawe na kitu cha kufanya. Mmoja wao anapendekeza kuwa waende kwenye duka la vyakula wakaibe chokoleti na mtindi. Baadhi ya marafiki wanaafiki — wakichangamkia kupata cha kufanya katika siku ya kuchosha kama hii! Kundi linapoanza safari kwenda sokoni, mmoja anapata woga na kukataa kwenda kushiriki wizi dukani. Buni igizo dhima linaloonyesha anachoweza akafanya mtu huyu kukataa shinikizo la rika.

5. Kundi la vijana linazungumza kuhusu wanawake katika shule ya sekondari. Wengi wao wanasema kuwa wamewahi kufanya ngono na wanamkejeli mwenzao kuwa yeye hajawahi kufanya hivyo. Buni igizo dhima linaloonyesha jinsi ambavyo kijana huyu angeweza kukabili hali hii kwa uthubutu.



MASOMO YA STADI ZA MAHUSIANO

SOMO LA 4: UPENDO NI NINI?

MUHTASARI

Inaweza ikawa jambo la manufaa kutumia muda fulani katika Masomo ya Stadi za Maisha kuzungumzia wazo zima la upendo na mahusiano. Maswali kama vile “Upendo ni nini?” na “Ni sifa zipi ningezitafuta kutoka kwa mwenzi au mume au mke?” yanaweza yakawasiadia vijana kubaini wanachokitaka, ili waepukane na mahusiano mabaya.

MUDA

Saa 1, dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kufafanua neno “upendo”.
2. Kueleza tofauti kati ya upendo kwa mwanafamilia, rafiki au mwenzi.
3. Kuorodhesha sifa wanazozitarajia kutoka kwa familia, marafiki na mwenzi.
4. Kuorodhesha majukumu yao katika uhusiano wa upendo na familia, marafiki na mwenzi.

VIFAA

Karatasi na peni

UWASILISHAJI

I. UTANGULIZI (Dakika 10)

Unaweza ukajulisha mada kwa kurejelea baadhi ya masomo kuhusu malengo, matumaini na ndoto. Wengi wana ndoto kwamba watapata mwenzi mzuri wa kuishi naye. Tutachunguza matumaini haya katika somo hili.

Waombe washiriki wakupe neno au maneno yenye maana ya “upendo”. Je kila mmoja anayaafiki haya maneno au misemo? Je, maneno haya au misemo hii hutumika kwa upendo alio nao mtu kwa mwenzi pekee, au inaweza ikatumika kueleza hisia kama ya marafiki wavulana na wasichana, kati ya kaka na dada, na kadhalika? Ikiwa maneno au misemo mingine inatumika kueleza uhusiano usiokuwa wa mwenzi pekee, mwombe kila mmoja akubaliane nayo pia.

II. UPENDO BAINA YA MARAFIKI AU WANAFAMILIA (Dakika 20)

Waombe washiriki kuwa katika jozi. (Utakuta kwamba jozi ya jinsi moja ni bora zaidi kwa zoezi hili.)

Omba kila jozi kueleza sifa tatu wanazozionyesha kwa kaka, au dada au rafiki wa karibu wanayempenda hasa na kisha sifa tatu wanazozitarajia kutoka kwa kaka, dada au rafiki anayewapenda.

Waite warudi katika kundi kubwa na kuwaomba washiriki wapeane fikra na mawazo. Ikiwa kuna maafikiano ya jumla, endelea. Kama sivyo, wahimize washiriki kujadili zaidi mtazamo tofauti katika kundi kubwa.

III. UPENDO KATI YA WENZI {WAUME NA WAKE AU MARAFIKI WAVULANA NA WASICHANA} (Dakika 25)

Kinachofuata, waombe kila jozi kuelezana kwa zamu sifa tatu ambazo wangemwonyesha mwenzi wanayempenda, na sifa tatu ambazo wanazitarajia kutoka kwa mwenzi anayewapenda.

Tena, waite wote kurudi katika mduara. Waombe wapeane mawazo waliyonayo. Ikiwa kuna tofauti fulani za wazi katika sifa za upendo zilizoelzwa baina ya wenzi na zile zilizoelzwa kwa dada, kaka au rafiki, basi zionyeshe kwa washiriki. Waombe wafanue tofauti hizi kwa wazi zaidi. Wahimize kujaribu kueleza ni kwa nini hizi tofauti zipo.

Katika utamaduni huu, upendo ni sawa na kufanya ngono? Je, upendo ni sawa na ndoa? Ikiwa upendo si sawa na ndoa, je nini hasa ni viwango vya chini kabisa vya heshima ambavyo wanafikiri kila mwenzi anapaswa kumwonyesha mwenzake?



IV. SIFA NINAZOZITAKA KATIKA “UPENDO” AU UHUSIANO WA “KINGONO” (Dakika 25)

Mwisho, fanya jozi zikutane tena. Wakati huu kila mmoja aorodheshe sifa tano ambazo wangezitaifuta katika uhusiano. Je, mwenzi wao bora angekuwa mtu wa namna gani? Wahimize kuorodhesha kile ambacho wangekitaka zaidi katika rafiki wa kiume au wa kike au katika mume au mke.

Katika kundi kubwa, waombe washiriki wapeane mawazo kuhusu sifa za uhusiano bora. Inaweza ikasaidia ikiwa mwishoni utauliza:

1. Je, yupo yeyote kwenye kundi ambaye wakati huu yuko katika uhusiano? Je, hawa wenzi wana sifa zote ambazo ungependa ziwe katika uhusiano? (Hakuna haja ya kundi kujibu maswali haya. Hii inafaa tu kwa “kutafakari.”)
2. Je, huyu ndiye mtu unayetaka kuishi naye maisha yako yote? Je, hiyo itakuwa na matokeo gani?
3. Je, itasaidia zaidi kwako kusubiri kwa miaka michache ili kuhakikisha unaishi na mtu ambaye umemweleza kuwa ana sifa unazozistahi.

Wahimize vijana hawa kufikiri juu ya uhusiano bila upendeleo. Ni rahisi kwa kijana kuwa “mdhanifu” kuhusu uhusiano, na kutenda kama jambo lenyewe ni timilifu. Tumia maswali yako kuchunguza kwa kina na walau uwaache vijana na wazo kwamba wakichunguza sana wataona bado kuna njia nyingine nzuri zinazoweza kufanana na mambo yale wanayoyataka. Ni salama zaidi kuepuka ujauzito wa mapema, kufanya ngono mapema, na kadhalika, hadi wawe na hakika kabisa na tayari kufanya uamuzi kuwa huyu ndiye “mtu pekee” na watakidhi haja zao maishani.

Angalizo kwa Mwezesaji: Mara nyingi, hasa kwa wasichana wazo lenyewe la kuwa na mahitaji binafsi, na kwa hakika, uwezo wa kukidhi haja hizi, ni dhana mpya. Kutumia somo hili lote kuimarisha hilo kunaweza kuwa na nguvu sana kwa kujistahi. Wawekee bayana wasichana kwamba nao pia wana njia nyinginezo kwamba uhusiano ni chaguo lao pia, na kadhalika.

TATHMINI

Waombe washiriki waandike katika karatasi bila kutaja majina yao:

1. Je, wanaye mpenzi sasa?
2. Ikiwa ni hivyo, je, mpenzi anakidhi sifa zote wanazozitaifuta?
3. Je, huyu ndiye mtu unayetaka kuwa naye maisha yote? Kama hapana, je, wanajilinda ili kuhakikisha kwamba “hawatanaswa” katika hali maisha yao yote (ujauzito wa mapema, kuambukizwa Virusi Vya UKIMWI, na kadhalika)?

Kurasa 200–202 zimetoholewa na kuchapishwa tena kwa ruhusa ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 56–61. © Alice Welbourn na G & A Williams, 1995.

MASOMO YA STADI ZA MAHUSIANO

SOMO LA 5: KUJENGA HALI YA HESHIMA: JE TUNAJIHESHIMU?

MUHTASARI

Cha msingi kwa uendelezaji na matumizi thabiti ya stadi za maisha ni dhana kwamba vijana wanaelewa thamani yao. Kujenga hali ya kujiheshimu ni sehemu muhimu ya masomo yote ya stadi za maisha, lakini inaweza ikawa jambo la manufaa kutumia masomo machache kuzungumzia “kujithamini,” “kujiheshimu” au “kujijengea sifa”.

MUDA

Saa 1, dakika 10

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kufafanua neno “kujiheshimu.”
2. Kueleza uhusiano kati ya kujiheshimu, tabia ya uthubutu, na ufanyaji maamuzi mazuri.
3. Kuorodhesha sifa wanazozipenda zaidi.
4. Kuorodhesha maeneo ambayo wangependa kuyaboresha.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu ya maka au chaki

Karatasi na peni au penseli



UWASILISHAJI

I. JE, KUJIHESHIMU NI NINI? JE, KUNATOKA WAPI? (Dakika 30)

Katika **Kuhadithiana – Mifano ya Kuigwa** (Somo la 3 Sehemu ya V) tulitazama aina ya mtu tunayetaka kuwa. Tunapojaribu kuyaendeleza kuwa “mtu tunayemhusudu,” inaweza ikawa jambo la manufaa kwetu kuwa na uelewa kuhusu jinsi tunavyojitathmini sasa hivi. Somo hili ni hatua ya kwanza katika kuelewa hisia zetu juu ya sisi wenyewe.

Bungabongo kuhusu maana ya msemo “kujiheshimu.” Je, una maana gani? Orodhesha majibu katika chati mgeuzo au ubaoni. Majibu yanayowezekana ni pamoja na:

- Jinsi unavyojiona
- Kuamini kuwa una thamani kubwa
- Uwezo binafsi, na kadhalika

Kisha rejelea **Modeli ya Daraja** (Somo la 1 Sehemu ya I) na hali na Lucy. Je, Lucy alijiheshimu? Kwa nini alijistahi au kwa nini hakujiheshimu? Je, kujiheshimu kungemsaidia kufanya uamuzi tofauti kuhusu rafiki yake wa kiume? Tumia muda fulani kutafuta uhusiano kati ya kujiheshimu na ufanyaji maamuzi bora, mawasiliano na stadi za kufikiri.

Waulize washiriki wanafikiri kujiheshimu kunatoka wapi. Bungabongo kuhusu machimbuko ya kujiheshimu na yaandike katika chati mgeuzo au ubaoni. Mawazo hayo yanaweza kuwa ni pamoja na:

- Wazazi wako wanavyokulea au kukufanyia
- Imani kwa Mungu (Hawezi kufanya vitu duni, n.k.)
- Taswira za wasichana au wavulana katika jumuiya
- Unavyofanyiwa na kaka, dada, wanafamilia wengine
- Tafakari binafsi kuhusu maisha yetu, na kadhalika

II. MIMI NI NANI? (Dakika 20)

Tumia muda kidogo kuanza kuona taswira yako. Je, sehemu zako zipi ni muhimu zaidi? Je, unajionaje?

Waombe washiriki kuandika sentensi 10 zinazoanza na maneno “Mimi ni...” Mifano inaweza kuwa “Mimi ni msichana mwenye akili.” “Mimi ni rafiki wa dhati kwa wengine.” *Sisitiza kwamba zoezi hili halitakusanywa bali ni kwa matumizi yao tu.* Kisha pendekeza kwamba washiriki waweke alama ya vema katika vitu wanavyojipendea kuhusu wao wenyewe. Weka alama ya swali katika vitu

unavyotaka kuvibadilisha. Katika kutazama orodha zao wenyewe, je washiriki wanaweza kusema wanajiheshimu, au kwamba pengine wanahitaji kufanya kazi kuendeleza taswira zao zaidi? (Washiriki hawahitaji kujibu swali hili.)

TATHMINI

Unaweza ukapendekeza kazi ya nyumbani au kazi ya kusoma ya namna fulani kutathmini uelewa wa dhana katika somo hili. Kwa mfano, unaweza ukawaomba washiriki kuandika insha fupi kuhusu kujiheshimu kwao, na ujumuishe mawazo kuhusu chimbuko la kujijengea sifa. Kabla ya kazi kama hiyo, pata ruhusa kutoka kwa washiriki ya kusoma insha zao, kama utataka kuzikusanya na kuzipitia.

Kurasa 203–205 zimetoholewa na kuchapishwa tena kwa ruhusa ya Shirika la Umoja wa Mataifa la Kuhudumia Watoto (UNICEF) Harare kutoka *Think About it! An AIDS Action Programme for Schools – Form 3*, uk. 20–21. © UNICEF Harare, 1995.



STADI ZA MAHUSIANO

SOMO LA 6: KUJENGA HALI YA KUJIHESHIMU: “PONGEZI”

MUHTASARI

Hii ni shughuli fupi, ya kujifurahisha, kuchochea, kujiheshimu na kujenga moyo wa kundi. Inafanyika kwa ufanisi na kundi lililokwisha kuwa pamoja kwa muda, na wahusika wakijuana vizuri. Unaweza ukaitumia wakati wa masomo ya kujiheshimu au wakati wowote wa “uje kunichukua” na uzoefu wa kuwafunganisha wanakundi.

MUDA

Dakika 30 hadi 45

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo hili, washiriki wataweza:

1. Kubainisha nguvu za wenzao katika kundi.
2. Kuorodhesha sifa ambazo wengine wanawapendea.

VIFAA

Karatasi moja (karatasi nene ni nzuri zaidi) kwa kila mtu

Kalamu ya maka au peni kwa kila mtu

Tepu

Pini au vibanio

UWASILISHAJI

(Dakika 30)

Mpe kila mshiriki karatasi, peni na kitu cha kubania karatasi (tepu, pini, kibanio).

Elezea kidogo kuhusu kundi. Eleza kwamba kila mmoja wetu amemvutia mwenzake kwa namna moja au nyingine. Sote tuna mambo chanya ambayo tungependa kuambiana, lakini wakati mwingine tunasahau kuambiana mambo mazuri tunayofikiri kutuhusu. Zoezi hili linatupatia fursa ya kujifurahisha kwa kuonyeshana yale ya kuvutia kati yetu.

Angalizo kwa Mwezesaji: Ni muhimu kuisitiza kwamba tunazingatia tu vitu chanya na vitu vizuri kuepuka watu kuandika vitu hasi kwenye kadi.

Waagize washiriki kuandika majina yao kwenye kona ya juu ya karatasi zao na kuweka alama inayowawakilisha katikati yake. Wanaweza kuchora mikono yao, nyota, moyo au jua — chochote cha kuwawakilisha. Kisha wabandike karatasi zao migongoni mwao.

Fikiria watu mbalimbali humo chumbani. Je, ni maneno gani chanya ungeweza kuyatumia kumweleza kila mtu? Ni ujumbe gani wa furaha ungependa kuwapa watu tofauti chumbani? Waambie washiriki kwamba unaposema “Anza” wajongee na kuandika neno moja au mawili katika karatasi ya kila mmoja.

Pale wengi wanapoonekana kuwa wamemaliza, sema “Acha” na washiriki waondoe karatasi zao migongoni. Lazima patakuwepo nderemo na kicheko watu watakapoona hisia chanya ambazo wenzao wanazo kwao!

Unaweza kufanya somo hili kuwa refu na lenye nguvu zaidi kwa kuwataka washiriki kusimama mmoja mmoja, na kusoma yale yaliyomo katika kadi kuwahusu. Kwa mfano, “Jina langu ni Edithi Tingeri na mimi ni mzuri, mwenye nguvu, mtanashati, mchangamfu, imara na kiongozi halisi.” Hii inaweza kuwa njia kuu ya kuimarisha kujiheshimu, washiriki “wanamiliki” kauli kwa kuzisoma kwa sauti katika kundi.



STADI ZA MAHUSIANO

SOMO LA 7: JE WAJIBU WA KIJINSIA NI NINI? – ZOEZI LA KADI ZA KIJINSIA

MUHTASARI

Hili ni zoezi zuri kutumia kujulisha mada kuhusu jinsia. Linasaidia kufafanua maana ya msemu “wajibu wa kijinsia” na hutoa nafasi ya kuanza kujadili masuala ya jinsia katika jumuiya na utamaduni.

MUDA

Saa 1, dakika 30 hadi Saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kufafanua msemu “wajibu wa kijinsia.”
2. Kueleza tofauti baina ya “jinsi” na “wajibu wa kijinsia.”
3. Kuorodhesha baadhi ya wajibu wa kijinsia unavyotarajiwa kutoka kwa wanaume na wanawake katika jumuiya.
4. Kueleza changamoto dhidi ya wajibu wa kijinsia wa sasa na jinsi unavyoweza kuwa ukibadilika katika jumuiya hii.

VIFAA

Chati mgeuzo au ubao

Kalamu ya maka au chaki

Tepu

Kadi kubwa “*Mwanamke*” na “*Mwanamume*”

Kadi ndogo za jinsia (msemu mmoja kwa kila kadi); walau kadi moja kwa kila mshiriki

Maneno ya Maelezo yanayopendekezwa kwa Kadi za Jinsia

Uongozi	Ufanyaji- maamuzi	Ujauzito	kuwahudumia wengine
elimu	kuchanja kuni	Mamlaka	kuteka maji
kujenga nyumba	madaraka	Kazi	pesa
uerevu	vurugu	Kupika	ujauzito
maamuzi ya familia	dhaifu/hohehahe	Kulea watoto	kuendesha gari
dhaifu	upendo	Michezo	uzuri
kuiba	mshiriki kanisani	Daktari	kufagia
kutaka ngono	dini	Udhibiti	kuchimba makaburi
kuomba ngono	uwezo	Muuguzi	kuwahudumia- wagonjwa

MATAYARISHO

Weka tepu (karatasi ya gundi) nyuma ya kila kadi. Andaa nafasi ukutani kwa ajili ya zoezi.

Weka nusu mduara wa viti katika ukuta wa wazi.

UWASILISHAJI

I. WAJIBU WA KIJINSIA (Hadi Saa 1)

Eleza wazo la msemu “wajibu wa kijinsia.” Namna unavyokabili zoezi hili zitatofautiana kutegemea washiriki. Baadhi watakuwa wakibaini vema tofauti baina ya “wajibu wa kijinsia” na “jinsi.” Wengine hawataelewa kabisa neno “jinsia.” Katika jumuiya nyingi, msemu “masuala ya kijinsia” unarushwarushwa wakati wazo la kuwawezesha wanawake linapojadiliwa, lakini wengi hawaelewi dhana yenyewe.

Wakati mwingine inasaidia kuanza kwa kueleza kwamba unataka kufanya zoezi la kujadili wazo la msemu “wajibu wa kijinsia” na namna wajibu wa kijinsia wa mtu unavyotofautiana na jinsi yake. Mwombe mmoja wa washiriki akuambie jinsi yake. Jibu litakuwa “Mwanamume” au “Mwanamke”. Hebu sasa tazama ikiwa mtu anaweza kukuambia wajibu wake wa kijinsia. Tumia dakika moja au mbili juu ya jambo hili na kisha muanze zoezi.

Bandika kadi “Mwanamke” na “Mwanamume” katika ukuta ulio wazi umbali wa karibu futi tatu kati yake. Lieleze kundi kwamba utamgawia kila mshiriki kadi. Wasitazame kadi zao, bali waendeleo kuzifunika au kuzibana miilini mwao. Utakaposema “Anza” washiriki wote wasome kadi zao na mara moja waweke kadi hizo ukutani mahali panapostahiki. Usitoe maelekezo mengine zaidi. Kumbuka kusisitiza kwamba watu wote wafanye haraka na kuweka kadi ukutani dakika moja baada ya kusema “Anza!”

***Angalizo kwa Mwezeshaji:** Kwenda kasi ni muhimu katika zoezi hili. Unataka kupata mwitiko wa kwanza wa mtu – kabla hawajapata nafasi kufikiri juu ya kile ambacho unaweza kuwa unawataka kukisema. Wajibu kwa hisia zao halisi na wafanye hivyo haraka!*

Kadi zote zikishawekwa ukutani na washiriki kurejea katika viti vyao; liombe kundi kutazama mahali kadi zilipowekwa. Inaweza ikawa kitu kama hivi:

Mwanamke		Mwanamume
kazi za nyumbani	ndoa	uwezo
ujauzito	kufanya ngono	kufanya maamuzi
kulea watoto	dini	elimu
kuwahudumia		uongozi
wageni		

***Angalizo kwa Mwezeshaji:** Kutegemea kundi ulilionalo, utapata majibu yanavyotofautiana sana hapa. Katika baadhi ya jumuiya, unaweza kukuta kwamba wajibu wa jadi zaidi unawekwa katika kila kundi; na kwamba hakuna anayefikiria kuweka wazo lolote katikati. Makundi mengine kuenda yatakuwa yamejua mawazo haya kabla na watakuwa na wazo lenye uwiano zaidi na nyingi kuwekwa katikati. Makundi mengine yatataka “kukuzidi maarifa” na kuweka wajibu wa jadi wa kike chini ya kundi la kiume. Yafaa uwe tayari “kuwa na msimamo wako” wakati wa zoezi. Pale maneno yanapowekwa patakueleza mengi kuhusu fikra za washiriki wako juu ya masuala ya jinsia. Hii itakusaidia kupata jinsi ya kukabili majadiliano ya kijinsia yanayofuata.*

Liulize kundi ikiwa kila mmoja anaafikiana na sehemu kadi zilipowekwa. Ruhusu zoezi lichochee mjadala miongoni mwa washiriki kuhusu jinsi utamaduni unavyotazama shughuli fulani kwa msingi wa kijinsia. Unaweza ukapendelea kusogeza kadi moja moja wakati wa zoezi ukiuliza maoni ya washiriki wote na ikiwezekana kusogeza kadi ikiwa kundi zima linaafiki.

Majadiliano kuhusu jinsia yanaweza kuchukua muda mrefu na kuwa na mvutano sana ikiwa watu wataanza kuzungumza na kuonyeshana hisia zao kuhusu utamaduni wao unavyokabili jinsia. Ruhusu majadiliano yawe huru kadri iwezekanavyo — yaongoze tu pale watu wanapotaka kuvunja heshima au kuvuruga kanuni za msingi za kundi.

II. “WAJIBU WA KIJINSIA” DHIDI YA “JINSI” (Hadi Saa I)

Majadiliano yakishafikia hatua inayofaa ondoa kadi zote (isipokuwa “*Mwanamke*” na “*Mwanamume*”) ukutani. Liambie kundi kwamba watafanya zoezi hili tena, lakini wakati huu waweke kadi kwa mtu ambaye ana uwezo *kimwili* au *kimaumbile* wa kile kilichoandikwa kwenye kadi. Hakikisha kwamba washiriki wanaelewa kuwa wakati huu unazungumzia uwezo wa asili. Je, mwanamume, mwanamke au wote wana uwezo wa kufanya au kuwa kilichoandikwa kwenye kadi?

Gawa kadi moja kwa kila mtu na kisha useme “Anza!” Kundi libandike kadi ukutani tena. Wakati huu zinaweza zikaonekana hivi:

Mwanamke	Mwanamume	
Ujauzito	ndoa	uwezo
	Elimu	
	Uongozi	

Hebu chambua tena jinsi kadi zilivyowekwa. Je kuna tofauti gani kati ya uwekaji wa sasa na ule wa kwanza? Je, kuna kadi ambazo bado zinahitaji kusogezwa?

Kwa kuzingatia yaliyomo katika zoezi, liombe kundi kuchambua mawazo ya “jinsi” na “wajibu wa kijinsia.” Je, ni nini tofauti baina ya mawazo haya mawili? Muulize mwanamke mmoja kuwa ni wa “jinsi” gani. Anapaswa kusema “Mwanamke” na wewe kujibu “Sawa! Jinsi yako ni ikiwa wewe ni mwanamke au mwanamume. Ni suala la maumbile la kuzaliwa mvulana au msichana.” Andika ufafanuzi wa “jinsi” kwenye chati mgeuzo au ubaoni.

Sasa, waulize wanakundi maana ya “wajibu wa kijinsia.” Ikiwa hakuna atakayekuambia, basi rejea zoezi la kwanza na aangalie pale watu walipobandika wajibu mbalimbali. Ni nini kilichofanya watu wabandike wajibu fulani chini ya



“Mwanamume” na nyingine chini ya “Mwanamke?” Lisaidie kundi katika kuunda maana ya “jinsia” — kitu kama “wajibu wa mtu uliokitwa katika jinsi zao au “kile ambacho jamii au utamaduni *unakitarajia* kwako kama mwanamume au mwanamke.” Unataka watambue kwamba jinsia inaamuliwa na utamaduni — ni jinsi jamii inavyotaka ufanye au kufikiri kutegemea kama wewe ni mwanamume au mwanamke. Kwa mfano, msichana wa Kimalawi na msichana wa Kimarekani wana jinsi moja, lakini wajibu wao wa kijinsia huenda unatofautiana kwa sababu wamelelewa katika tamaduni tofauti.

Jadili kwa ufupi jinsi jinsia inavyoathiri stadi zetu za maisha. Je, wasichana huwasiliana kwa namna tofauti na wavulana katika nchi hii? Je wasichana wanaweza kufanya maamuzi kama wavulana? Je mahusiano yanatofautianaje kwa wavulana na wasichana? Matokeo? Hadi wakati mwingine kundi litakapokutana, washiriki wafikirie masuala haya na athari zake juu ya stadi za maisha.

TATHMINI

Uangalifu katika majadiliano utakupa mawazo kuhusu uelewa wa tofauti baina ya “jinsi” na “wajibu wa jinsia.” Mabadiliko katika mitazamo kuhusu masuala haya hayawezi kutokea katika hatua hii, kwa kuwa huu utakuwa mwanzo wa kuanza kufikiria masuala haya.

Somo hili lililotoholewa kutoka somo la “Kadi za Jinsia” lililobuniwa katika warsha ya Peace Corps (Watumishi wa Kujitolea wa Marekani)/Malawi kuhusu “Kukuza Afya ya Kijinsia” iliyofanyika Lilongwe, Malawi, mnamo Julai 1996.

STADI ZA MAHUSIANO

SOMO LA 8: MISIMBO YA PICHA ZA KIJINSIA NA MAIGIZO DHIMA

MUHTASARI

Somo hili litakisaidia kikundi kuzingatia kikamilifu masuala ya wajibu wa kijinsia uliopo sasa katika jamii zao. Ni mfuatano mzuri wa **Kadi za kijinsia** (Somo la 7 Sehemu ya VI). Kwa kumakinika katika hali halisi za kila siku ambazo hazizingatiwi kwa makini, washiriki wanapewa changamoto ya kufumbata maana zinazojiibua katika dhima hizi ikiwa ni pamoja na faida na matokeo yake.

MUDA

Saa 2 au zaidi, kutegemea ukubwa wa kikundi

MALENGO

Mwisho wa somo washiriki wataweza:

1. Kuelezea baadhi ya wajibu wa kijinsia zilizopo katika jamii zao.
2. Kuelezea umuhimu wa wajibu huu wa kijinsia, hususan kwa kuzingatia uwezo walio nao wanawake na wasichana wa kutoa maamuzi.
3. Kutambua njia mbadala dhidi ya desturi za wajibu wa kijinsia.

VIFAA

Nguzo mbali mbali kwa maigizo dhima

Kitini: *Misimbo ya Picha za Jinsia*

Tepu



MATAYARISHO

Pamoja na wenzako tengeneza picha ambazo zinafaa kutumiwa na jamii yako. Taarifa uliyokusanya wakati wa tathmini ya mahitaji yenu itasaidia katika kuzingatia hoja muhimu za kijinsia zilizopo katika sehemu hiyo.

Chagua idadi ya maigizo dhima utakayofanya kwa kuzingatia idadi ya washiriki na muda uliopewa.

Tumegundua kuwa ni bora kuongeza hali “chanya” ya kijinsia wakati mnapofanya somo hili, badala ya kuzingatia hali “hasi” tu. Inaweza kutia moyo kwa kuona uwiano mzuri uliopo katika uhusiano wa kweli wa kijinsia katika igizo dhima. Njia mojawapo ya kuliona jambo hili ni kuwa na maigizo dhima yakifanywa mara mbili, mara ya pili yakiwa yamezingatia zaidi uwiano mzuri zaidi wa kijinsia.

UWASILISHAJI

I. IGIZO DHIMA (Saa 1 Dakika 45)

Wakumbushe wana kikundi baadhi ya hoja zihusuzo jinsia ambazo zilijadiliwa katika somo la **Modeli ya Daraja** (Somo la 1 Sehemu ya I) na somo la mwisho la “kadi za jinsia.” Kwa kuwa sasa tumekwisha jadili “baadhi ya wajibu mkuu wa kijinsia” katika jamii yetu, sasa tunaweza kuzingatia baadhi ya matokeo ya wajibu huu wa kijinsia katika maisha yetu ya kila siku.

Wagawe Washiriki katika makundi ya mchanganyiko wa wanaume na wanawake. Kila kikundi kipewe *Misimbo ya Picha za Kijinsia*. Makundi yafanye yafuatayo:

1. Yaangalie picha. Watambue yahasuyo jinsia katika picha. Wapambanue masuala ya kijinsia yanayojitokeza katika picha. Kuna tofauti gani kati ya wajibu wa wanaume na wanawake katika picha. Kuna matokeo gani kwa baadhi ya wajibu huo? Yapi ni ya manufaa? Yapi si ya manufaa? Kwa ajili ya nani?
2. Tengeneza igizo dhima ambalo linategemea hali inayojitokeza katika picha. Igiza kama vile inavyoonekana kwenye picha. Wana kikundi waiweke taswira katika hali halisi ya maisha. (Wasitoe suluhisho bali waonyeshe hali halisi ilivyo).
3. Kila kikundi kifanye igizo dhima kwa kundi zima. Baada ya kila igizo dhima, endesha mjadala kuhusu mambo ya jinsia yaliyoonyeshwa kwenye igizo dhima. Nyanyua picha juu ili kikundi kiweze kuiona baada ya igizo dhima kufanyika. Shughulikieni kila jambo ambalo halikuzingatiwa katika uigizaji.
4. Kama mkitaka, mnaweza kuyafanya makundi yafanye igizo jingine kwa kuzingatia zaidi uwiano mzuri wa kijinsia.

Linaweza kuwa jambo jema kuona igizo dhima lenye uwiano mzuri mwishoni ili lifanyike hitimisho kwa kujadili faida za hali halisi baada ya kuwa na jinsia zote mbili zikishirikiana katika majukumu na heshima.

TATHMINI

Somo hili linaibua hisia halisi za washiriki kwa kuwa imani zilizoota mizizi zinajadiliwa na kuhakikiwa. Nafasi hii ni nzuri ya kuwashauri washiriki kuandika maoni yao ili uone jinsi maoni yalivyopokelewa na kundi. Ombi hili linaweza kuwa jepesi kwa kuwaomba wajibu swali kama “Unayafikiriaje mawazo yaliyojadiliwa katika somo la leo?” au “unajihisi vipi baada ya kuhakiki masuala haya ya kijamii katika kundi?” au maswali mengineyo ya aina hiyo. Au linaweza kuwa swali la kimuktadha, kwa mfano “Eleza kipengele cha utamaduni ambacho kingebadilishwa kidogo ili watu waishi katika maisha ya afya njema au onyesha kipengele ambacho kinapashwa kubaki kama kilivyo. Jadili”

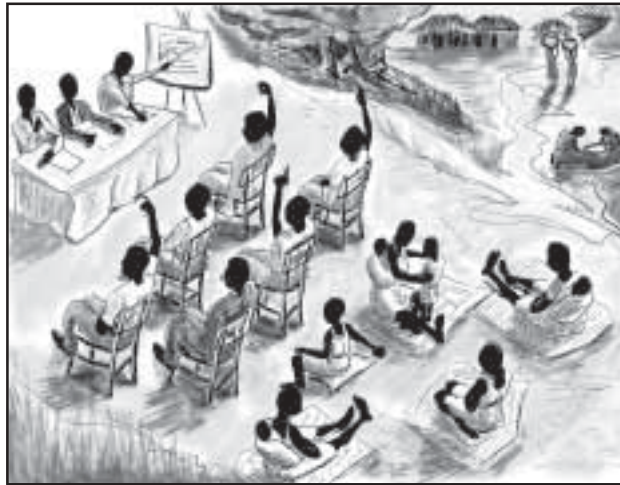
Utakapokuwa unasoma maoni yaliyotolewa ni vyema uzingatie kuwa washiriki wanaweza kuwa wanatoa hisia zao kali, huu ni mwanzo tu wa mlolongo wa changamoto ya mawazo na fikira za kihakiki kuhusu utamaduni.

Somo la Misimbo ya Picha za Kijinsia” lilifanyika kwanza katika warsha ya Peace Corps/Malawi kuhusu “Uhamasishaji wa Afya ya ngono,” iliyofanyika Lilongwe, Malawi, Julai 1996.

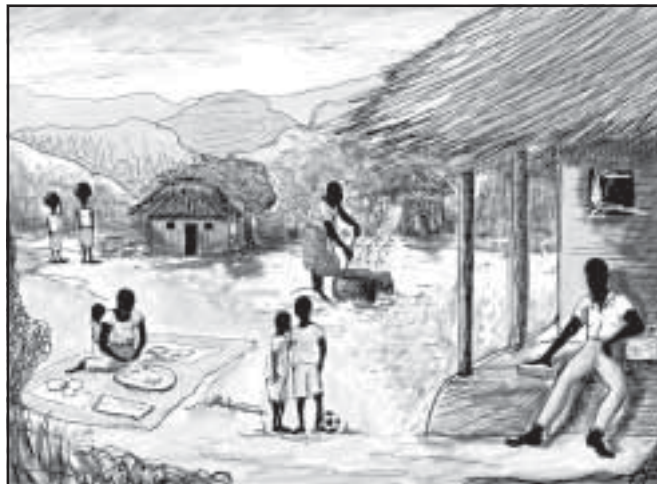


MISIMBO YA PICHA ZA KIJINSIA

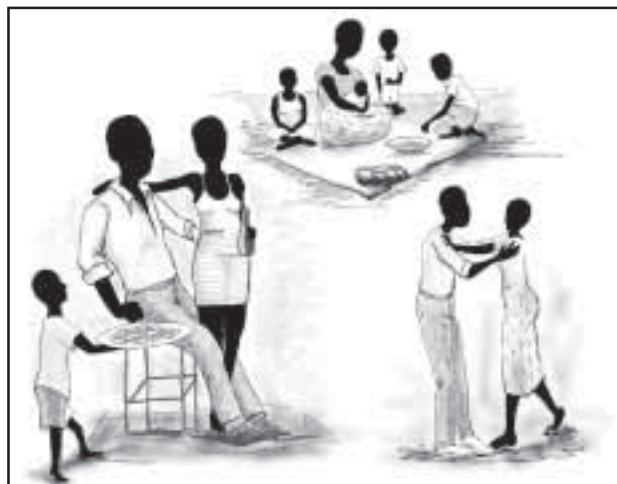
HALI YA 1



HALI YA 2



HALI YA 3



**KITINI CHA WASHIRIKI
UKURASA WA 2 WA 2**

MISIMBO YA PICHA ZA KIJINSIA

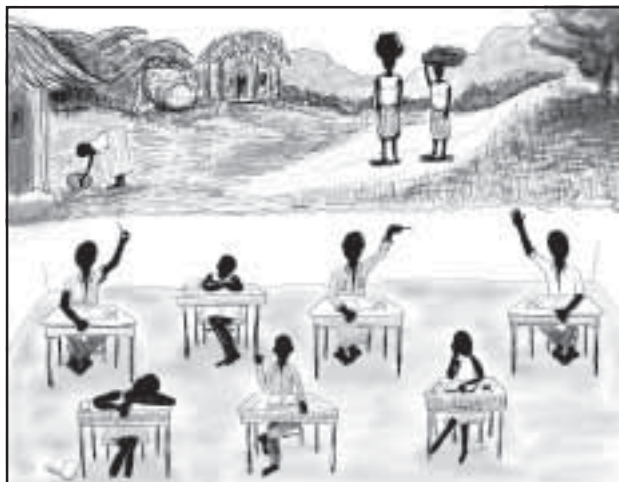
HALI YA 4



HALI YA 5



HALI YA 6



SOMO LA STADI ZA MAHUSIANO

SOMO LA 9: UTAMADUNI NA JINSIA: TASWIRA KAMILIFU NA WAHARIBIFU WA WATU

MUHTASARI

Zoezi jingine zuri kuhusu jinsia linajitokeza katika somo la kutambua vipengele vya utamaduni vya “mwanamume na mwanamke kamilifu” na jinsi taswira hizi za “ukamilifu” zinavyoweza kuwafanya watu watende dhima ambazo si zenye uhalisia au zisizotakiwa.

MUDA

Saa 1, dakika 30

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kurodhesha “taswira kamilifu” za watu wa rika na jinsia yao.
2. Kutambua njia ambazo uhusiano wa kijinsia usiosahihi unavyoweza kumwekea mipaka au kumhimiza mtu kuwa na tabia ya aina fulani.

VIFAA

Chati mgeuzo

Kalamu za maka au peni

MATAYARISHO

Kabla ya somo hili waombe washiriki watayarishe mifano ya nyimbo fupi, hadithi fupi au vitendawili.

UWASILISHAJI

I. UTANGULIZI (Dakika 20)

Rejea katika masomo yaliyotangulia yahasuyo stadi za maisha na wajibu wa kijinsia na wafafanulie washiriki kuwa sasa tutachambua jinsi watu mbalimbali wanavyotakiwa kuenenda katika jamii zetu.

Waombe washiriki washirikiane katika kupitia mifano ya nyimbo zao fupi, hadithi au methali. Waombe washiriki watano au sita kusimulia hadithi au kukiambia nyimbo kikundi. Ona kama unaweza kuoanisha yaliyomo katika hadithi, nyimbo na methali na taswira za wategemewavyo kuwa wanaume na wanawake katika utamaduni huu.

II. TASWIRA KAMILIFU (Dakika 20)

Baada ya mifano michache, waombe washiriki waingie katika makundi ili wazingatie taswira halisi katika jamii zao zihusuzo rika lao na jinsia. Makundi yawe ya jinsia moja na yawe ya rika moja. Zingatia kuwa kuanzia sasa, majadiliano yatazingatia rika lao (watu wa umri mmoja) na jinsia moja.

- Kama unafanya kazi na kundi la wanawake vijana, waombe waeleze wanawake vijana wanapashwa kusema nini au kufanya nina na kutosema nini, na kutofanya nini.
- Kama unafanya kazi na wanaume watu wazima, waombe waeleze mwanaume mtu mzima anategemewa kusema au kufanya nini au kutosema au kutofanya nini n.k.

Baada ya majadiliano ya takriban dakika 10 katika makundi madogo, waombe washiriki waunde mzunguko na wjadiliane maoni yao katika kundi kubwa kuhusu kijana mwanamke halisi, mwanamume (mtu mzima) halisi n.k.

III. TASWIRA HALISIA (Dakika 20)

Sasa waombe washiriki warudi tena katika makundi yao madogo na wjadiliane kuhusu wepesi (au ugumu) wauonao wa kuishi kwa kuzingatia matazamio ya jamii zao juu yao.

Baada ya dakika 10, viombe vikundi viunde kikundi kikubwa cha mviringo na Washiriki wjadiliane maoni yao katika kundi hili kubwa kuhusu ujuzi wao halisi katika harakati ya kuishi katika matazamio ya jamii juu yao.



IV. WAHARIBIFU WA WATU (Dakika 20)

Lengo la zoezi hili ni kuwasaidia watu watambue kuwa sote tuna taswira kamilifu za jinsi tunavyotakiwa kuwa na mwenendo na kwamba wakati wote kuna pengo kati ya taswira zetu na ukweli halisi wa tabia zetu. Tunagundua kuwa taswira zetu ni ngumu kutekelezeka. Mara nyingi inabidi kutujihakikishia na kutambua hili, na kukubali kuwa sote hujihisi hivyo wakati mwingine.

Wakati mwingine taswira zinazofikiriwa kuwa ni kamilifu zinaweza kuwa chanzo cha “uharibifu wa mtu.” Kwa mfano, watu wakiamini kuwa “nafasi ya mwanamke ni nyumbani” imani hii yaweza kutumika kama kisingizio cha kuwaondoa wasichana shuleni mapema. Vivyo hivyo, imani kuwa “mwanamume halisi ni yule anayekunywa bia kumi kwa siku” inaweza kuleteza unywaji wa bia kupita hata ile starehe ya pombe na hali hiyo inaweza kumletea madhara mnywaji. Wahimiza Washiriki walifikirie hili na watoe maoni yao kuhusu mifano waliyokwisha toa ambayo inaweza “kuwaharibu.”

Angalizo kwa Mwezesaji: Tafadhali sisitiza kuwa shabaha ya somo hili si kwa ajili ya kuwadabisha watu. Baadala yake ni kutuwezesha kutambua ilivyo vigumu kwa baadhi ya imani ambazo jamii zetu zimetuundia na jinsi ya kukabiliana nazo. Kama kundi lako litatatizwa na kupata mifano ya kuanzia, chunguza mifano iliyoorodheshwa hapa chini. Usiwalazimishe washiriki kushikilia mifano yako waache wawe huru wajadili mifano yao inayoeleza uhalisia wa maisha yao. Lakini unaweza kusema kuwa katika baadhi ya jamii watu wameeleza toauti kati ya yale wanayofikiria ni bora kutenda na uhalisia wa maisha yao. Kwa hali hii, washauri washiriki wahusishe haya na jinsi wao wanavyoishi katika jamii zao.

Wanaume Vijana

Taswira: Mkuu wa familia, wenye kipato, wanahitaji kuheshimiwa
Uhalisia: Majukumu mengi, watu wengi wa kulisha, kipato kidogo

Wanawake Vijana

Taswira: Wapole, watiifu, wachapakazi, wasio-dai, watiifu kwa baba au mme, wana watoto wengi.
Uhalisia: Wana watoto wengi sana, hawana fedha za matumizi, hawana uhuru, wananyanyaswa.

Angalizo kwa Mwezesaji: Unakumbushwa tena kujadili ujuzi wa wanarika lako unaofanya nao majadiliano. Kwa mfano kama unashughulikia wanawake vijana, zungumzia tu yahusuyo wanawake vijana katika jamii husika.

TATHMINI

Waulize washiriki juu ya taswira iliyo bora ambayo wangependa kuiendeleza na taswira haribifu ambayo si nzuri na wangependelea iachwe.

Kurasa 218–220 zimetoholewa na kuchapishwa tena kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTION AID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 46–47. © Alice Welbourn and G. A. Williams 1995.

STADI ZA MAHUSIANO

SOMO LA 10: HAKI ZA NANI NA NANI YU SAHIHI: KUHUSU LOBOLA (MAHARI)

MUHTASARI

Jambo la kiutamaduni ambalo linaweza kuathiri maisha ya mwanamke au uwezo wake wa kutumia stadi za maisha ni suala la lobola au mahari. Katika sehemu ambazo muelekeo wa familia ni upande wa baba, familia hiyo (ya baba) hulipa mahari kwa familia ya mwanamke ili amuo mwanamke. Wakati mwingine malipo haya humfanya mume kuwa na madaraka makubwa juu ya mkewe, akimpa uwezo mdogo wa kufanya maamuzi yake, hadi kufikia kiasi cha kuathirika kiafya. Somo hili linatoa zoezi liibualo changamoto na mabishano kuhusu suala la lobola (mahari).

MUDA

Saa 1, dakika 30 hadi saa 2

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza;

1. Kuzingatia maoni mbali mbali kuhusu “lobola” au mahari.
2. Kutambua baadhi ya matatizo au matokeo ya mfumo wa “lobola.”

VIFAA

Nguzo mbali mbali kwa maigizo dhima

Kitini: *Tamthiliya*



MATAYARISHO

Tayarisha tamthiliya mapema ukiwa na washiriki tisa kama waigizaji. Wahimize wawe wabunifu na waonyeshe uhalisia kwa kadri inavyowezekana. Katika tamthiliya hiyo waigizaji dhima watumie kila walijualo kuhusu jinsi jamii yao inavyohisi kuhusu lobola. Aidha ukumbuke kukipanga chumba wakitumiacho katika mandhari ya kimahakama.

UWASILISHAJI

I. TAMTHILIYA (Dakika 30-45)

Anza kwa kuelezea dhana ya lobola na athari zake katika stadi za maisha, kama vile uwezo wa mwanamke wa kutoa maamuzi na kutetea jambo kwa uthubutu. Waeleze kuwa kundi zima litatenda kazi ya mahakimu katika kesi ya Bwana na Bibi Moyo. Waombe wasikilize hoja zote kwa makini kwa kuwa wao ni mahakimu katika mahakama ya jamii na watatakiwa kupiga kura kwa kutoa hukumu baada ya kutolewa ushahidi.

Wasilisha tamthiliya.

II. MDAHALO (Dakika 50)

Baada ya kumalizika tamthiliya, waombe washiriki watatu walioigiza nafasi ya maofisa wa mahakama waendeshe upigaji kura za hukumu ya kesi. Wanaweza kulifanya jambo hili kwa njia yoyote wanayotaka kwa kupiga kura kwenye karatasi au kwa kuinua mikono. Walio wengi ndiyo wameshinda. Baada ya kupata hukumu hii, maofisa wa mahakama watatangaza hukumu kwa kundi zima.

Baada ya kutangaza hukumu, waombe wote waliounga mkono hukumu hii wakae sehemu moja. Wale wote wanaopinga hukumu hiyo wakae sehemu nyingine. Andaa mdahalo kati ya makundi haya mawili ili wajadili hoja hii muhimu na yenye kutakiwa katika kipindi hiki.

TATHMINI

Baada ya mdahalo kumalizika unaweza kuendesha upigaji kura tena ili kuona kama kuna waliobadili msimamo baada ya mawazo yaliyotolewa katika mdahalo.

Kipindi hiki kiliandaliwa kwenye warsha ya Peace Corps/Malawi kuhusu “Uhamasishaji wa Afya ya Ngono” iliyofanyika Lilongwe, Malawi, Julai 1996.

**KITINI CHA MSHIRIKI
UURASA WA 1 wa 1**

TAMTHILIYA

Bibi Edna Moyo, mwenye umri wa miaka 30 ameolewa na ana watoto wawili. Bibi Moyo amefika katika mahakama ya Jamii katika sehemu yake kudai kuvunja ndoa yake aliyofunga na mumewe kwa muda wa miaka sita. Sababu za kudai kuvunjwa ndoa ni kuwa Bwana Mathew Moyo ni masharati ambaye anatembea na wanawake wengi. Tangu agundue aina ya mwanamume aliyemuoa amekataa kufanya ngono naye. Katika kufanya hivyo Bwana Moyo amenza kumpiga na kumdhalilisha kwa namna nyinginezo kwa kuwa kama anavyodai alilipa mahari, kwa hiyo Bibi Edna Moyo hana haki ya kutofanya jambo lolote ambalo anatakiwa kufanya na mumewe. Ni mali yake.

DHIMA:

Utahitaji wajumbe watatu wa mahakama ya jamii. Mmojawapo atasikiliza hoja za Bibi Moyo. Wengine watashiriki kama mawakili au wapatanishi. Watu wengine wenye majukumu katika kesi hii ni:

Bibi Edna Moyo ambaye anajitetea kuwa anayo haki ya kutunza afya yake na hiyo ndiyo sababu anataka kumtaliki mume wake. Anaogopa kuwa akishiriki ngono na mumewe atapata magonjwa ya kuambukizwa yasiyoponyeka.

Bwana Mathew Moyo anayedai kuwa kwa kuwa alilipa mahari kwa mkewe, mke wake hana haki ya kumkataza kufanya ngono naye. Anayoyafanya nje ya nyumba yao hayamhsu mkewe.

Mama mjane wa Edna Moyo ambaye anamuunga mkono mwanaye anasimama.

Kaka yake mkubwa Edna Moyo ambaye anakataa kumchukua (toka kwa mumewe Edna). Anataka aendelee na ndoa yake kwa kuwa hataki kurudisha ng'ombe walizotoa kama mahari.

Kaka yake mwingine wa Edna Moyo ambaye anapinga kuvunjwa kwa ndoa kwa kudai kuwa mke mzuri ni yule anayefahamu nafasi yake katika nyumba na ambaye pia habishani na mumewe.

Baba yake na Mathew Moyo ambaye anaona kuwa mwanae (yaani Bwana Moyo) aruhusu ndoa ivunjwe kwa kuwa mkewe ni msumbufu na mkaidi.

Kundi zima litaigizaa kama *wajumbe wa jumuiya* ambao wanahudhuria Mahakama ya Jamii. Maofisa wa Mahakama watawaruhusu kila muigizaji kuzungumza. Kutokana na ushahidi watakaousikia na hoja zitakazotolewa, kundi zima watatoa hukumu yao ya mwisho.

SEHEMU YA VII: MAJUMUIISHO YA HOJA



SOMO LA MAJUMUIISHO YA HOJA

BARAZA LA TAMTHILIYA**MUHTASARI**

Mbinu iitwayo **Baraza la Tamthiliya** ni njia mojawapo inayofaa kutumia katika ufundishaji wa stadi za maisha. Ni njia inayofaa na bora ya kutumia na kutathmini stadi zote za maisha zilizoлезwa mwanzoni — mawasiliano, utoaji uamuzi, na stadi za mahusiano.

MUDA 

Saa 2 (zinaweza kuwa pungufu au zaidi kutegemea na kazi utakazochagua kufanya)

MALENGO

Ifikapo mwisho wa somo, washiriki wataweza:

1. Kutambua mbinu za kumudu mihemko na kuwasiliana kwa uthubutu.
2. Kudhihirisha kufikiri kwa makini, kufanya uamuzi, kuwasiliana na kumudu stadi za mahusiano.

VIFAA 

Nguzo mbali mbali kwa maigizo dhima

Kitini: *Matukio ya Baraza la Tamthiliya*



MATAYARISHO

Chagua hali utakazotumia. Mifano inatolewa hapa, lakini unda hali nyinginezo kwa kuzingatia malengo yako kwa somo lihusikalo.

Kabla ya somo, watayarishe washiriki uliowachagua kufanya maigizo dhima. Itakuwa vyema uangalie wanavyofanya mazoezi ili kuona kama mawazo yanajichomoza vyema.

UWASILISHAJI

I. UTANGULIZI (Dakika 5-10)

Anzisha kipindi kwa kutoa muhtasari wa stadi mbalimbali za maisha ambazo umezirudia na kujifunza kama kundi. Rejea **Modeli ya Daraja** na masomo mengine maalum yahasuyo mawasiliano bora, stadi za kufanya uamuzi, stadi za mahusiano, jinsia, kumudu mihemko na stadi za kufikiri. Eleza kuwa Baraza la Tamthiliya ni njia ya kujumuisha vipengele vyote — njia ya kuhakiki, kuimarisha na kufanya mazoezi ya stadi mbalimbali ambazo umejifunza.

II. IGIZO DHIMA LA KWANZA (Dakika 20-30)

Elezea kuwa igizo dhima litafanywa. Wanatakiwa kuangalia na kufikiria matatizo yaliyomo katika hali hiyo. Ni stadi zipi za maisha ambazo hazimo au ambazo hazitumiki vizuri? Mihemko ipi wanashindwa kuimudu? Ni kwa njia ipi maingiliano ya washiriki yanaweza kuboreshwa?

Baada ya igizo dhima, changanua matukio na kundi zima. Jadili stadi za maisha ambazo hazikujitokeza au zimeachwa kwa sababu fulani. Jadili mihemko ambayo ilishindikana kuzuiwa. Utapenda pia kuelezea dhana ya hali ya kufikia kikomo. Hii ni hali isiyoweza kuzuilika, ambapo hali hubadilika kabisa. Mifano ya hali ya hatari ni kama mtu aamuapo kumpiga ngumi mwenzie, atoapo matusi n.k. Waombe washiriki wakusaidie kupambanua hali ya hatari katika igizo dhima waliolangalia. Ni hali ipi hiyo ya hatari?

III. IGIZO DHIMA LA KUINGILIANA (Dakika 20-30)

Waeleze kuwa igizo dhima litarudiwa kama iliyokuwa mwanzo — isipokuwa wakati huu kila mjumbe mmoja wa watazamaji atakuwa na nafasi ya kuboresha hali. Inapotokea mhusika katika igizo dhima kutumia uamuzi usio wa busara, anawasiliana vibaya, anakuwa na mihemko au stadi nyingine yoyote ambayo haitumiki — washiriki watazamaji wanakaribishwa kupiga makofi (kupiga makofi mara mbili kwa haraka). Wachezaji wasikiapo makofi watasimamisha igizo dhima. Mtu aliyepiga makofi atasimama na kuchukua nafasi ya mmojawapo wa Wachezaji. Mtu huyo aliyepiga makofi atamwomba mchezaji anayehusika kukaa chini na atachukua nafasi yake katika igizo dhima. Mchezaji

mpya anapashwa kuboresha hali kwa kadri ya uwezo wake kwa kuwa na mawasiliano yaliyo bora au tabia tofauti. Kama hali nyingine ya kufikia kikomo itajitokeza katika igizo dhima, mtazamaji mwingine atapiga makofi, atabadilishana na mhusika na aendelee kucheza sehemu aliyokuwa anacheza aliyebadilishwa. Hali hii inaweza kuendelea kwa muda mrefu. Watu tofauti wanaweza kuingilia kati. Jinsia si kipingamizi — mwanamume anaweza kuchukua nafasi ya mwanamke na mwanamke anaweza kuchukua nafasi ya mwanamme.

Mbinu hii inaendelezwa mpaka kila mjumbe katika watazamaji ameridhika kwamba washiriki wanawasilisha hali nzuri inayotakiwa, na kuleta matumizi bora ya stadi za maisha. Hakikisha unatumia sehemu ya muda kuzingatia mbinu mbalimbali za kusuluhisha hali ili washiriki waweze kugundua mbimu mbalimbali zinazoweza kutumiwa kutatua hali isiyotakikana.

Unaweza kurudia mbinu hii katika sehemu mbalimbali za matukio.

Angalizo kwa Mwezeshaji: Mbinu hii inafurahisha wakati washiriki wote wanaposhiriki kikamilifu. Kwa hiyo wahimiza watu wote wasiwe na aibu bali washiriki kikamilifu.

TATHMINI

Baraza la Tamthiliya ni njia thabiti ya kutathmini ni kwa kiwango gani washiriki wameelewa kikamilifu stadi ambazo tumezishughulikia katika masomo mengine. Kwa kuangalia majibu na mbinu zilizotumiwa na washiriki unaweza kupata habari muhimu. Utaona maendeleo yaliyokwisha fanywa na kuelezea njia nyinginezo za kujifunza ambazo zinaweza kufuatwa.

MABADILIKO

KATIKA MASOMO MENGINE YA STADI ZA MAISHA

Unaweza kutumia mbinu hii kikamilifu pamoja na maigizo dhima mengineyo yaliyomo katika kitabu hiki na kwa mada yoyote — toka mawasiliano hadi kutoa uamuzi hadi stadi za mawasiliano.

Somo la Majumuisho ya Hoja liliandaliwa katika Warsha ya Peace Corps/Malawi “Uhamasishaji wa Afya ya Ngono” iliyofanyika Lilongwe, Malawi, Julai 1996.



MATUKIO YA BARAZA LA TAMTHILIYA

TUKIO NAMBA 1: RAFIKI WA KIKE MWENYE WIVU

Wahusika: Chimwemwe, mwanafunzi wa kidato cha 3 na rafiki wa kike wa Mabvuto.
Mabvuto, mwanafunzi wa kidato cha 3 na rafiki wa kiume wa Chimwemwe.
Chikhonde, mwanafunzi wa kidato cha 3 na mwanafunzi mwenza.

Katika onyesho la kwanza, Chimwemwe na Mabvuto wanakutana na kuweka wazi kwa hadhira kuwa wao ni marafiki. Wako shule-huenda wanapotoka darasani tu-wanaelezana maneno ya mapenzi kwa kila mmoja wao. Fanya ionekane wazi na kufurahisha! Wawili hao baadae wanakubaliana kukutana mahali fulani baadaye, na Chimwemwe anaharakisha kwenda kumsaidia mama yake.

Lakini Chimwemwe haendi mbali sana. Anaondoka kwenye kitendo kikuu, lakini hadhira inaweza kumwona-anaweza kuona vitendo vyote vinavyotarajiwa kufanyika, lakini hawezi kusikia Mabvuto na Chikhonde watasema nini.

Chimwemwe akiwa mbali anaangalia, Chikhonde anafika na kuongea mambo ya kawaida na Mabvuto. Wanaongea kuhusu jambo ambalo ni salama kabisa — mwalimu, au jaribio, au mechi ya mpira wa miguu, chakula kwenye chumba cha kulia — jambo lolote lisilokuwa na ubaya na mambo ya kawaida kwa wanafunzi wenza wawili kujadili. Kwa nyuma, Chimwemwe anaangalia kwa hasira na wivu. Mwishoni, Chikhonde anafuta kitu fulani kwenye uso wa Mabvuto — bila dhamira yoyote mbaya: ameona kitu kwenye uso wa Mabvuto, anakifuta, na kisha anasema kwaheri na kuondoka. Huku kumgusa Mabvuto kunamtibua kweli Chimwemwe.

Chimwemwe anarudi haraka kwa Mabvuto kwa hasira kali. Anampigia kelele, kumshutumu kuwa ana rafiki mwingine wa kike, na kutompa nafasi ya kuongea au kueleza. Mwishoni, Mabvuto anapata hasira pia na kumfokea Chimwemwe. Wakaachana kwa hasira.

Sehemu inayofuata, Chimwemwe anamwona Chikhonde kwa mbali. Kwa hasira anamkabili Chikhonde, anamtishia na kumshutumu kwa kumwibia rafiki yake wa kiume. Mwanzoni, Chikhonde anajifanya kuchanganyikiwa na kushangaa, lakini Chimwemwe anaendelea kumuudhi zaidi, hatimaye Chikhonde anaanza kupambana kwa maneno. Simamisha igizo dhima wakati wasichana wanataka kupigana.

**KITINI CHA WASHIRIKI
UKURASA 2 WA 2**

MATUKIO YA BARAZA LA TAMTHILIYA

TUKIO NAMBA 2: WAZAZI WANAODHIBITI

Wahusika: Bwana Chulu, Baba
Bibi Chulu, Mama
Mathews Chulu, Mvulana mwenye umri wa miaka 16.

Bwana na Bibi Chulu huzungumza kwa kukaripiana na wanamtendea kikatili kijana wao, Mathew. Wanamdhhibiti kijana wao kila wakati — wanamwamrisha nguo ya kuvaa, wakati wa kula, yupi awe rafiki yake, wakati gani akae kitako wanamwamrisha jambo moja au jingine kila wakati. Hakuna jambo analolifanya likawapendeza, humkosoa kwa kila jambo wakati wote. Kwa yote hayo Mathew hujitahidi kuwa mtoto mwema, hutenda mambo mengi kwa heshima kwa kadri ya uwezo wake. Huvumilia mambo mengi kwa yote wanayomwambia.

Siku moja Mathew alirejea nyumbani kwa wazazi wake akiwa na furaha. Ni kijana shupavu katika timu ya mpira ya shuleni kwao, na timu yao ilikuwa ikijitayarisha kwa mashindano. Baada ya kuwaeleza wazazi wake furaha yake aliyo nayo kwa kuwa ataisaidia timu yake kushinda, baba na mama yake walimkatalia kabisa kuwa hawezi kwenda. Walikuwa wanatarajia wageni na wanamtegemea Mathew awahudumie. Walimkatalia katakata kwenda mashindanoni. Jambo hili lilimughadhibisha sana Mathew akapata wazimu — akapiga makelele, akarusha vitu ovyo, akaleta vurugu kubwa — karibu aanze kupigana na baba yake.

Simamisha onyesho baada ya Mathew kuonyesha kuhamaki.

Mchezo wa “wazazi wanaodhibiti” ulitoholewa na kuchapishwa tena kwa ruhusa ya UNESCO Harare kutoka *Think About It! An AIDS Action Programme for Schools – Form 3*, uk. 9. © UNICEF Harare 1995.



VIAMBATISHO



KIAMBATISHO CHA I: VIPASHAJOTO NA VICHANGAMSHI

Kwa kutumia vipashajoto na vichangamshi katika programu yetu kumefanya masomo kuwa ya kuvutia na ya kufurahisha. Vpashajoto hutumika kwa shabaha mbili:

1. Vinaweza kutumika kama utangulizi wa kisitiari kwa mada ya somo. Unaweza kipashajo ambacho huibua baadhi ya hoja ambazo ungependa kuzielezea katika somo la siku hiyo. Kategoria amabazo zinabainishwa mwanzoni mwa kila mada zitasaidia kukuelekeza kama unafikiria mada maalumu.
2. Vinaweza kuwa mazoezi ya kuchangamsha ambayo yataliletea kundi nguvu mpya wakati linapojisikia uchovu au kama kundi limemakinika sana.

Baada ya masomo machache, fikiria kuwa na waelimishaji rika au washiriki wengine wakiongoza vipashajoto na wawe na kuibua vingine vipya watakavyovibunia.

UPIGAJI MAKOFI WENYE MAHADHI...UTAMBULISHO

Anza kupiga makofi yenye mahadhi kwa kupiga makofi yako, kupiga mapaja yako katika kutoa maneno ya utambulisho, kama vile “Jina langu” — piga makofi, piga makofi — “ni Judi” — piga makofi piga makofi “Ninaishi” — piga makofi, piga makofi — Mzimba “— piga makofi piga makofi.” Endelea katika mduara kwa njia hii mpaka wasiriki wote wamejitambulisha.

“KILA MMOJA NA.....” UTAMBULISHO

Weka viti katika duara — kiti kimoja kiwe pungufu ya idadi ya washiriki. (Kama washiriki ni 18 basi wahitaji viti 17.) Mteue mmoja wapo anayejitolea ambaye atakaa katikati ya duara ya viti vinavyounda duara hilo.

Mtu huyo aseme, “Kila mmoja mwenye...” kwa mfano “Viatu vyeusi au kila mmoja aliyekula mikate asubuhi ya leo” au “Kila mmoja mwenye penseli.” Hivyo



anayehusika atasimama na kubadili nafasi aliyopo haraka iwezekanavyo. Hawawezi kusimama na kukaa tena katika kiti kile kile, na hawawezi kukaa katika kiti kilicho karibu nao. Wanapashwa kusimama na kukimbilia kiti kilicho upande mwingine wa chumba. Yule aliyejitolea naye atajitahidi kukaa pia. Atakayebaki anasimama awe ndiye anayefuata kusema “Kila mmoja mwenye...” Huu ni mchezo mzuri sana wa kuchangamsha na mchezo wa “kujuana”. (Mbadala wa mchezo huu ni ule unaoitwa “Saladi ya matunda.” Mpe kila mmoja jina la tunda-embe, papai, nanasi, tufaha. Taja majina ya matunda kuwafanya washiriki wabadilishane nafasi. Ukisema “Saladi ya matunda!” kila mmoja anapashwa kubadili nafasi.)

Mchezo wa “Saladi ya Matunda” ulichapishwa upya kwa ruhusa ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 58. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.

BOYA.....UUNDAJI WA TIMU

Wafanye washiriki wazungukie sehemu maalumu iliyotengwa kwa ajili ya mchezo huu. Waambie wajihisi kama wanaelea katika bahari kubwa. Wanahitaji kushikamana kuunda boya ili wasizame. Mwezesaji mmoja atataja namba “6”. Washiriki sita watahikamana ili wasizame baharini. Kama kundi litaundwa na watu chini ya sita au zaidi ya sita, basi kundi zima litazama na hivyo wanatakiwa kukaa kando wakati mchezo ukiendelea. Mtu mmoja au zaidi watakaobaki baada ya wengine wote kutolewa watakuwa washindi.

MSTARI MREFU SANA.....KUUNDA TIMU, KUTUMIA CHOCHOTE KILICHOPO NA VIPAJI

Wachukue washiriki nje ambapo wanaweza kuwa na nafasi kubwa ya kufanyia kazi. Wagawe katika timu mbili (au zaidi kama kundi ni kubwa). Waeleze kuwa wanapashwa kuunda mstari mrefu kwa kutumia kifaa chochote walicho nacho mwilini mwao. Hawaruhusiwi kutafuta kifaa kingine chochote cha ziada, bali watumie vifaa walivyo navyo — kitambaa, saa, nguo, viatu — vyaweza kutumika kurefusha mstari zaidi. Sahaba ni kuunda mstari mrefu zaidi kuliko timu nyingine. (Kama ni wabunifu watatumia kitu chochote walicho nacho na hata wao wenyewe kulala chini ili kufanya mstari uwe mrefu zaidi!) Timu ambayo itaunda mstari mrefu zaidi itashinda. Baada ya zoezi hili la kuchangamsha, jadilianeni kuhusu jinsi zoezi linavyoweza kuhusishwa na mshikamano wa pamoja wa timu na maisha yao halisi.

MWELIMISHAJI RIKA MWENYE MGUU MMOJA..... KUUNDA TIMU

Omba mtu anayejitolea. Mtu huyo aliyejitolea ni “mwelimishaji rika mwenye mguu mmoja” au “mkufunzi wa masuala ya UKIMWI mwenye mguu mmoja.” Mkufunzi huyo hawezi kufanya kazi zote peke yake za kuelimisha watu kubadili tabia; hivyo itabidi aunde timu ya wakufunzi wa kumsaidia. Mtu aliyejitolea ataruka kwa mguu

mmoja na kujaribu kuwakamata wengine. Kundi litamkimbia bila kutoka nje ya mipaka uliyomwekea. Mkufunzi wa mguu mmoja anapomshika mtu, mtu huyo naye anajiunga naye mikono na anaanza kushika watu wengine kwa kuruka pia kwa mguu mmoja. Endelea hadi wote wameshikwa na wana timu. Timu inapoaanza hakuna cha kuizuia.

TANDABUI.....UONGOZI, MFUNGAMANO, KAZI YA PAMOJA

Washiriki wasimame karibu karibu katika makundi madogo madogo ya watu watano au sita. Washiriki wanashika mikono ya watu katika duara. Wasikamatane mikono na wenzao ambao wako karibu nao, na wahakikishe wana shikamana mikono na watu wawili tofauti. Halafu wajaribu kuachiliana ili warudie duara lao tena bila kuacha kushikamana mikono. Baada ya makundi kufaulu kuachiliana, chambua zoezi. Je kuna viongozi walioelekeza kundi? Utaratibu ulikuwaje? Je kuna yeyote aliyekata tamaa? Kwa nini? Ni kitu gani kilichowezesha kundi kufaulu?

UKUTA WA WATU.....KAZI YA PAMOJA, UIMARA

Fanya zoezi hili na vijana tu...ni zoezi gumu kwa wazee. Timu moja ijenge “ukuta wa watu” ukuta unaoundwa na watu ambao hauwezi kuvunjwa. Mwezesaji akisema “Nenda!” timu moja itakimbilia timu ya pili ili kuvunja ukuta. Baada ya hapo badilisha timu na ile timu ya pili iunde “ukuta wa watu”.

BLANKETI LIANGUKALO.....UUNDAJI WA TIMU

Watahitaji blanketi pana katika zoezi hili. Gawanya kundi katika timu mbili. Watu wawili watashikilia blanketi kwa uimara — mmoja kila sehemu. Wafanye wana timu wakusanyike nyuma ya blanketi kwa pande zote mbili. Kila timu ihakikishe kwamba haionwi na timu nyingineneyo katika sehemu ya pili ya blanketi. Kila timu imweke mwana timu mmoja mbele ya kundi — mtu huyo achutame nyuma ya blanketi. Watu wawili walioshikilia blanketi wahakikishe kuwa kuna mtu mmoja katika kila sehemu ya pili ya blanketi kabla ya kuhesabu,” 1-2-3!” na kuangusha blanketi. Watu wawili waliokuwa wamechutama wasimame na wajaribu kutaja jina la mtu anayeelekeana naye kwa haraka! Yule atakayemtambua mwenzie sehemu ya pili ya blanketi atakuwa ameshinda. Atakayeshindwa ajiunge na timu iliyopo sehemu ya pili ya blanketi. Endelea hadi timu moja imejaza watu wakati timu ile ya pili itakuwa wazi.

KUKAA KWENYE MAPAJA.....KAZI YA PAMOJA, KUAMINIANA, KUSHIRIKIANA

Waombe kila mmoja kusimama kwenye mduara pamoja nawe. Baadaye kila mmoja ageuke kulia kwake kiasi kwamba kila mmoja yuko kwenye mduara akingalia kisogo cha mwenzie. Waombe kila mmoja aweke mikono katika mabega ya



mwenzie mbele yake. Waeleze kuwa utahesabu namba “1,2,3, KAA!” na kila mmoja akifuatishia polepole. Ukitaja neno “KAA” kila mmoja akae katika mapaja ya mwenzie aliye nyuma yake kwa uangalifu wakati huo huo mikono yake ikiwa bado iko mabegani mwa mwenzie aliye mbele yake.

Zoezi hili ni la kufurahisha na humfanya kila mmoja kujisikia vizuri. Lakini hakikisha kuwa kila mmoja ana uwezo wa kulifanya zoezi hili kimaumbile. Kama kundi lako lina mashujaa unaweza kubadilisha wanatimu katika duara pamoja wakati wanatimu wanaendelea kushikilia mabega ya wenzao. Baaaye waulize washiriki wamejisikiaje katika zoezi hili. Walifikiri wangeweza kulifanya? Je zoezi hili linahusishwaje na ujuzi halisi katika maisha yao? (Angalizo kwa Mwezeshaji, tumia busara yako kuona kama zoezi hili linafaa kufanywa na kundi lako — kukaa katika mapaja ya watu wengine haistahili kwa watu wengine.)

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 63. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.

KAMBA YA TANDABUI.....KAZI YA PAMOJA, KUSAIDIANA

Utahitaji kamba kufanya zoezi hili. Mwelekeze kila mmoja kukaa au kusimama katika duara. Tengeneza mpira mkubwa wa kamba. Shikilia ncha ya mwisho ya mpira huo, halafu utupe kwa mtu aliyekaa au kusimama sehemu ya pili ya duara huku ukimtaja jina lake. Shikilia kwa nguvu sehemu ya mwisho ya kamba. Mwombe aliyepokea kamba upande wa pili kuishikilia kamba hiyo kwa mkazo mkubwa kiasi cha kuwatenganisha. Halafu mwambie amtupie kamba hiyo mtu mwingine katika duara huku akimtaja jina wakati akiubingirisha au akiurusha. Kila mmoja aendeleo na mchezo huu hadi duara likiwa na mistari iliyokingamana. Kila mmoja awe ameshikilia kwa nguvu sehemu ya kamba. Mwisho utupiwe mpira wa kamba ili ushikilie sehemu ya mwanzo na ya mwisho ya kamba hiyo. Baada ya hapo muulize kila mmoja aangalie jinsi kamba inavyounganisha nyote kama tandabui. Kila mmoja anamtegemea mwenzie ili tandabui hili libaki imara na linalowashikilia. Kama mmoja wenu akitoa mkono wake katika utando huu wa tandabui, sehemu hiyo itaporomoka. Waulize watu waeleze zoezi hili la tandabui jinsi linavyoweza kuhusishwa na maisha halisi.

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 102-103. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

VUTA NIKUVUTE NA AMANI.....USHIRIKIANO WA TIMU

Utahitaji kamba ndefu kubwa katika zoezi hili. Gawanya kundi katika timu mbili. Ziombe timu hizi kusimama sehemu mbili zinazoelekeana na washikilie sehemu mbili za mwisho wa kamba. Weka alama katikati ya kamba ambapo kila timu

itaivuta nyingine. Utakaposema “1,2,3, ANZA!” kila timu itaanza kuivuta timu nyingineyo ikielekeza upande wake. Timu ziendelee kuvutana hadi mojawapo iwe imeivuta nyingine hadi kuvuka mstari unaozigawanya. Halafu omba washiriki wakae katika duara. Sasa ifunge kamba yenyewe katika duara kubwa na wape washiriki kiasi cha kwamba wawe wamekaa mwishoni mwa kamba. Waombe washiriki wote waivute pamoja ili waweze kusimama. Waulize washiriki waeleze zoezi hili lina maana gani kwao. Shabaha ni kuonyesha kuwa badala ya kuvutana na timu moja kushinda, tunaweza kukabili hali ambapo kila mmoja anashinda na anajisikia vizuri. Ni kweli kuwa mchezo wa vuta nikuvute ni wa kulisimua na timu inayoshinda inajisikia vizuri lakini ikumbukwe pia timu inayoshindwa inajisikia vipi?

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 150-151. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

MIDUARA YA IMANI.....USHIRIKIANO WA TIMU, KUAMINIANA, KUSAIDIANA

Waombe washiriki kusimama pamoja katika duara dogo ambapo wamekaribiana katikati ya chumba. (Kama una washiriki wengi, unda miduara mingi ya watu kama sita sita.) Kila mshiriki atasimama kwa zamu katikati ya duara halafu atafumba macho yake au atafungwa kitamba machoni. Mshiriki ataangukia nyuma, pembeni au mbele — huku amefumba macho au amefungwa kitambaa — na atadakwa mikononi mwa washiriki. Kila mshiriki atacheza mchezo huu mara kadhaa kabla ya mshiriki mwingine kuingia katikati ya duara. Zoezi hili linaweza kutisha mwanzoni, lakini ni salama ili mradi wanakundi watashirikiana. Mwishoni mwa zoezi waulize washiriki zoezi hili linafundisha nini kuhusu kila mmoja wetu.

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 184-185. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

ENDA UPANDE WA PILI WA DUARA.....IMANI, USHIRIKIANO, HATARI

Waombe Washiriki kuunda duara kubwa, wakiangalia ndani ya duara. Kila mshiriki amtambue mmojawapo aliyesimama mbele yake. Ukisema “Anza!” kila mshiriki atafunga macho yake, aende upande wa pili wa duara mbele yake na kusimama mahali pale pale aliposimama mwenzie mbele yake. Kila mshiriki afanye hivyo wakati ule ule na asichungulie. Watu huchanganyikiwa lakini mwishowe hujichanganua. Waulize washiriki walivyojisikia katika zoezi hili wakiwa wamefumba macho. Zoezi hili linahusishwaje na maisha yao halisi?



MSTARI NYOOFU.....IMANI, KUSAIDIANA KWA TIMU

Gawa vitambaa vya kufunga machoni. Mwombe mshiriki mmoja ajitolee kuja mbele na atembe pole pole katika mstari uliyonyooka hadi sehemu ya pili ya mahali mlipo. Mfungue kitambaa au skafu machoni na mzungushe mara kadhaa kabla ya kwenda mbele sehemu ya pili kwenye mstari uliyonyooka hadi kufikia sehemu mliyokubaliana. Waombe washiriki wengine kukaa kimya bila kumpa moyo wa kuendelea au kumuongoza. Washiriki wasimnguse pia. Mshiriki aliyefungwa kitambaa akifika sehemu ya pili mwambie afungue kitambaa. Linganisha mahali alipo na mahali alipotakiwa kuwa. Muulize alivyojisikia bila kupata msaada wowote wa washiriki wengine au kupewa moyo. Mwombe ajifunge kitambaa tena na kurudia zoezi hili, huku akishangiliwa na kutiwa moyo na wenzake. Wasimnguse. Mwishowe, mwombe tena aliyejitolea kurudia zoezi huku washiriki wakimshika mkono na kumuelekeza. Jadili tofauti zilizojobainisha katika mazoezi haya. Sisitiza isivyo kuwa na hatari wakati unapopata msaada kutoka kwa wenzako. Hili ni zoezi zuri kulitumia wakati mnapojadili hoja za watu wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI.

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 33–34. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.

MUAINISHO DUARANI.....KUJENGA TIMU, IMANI, KUSAIDIANA

Lazima iwepo idadi chanya ya washiriki. Kila mmoja apewe jina, majina yanayopishana — kwa mfano “Maziwa, Maji, Maziwa, Maji.” Kila mmoja aunganishe mikono yake hadi kwenye kiwiko. Utakaposema “Maziwa” wote wanaoitwa “Maziwa” wainamie ndani ya duara, wakati huo huo wale wote wanaoitwa Maji wainamie nje ya duara. Unaweza kuendelea kufanya hivyo ili kuonyesha jinsi mabadiliko na mihangaiko inavyoweza kuwa jambo bora kwao.

NANI KIONGOZI.....UONGOZI AU STADI ZA KUFIKIRI

Kiombe kikundi kisimame katika duara. Omba mmoja ajitolee na atolewe nje. Washiriki waliobaki wamchague kiongozi wao kwa siri. Kiongozi aanze tendo kama vile kupiga makofi, kucheza au kukanyagakanyaga miguu. Tendo libadilishwe kila baada ya dakika 15 hivi. Washiriki wengine katika duara wafuate vitendo vya kiongozi wao, bila kumwangukia moja kwa moja asije akafahamika kwa urahisi. Aliyejitolea anarudishwa chumbani wakati vitendo hivi vinaendeleo. Aliyejitolea ana nafasi tatu za kukisia kiongozi ni nani?

MFUATE KIONGOZI.....UONGOZI NA SHINIKIZO RIKA

Waambie washiriki wasimame katika duara. Kiongozi asimame ndani ya duara, na aanze kukimbia ndani ya duara huku akisema “Fuata! Fuata! Fuata!” Wanakundi

nao waitike “Fuata” Fuata” Fuata” huku nao wakikimbia nje ya duara. Kiongozi atarudia tena, “Fuata Fuata Fuata!” Kundi liitikie, “Fuata” Fuata” Fuata.” Kiongozi ataendelea kusema “Fuata Kiongozi” na kundi liitikie “Fuata Kiongozi” Sasa Kiongozi ataanza kufanya vitendo vingine kama kucheza, kuruka, kukaa, au kuimba na wakati huo huo akisema Ninacheza! Ninacheza! Ninacheza! (au Ninaruka! Ninaruka! Ninaruka!). Kundi litaitikia huku wakiigiza kila jambo analofanya kiongozi. Kiongozi ataendelea kusema “Fuata! Fuata! Fuata!” na kutenda yale yale hadi wanakundi wote watakapochoka.

WITO WA IMANI YA MTOTO KWA MAMA..... MAWASILIANO, IMANI

Washauri washiriki wagawanyike katika makundi ya watu wawili wawili. Kila kundi liwe na mmoja akiwa “mama” na mwingine akiwa “mtoto”. Kila kundi lichague pia mnyama. Mama atoe sauti atoayo mnyama huyo ili mtoto agundue sauti ya mama yake. Sasa tenganisha makundi — akina mama wawe upande mmoja wa chumba na watoto wawe upande mwingine. Watoto wafumbe macho yao. Akina mama watatoa sauti za wanyama huku wakirandaranda katika chumba. Huku wakiwa wamefumba macho yao, watoto wajaribu kutafuta mama zao na kuwagusa.

JOZI SIKILIVU.....STADI ZA MAWASILIANO

Wagawe washiriki katika makundi ya watu wawili wawili. Mmoja aelezee kisa maishani mwake kilichomfanya awe na furaha sana. Msikilizaji asiseme lolote bali amakinike sana katika kusikiliza kilichotokea. Baada ya muda kadhaa muombe msikilizaji aache kusikiliza. Wakati huu, msimulizi aendelee kuelezea ujuzi wake huo wa furaha, lakini msikilizaji aache kumakinika. Anaweza akapiga miayo, kuangalia mahali pengine, kugeuka, au kupiga miluzi. Jambo muhimu ni kwamba asiendelee kusikiliza ingawa msimulizi ataendelea kusimulia kisa chake. Baada ya muda kitambo, piga kelele kwa kusema “Nyamaza!” Katika hatua hii msimulizi na msikilizaji wanaweza kubadilishana nafasi zao na kufanya zoezi hili tena. Waulize washiriki walijisikiaje kuelezea kisa kwa mtu aliyemakinika na kwa mtu ambaye hasikilizi kabisa.

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 37. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.

LUGHA YA VIUNGO.....STADI ZA MAWASILIANO

Gawa kundi katika jozi. Kila kundi wafikirie mazungumzo aliyoyafanya mmoja wao na mke, rafiki au mtu mwingine yeyote ambayo yalileteleza mabishano. Jozi iunde kwanza wahusika wawili na mahusiano yao. Baada ya hapo waigize mabishano yao kwa kutumia viungo vya miili yao bila kutamka neno lolote. Ipe jozi muda mfupi wa kufanya matayarisho. Baada ya hapo waombe warejee kwenye kundi kubwa. Chagua makundi mawili ambayo matukio yao yalijibainisha. Liombe



kundi la kwanza kuigiza katikati ya duara. Waulize watazamaji waeleze yanayoigizwa. Elezea urahisi wa kujua yanayoigizwa kwa ujumla kwa kutumia viungo vyetu. Rudia zoezi na kundi la pili. Fafanua lugha kwa kutumia viungo vingine vya mwili kutoa mawasiliano kati ya watu, kama vile macho, umbali kati ya watu na nafasi. Malizia kwa kushauri washiriki wafikirie, katika siku au wiki zijazo, juu ya njia wazitumiazo na miili yao kuzungumza na wenzao. Watie moyo wafikirie jinsi ambavyo wangetumia viungo vyao vya mwili kwa namna mbali mbali katika mazingira tofauti ili kutoa ujumbe tofauti, kwa watu.

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 38. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.

KUTOA PICHA.....STADI ZA MAWASILIANO AU UTAMBUZI

Hili ni zoezi jingine la kusisimua linaloonyesha jinsi watu tofauti wanavyotambua wayasikiayo. Waombe washiriki watano watakojitolea waondoke katika sehemu ya mafunzo kwa muda mfupi. Leta karatasi ya kuchorea na waombe washiriki waliobaki wachague picha na washiriki wawili au watatu waichore. Picha inaweza kuwa kwa mfano, ya nyumba, wanyama, mti n.k. Wasiifanye ya kutatiza. Ficha picha hizo na muombe mmoja wapo awaite wale washiriki watano warejee katika kundi. Mmojawapo wa waliojitolea aonyeshwe picha kwa muda wa dakika kama moja. Mtu huyu sasa aeleeze kwa maneno juu ya picha hiyo kwa mtu wa pili aliyejitolea, ambaye naye amweleze mtu wa tatu aliyejitolea na kuendelea. Aliyejitolea wa tano akisha sikiliza habari juu ya picha, apewe karatasi na kalamu za kuchorea. Mtu huyo sasa aichore picha hiyo kutokana na maelezo aliyopewa. Asipate msaada wowote kutoka katika kundi. Akisha maliza kuchora, linganisha picha ya awali na hii ya pili. Bila shaka patakuwa na tofauti zinazoonekana wazi. Washukuru wale watano waliojitolea. Waeleze kuwa huwa ni vigumu kuliko tunavyofikiria kuelewa vitu kwa namna moja.

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 66–67. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.

MCHEZO WA KUKUNJA KARATASI.....STADI ZA MAWASILIANO AU UTAMBUZI

Utahitaji karatasi moja kwa kila mshiriki kwa ajili ya mchezo huu. Mwambie kila mshiriki kufumba macho yake. Waeleze waahidi kufumba macho yao wakati wote. Mpe kila mshiriki karatasi moja. Kisha waeleze washiriki wafanye yafuatayo: wakunje karatasi zao katikati. Wachane kipande cha chini kwenye kona ya kulia mwa karatasi yao. Kisha ikunje karatasi katika sehemu mbili. Halafu chana kipande cha kwenye kona ya kushoto chini ya karatasi. Wakumbushe wasichungulie. Sasa

waombe wafumbue macho na wakunjue karatasi, wakiwaonyesha washiriki wengine. Zitakuwa zimechanwa njia nyingi tofauti. Waulize washiriki zoezi hili linatuonyesha nini. Jambo moja ni kuonyesha kila mmoja jinsi hata maelekezo mepesi yanavyoweza kumaanisha vitu tofauti kwa watu tofauti. Mara huwa tunafikiria kuwa tunazungumza kitu kilicho bayana kwa mtu, kiasi cha kugundua baadaye kuwa tulichokusudia na walichoelewa ni vitu tofauti. Kila mmoja alitekeleza maagizo kwa usahihi, lakini matokeo yamekuwa tofauti. (Huu unaweza kuwa mwanzo wa maelezo kuhusu **Kujikinga na Virusi Vya UKIMWI** (Somo la 6, Sehemu ya III), onyesho kuhusu kondomu).

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 90–91. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.

UVUMI, SIMU.....MAWASILIANO

Mwambie kila mmoja asimame katika duara au katika mstari. Fikiria msembo ambao utamng'oneza mwenzako, kama vile, “Ni watu wangapi wanapenda kufanya kazi shambani?” au “Natamani niende mtoni.” Au msembo mwingineo. Unong'one msembo huu kwa jirani yako aliye kulia kwako. Mtu huyu naye aunong'one kwa mwenzie aliye kulia kwake na kuendelea katika hali hiyo hadi washiriki wote wamemalizika. Kila mmoja anong'one aliyosikia na hakuna anayeruhusiwa kuomba usemi huo urudiwe. Mwisho, usemi huu ukisha nong'ongezwa kwa kila mmoja mtu wa mwisho kuonong'onezwa ni yule aliye kushoto kwako. Muombe aseme kifungu hicho kwa sauti. Halafu waambie wana kikundi ulichosema awali. Kwa kawaida ulichosema awali huwa tofauti na kile kinachosemwa mwishoni. Jadilianeni jinsi zoezi hili linavyohusiana na stadi za mawasiliano.

PIGA KELELE, NONG'ONA, IMBA!.....MAWASILIANO

Waombe Washiriki kusimama katika duara. Waeleze kuwa utaita jina la mtu unapoelekea sehemu ya pili ya duara ukimuelekea. Huyo atakayeitwa atatoka katika nafasi yake na kwenda kujaza nafasi ya mtu aliyemwita. Kisha mtu huyo aliyehama naye ataelekea sehemu ya pili ya duara kwa kumwita mtu mwingine ambaye naye ataondoka kujaza nafasi iliyoachwa wazi na kuendelea vivyo hivyo. Jina lako likiitwa tena, endelea na mchezo, lakini safari hii nong'ona jina la mtu utakayemchagua tena na waombe wengine wote kunong'ona pia wakati zamu yao itakapowafikia. Mwisho jina lako likitajwa tena, waeleze kuwa jina la atakayefuata linapashwa kuimbwa. Endelea mpaka kila mmoja awe amepata nafasi.

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 128. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.



NAFASI ZA KUDUMU.....TASWIRA MBALI MBALI ZA MAISHA

Zoezi hili linahimiza washiriki kutambua kwamba taswira zetu kuhusu vitu zinajiegemeza katika kutambua jinsi tulivyo na uzoefu wetu. Waombe washiriki kusimama katika mduara. Mwombe mmoja atakayejitolea kusimama katikati. Mwombe aendelee kusimama, akielekea sehemu moja tu wakati wa maswali na majibu yatakayofuata. Waeleze washiriki kwamba utauliza maswali. Waombe wajibu maswali kutokana na wanachokiona mahali walipo na siyo kile wanachokijua kuwa kipo. Muulize mmoja aliyesimama mbele ya yule aliyejitolea “je ana macho mangapi?” Muulize mwingine aliyesimama nyuma ya aliyejitolea swali lile lile. Muulize mtu aliyesimama sawa na yule aliyejitolea swali lile lile. Halafu mweke mtu mwingine katikati ya duara. Chagua sehemu nyingine ya mwili kama vile mikono. Uliza maswali yale yale kwa watu watatu. Mwishoni mwombe Mshiriki mmoja azunguke duara zima, akimwangukia yule aliyejitolea na kumtambua kutoka kona zote. Muulize yule aliyezunguka atoe maoni yake kuhusu anavyomwona na kwa jinsi gani maoni ya aliyejitolea yanabadilika. Baada ya kila mmoja kukaa chini waulize washiriki jinsi taswira zetu zinavyoathiri kuelewa kwetu kwa jambo. Tunawezaje kujipa picha kamili na muda wa kutosha? Ni kwa njia gani tunaweza kuhusisha zoezi hili kwa ujuzi wetu wa kila siku?

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 45. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.

NASAFIRI.....MSAADA, INASISIMUA

Waombe washiriki wasimame katika duara. Anza kwa kusema “Ninasafiri na ninakumbatiwa.” Mkumbatie mtu aliye kulia kwako. Naye anapashwa kusema “Ninasafiri na ninakumbatia na kupongeza.” Huyo mtu anapashwa kumkubatia na kumpiga kofi la furaha mgongoni mtu anayemfuata. Endelea hivyo hivyo hadi watu wote waliomo katika duara wanakuwa na zamu na kila mmoja akirudia yale yaliyosemwa na kutendwa kabla na kuongeza tendo lingine. Ikiwa mmoja atasahau mfuatano wa matukio, wahimize wengine wamsaidie ili atende kwa usahihi. (Kama unafanya kazi na kundi ambalo kushikana si jambo jema, fanya zoezi hili kama mchezo wa kukumbuka (matukio) kama, “Ninakwenda safari na nitachukua chungwa.” “Ninakwenda safari na nitachukua chungwa na kiti” “Ninakwenda safari na nitachukua chungwa, kiti, na kaseti ya kunasa sauti.”)

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 178. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.

KUSUKUMA KWA MIKONO.....KUTATUA MIGOGORO, STADI ZA MAHUSIANO

Waambie washiriki waunde mistari miwili inayotazamana. Kila mshiriki ashike viganja vya mshiriki mwingine anayetazamana naye katika mistari ule wa pili. Uite mistari mmoja “mistari wa kwanza” na mwingine “mistari wa pili.” Waambie washiriki wote katika mistari wa kwanza waanze kwa kutumia viganja kumsukuma mshiriki mwingine wa mistari wa pili. Washiriki wa mistari wa pili wanaweza kuitikia kwa namna yoyote wanayotaka. Baada ya sekunde 30 au zaidi, waombe washiriki wote waache na kubadili dhima. Wakati huu Washiriki wa mistari wa pili wawasukume wale wa mistari wa kwanza na wale wa mistari wa kwanza wanaweza kuitikia kwa namna yoyote wanayopenda. Baada ya sekunde 30 au zaidi, waombe kila mmoja akae katika mduara mkubwa, waulize wamejisikiaje wakati wakifanya zoezi hili. Je, waliitikia kwa kusukuma au walisukumwa au vipi? Je, hii inahusishwaje na maisha halisi ya migogoro.

NYAMA! NYAMA! NYAMA!.....MCHEZO WA KUSISIMUA

Waombe washiriki wasimame katika duara. Mtu mmoja aseme, “Nyama! Nyama! Nyama!” “Kundi liitikie “Nyama! “Mshiriki aseme tena “Nyama! Nyama! Nyama!” Na kundi liitikie. Aliyejitolea sasa aorodheshe aina mbali mbali za nyama zinazoweza kuliwa, kama “kuku” au “mbuzi” au nyoka.” Kama nyama inaliwa kundi lirukeruke na kusema “Nyama!” Kama nyama hiyo haiwezi kuliwa kundi litulie. Yeyote atakayeshindwa kuruka wakati “Nyama!” inalika au akiruka wakati nyama hiyo hailiwi aingie katikati ya duara na aanze kuita mara nyingine.

MOTO MLIMANI.....MCHEZO WA KUSISIMUA

Waambie washiriki wasimame katika maduara mawili — duara dogo likiwa ndani ya duara kubwa. Washiriki wawe idadi sawa katika maduara hayo. Wewe usimame katikati ya maduara. Duara kubwa lianze kukimbia kwa kuzunguka nje ya duara dogo wakati huo ukisema “Moto mlimani!” Waitikie “Moto!” Sema tena “moto mlimani!” Waitikie “moto!” Sema tena “moto mlimani!” Waseme “moto!” Endelea kusema hivyo mpaka utakaposema “Uzime!” na kuruka mbele ya mshiriki mmojawapo wa duara dogo. Kila mshiriki kutoka duara (kubwa) la nje ajaribu kuwa mbele ya mshiriki wa duara la ndani (dogo). Mshiriki mmoja hatakuwa na nafasi hivyo mtu huyo ataingia katikati na kuanza upya mchezo.

NDIZI-NDIZI-NAZI.....MCHEZO WA KUSISIMUA

Waombe washiriki wakae au wasimame katika duara. Mmoja wa washiriki atatembea nyuma na kushika vichwa vya washiriki wakati akisema, “Ndizi,” Ndizi,” Ndizi.” Aendelee hivyo kwa muda. Mshiriki huyo akimshika mmojawapo na kusema “nazi!” basi mtu huyo aanze kumkimbiza mshiriki huyo akizunguka duara.



Mshiriki huyo atajaribu kupenyeza kwenye mwanya kabla ya kukamatwa. Atakayebaki amesimama nje ya duara atanza upya mchezo mara nyingine.

VITI VYA MUZIKI.....MCHEZO WA KUSISIMUA

Utahitaji redio au tepu kwa kipashajoto hiki. Panga viti katika mstari. Weka viti vingine nyuma ya vile vya mwanzo vikigusana migongo yake. Pawe na kiti kimoja pungufu ya idadi ya wachezaji. Washiriki wacheze muziki huku wakizunguka viti. Muziki ukisimamishwa nao yawabidi wakae. Yule atakayokosa kiti atakuwa ameondolewa. Punguza kiti kingine na uanze upya. Yule atakayebaki mwishoni ndiye mshindi. (Mchezo huu ni wa kusisimua ukibadilisha badilisha aina za muziki. Kama utacheza muziki wa kwasa-kwasa washiriki wacheze muziki wa kwasa-kwasa huku wakizunguka viti, ukiweka muziki wa rege, basi wacheze muziki wa rege na kuendelea.)

ZAMBIA-MALAWI-MSUMBIJI.....MCHEZO WA KUSISIMUA

Chukua chaki na uchore mistari mitatu mirefu katikati ya chumba. Andika “Zambia” katika mstari wa kwanza, “Malawi” katika mstari wa pili na “Msumbiji” katika mstari wa tatu. Washiriki wote wasimame katika mstari wa Malawi. Mtu mmoja ataje majina ya nchi mbali mbali, na wakati huo huo washiriki waruke kwa mguu mmoja toka nchi moja hadi nyingine. Mshiriki atakayeshindwa kuruka kwa mguu mmoja, au atakayeruka katika nchi isiyo yenyewe, au atakayeanguka, au atakaye yumba yumba atatoka. Mshiriki atakayebaki katika mchezo kwa muda mrefu zaidi atakuwa ameshinda.

ENDELEA!.....MCHEZO WA KUSISIMUA

Watake washiriki waunde duara. Mmoja anateuliwa kwenda nje ya chumba. Mduara wa washiriki unachagua kitu kidogo cha kumficha aliyeteuliwa kuwa nje. Kundi zima linaanza kuimba. “Endelea! Endelea! Endelea!” (kwa kutumia muziki wa Lang Syne). Yule aliyekuwa nje anarudi chumbani na kuanza kuzunguka. Kama yuko mbali na kitu kilipo kilichofichwa uimbaji unakuwa wa sauti kubwa kama yuko karibu na kitu kilipofichwa uimbaji unakuwa sauti ya chini. Endelea kuimba mpaka yule mtafutaji anakipata kilichofichwa.

MKONO-KWA-MKONO.....KUFUNGA AU KUTATHMINI ZOEZI

Kila mmoja anasimama katika duara lililobana. Mwambie mtu wa kwanza kushoto kwako aweke mkono wake wa kulia uliyonyooshwa sana katikati ya duara na aseme kitu alichokiona kinatatiza katika somo, na halafu aongeze kusema kitu alichokiona kizuri katika somo. Mwombe atumie vifungu hivi. “Sikupenda wakati.....” Ikifuatwa na “Nilipenda wakati.....” Mwombe mtu aliyeko kushotoni mwako kurudia hayo, akiweka mkono wake juu ya mkono uliyonyooshwa na aliyetangulia. Naye pia aseme kitu kilichomtatiza na kitu kizuri katika somo. Endelea hadi kila mshiriki amenyoosha na kuweka mkono wake juu ya waliomtangulia katika duara. Malizia kwa kusema kuwa mnara huu wa mikono unaweza kuwakilisha nguvu zetu pamoja kama kundi.

Zimechapwa upya kwa idhini ya Alice Welbourn na ACTIONAID kutoka *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, uk. 40–41. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.



VIAMBATISHO CHA II: MAPUMZIKO MAFUPI MAFUPI!

MIFUKO YA KUCHEZEA

Kata vipande vya karatasi na uandike maneno, matendo, watu tofauti katika vipande vya karatasi hizo. Kunja vipande hivyo vya karatasi na uandike majina ya washiriki mbali mbali juu ya vipande hivyo vya karatasi. Weka vikaratasi hivyo katika mfuko. Wakati kundi linapochoka au linahitaji kupumzika, mmoja wao anaweza kusema “mfuko wa kuchezea!” na kuokota kipande cha karatasi kutoka katika mfuko huo. Mpe mtu kikatasi hicho ambaye jina lake limeandikwa juu yake. Mtu huyo atajitokeza mbele ya kundi na hicho kikatasi na kuigiza kimya kimya. Washiriki wengine wakisie mtu huo anataka kuwa nani. Unaweza kuchagua vifuko vya kuchezea maneno, vitendo, na vinginevyo ili kuoanisha mafunzo yoyote unayofanya. (Kwa mfano, kama somo lako linahusu Virusi Vya UKIMWI/ UKIMWI au tendo la ngono salama, unaweza kutumia wazo kama la uvaaji wa kondomu au msichana kuwa na wapenzi watu wazima.)

MAWAZO YA VIFUKO VYA KUCHEZEA

Yafuatayo ni mawazo ambayo unaweza kujaribu:

Kwasa-kwasa*	Ingoma*	Gulewamkulu*
Mwanaume mlevi	Mama mja mzito	Dereva
Kondakta wa gari	Kuvuta bangi	Kubusu
Kutongoza msichana	Mkuu wa shule	Mhubiri
Mbumba*	Nyoka	

* Ni matendo yanayoelezea aina ya ngoma katika nchi ya Malawi. Chagua ngoma tofauti kutoka katika sehemu yako!



C-O-C-O-N-U-T

Huu ni wakati wa kujinyoosha kwa kundi baada ya kukaa kwa muda mrefu. Waambie kila mmoja kusimama na kujinyoosha. Muelimishaji analiongoza kundi kwa kutumia mwili wake kutengeneza herufi za neno COCONUT. Kundi liendeleo kwa kujinyoosha na kutamka kwa haraka zaidi na zaidi.

KIAMBATISHO CHA III: MAWAZO ANUAI

Hapa kuna mawazo na mbinu mbali mbali unazoweza kutumia na kundi lako:

TAJA NAFSI YAKO

Ili kuongeza vionjo vya shamrashamra katika utangulizi wa awali, waombe washiriki wataje majina yao, halafu kisha wataje nafsi zao kwa kutumia neno la kujieleza ambalo linaanza kwa mfano Helena lina maana ya “Haiba,” (Helen = “happy” or “healthy”, Maria lina maana ya “Maumbo,” “maraha” (Mary “merry” au “Merciful”) John lina maana ya “jambo,” (John = “joker” or “jolly”). Hali hii inaweza kukupa fursa ya kung’amua kila mzungumzaji kama vile ni mshiriki yupi ni mwepesi au anayeweza kuigiza katika maigizo.

ACHANA NA VYEO

Hii ni mbinu ya kufaa wakati kundi lako linaundwa na watu wanaotoka katika matabaka mbali mbali ya jamii. (Kwa mfano, kama unawafunza Wakuu wa Shule na waalimu, au unafundisha kundi lililochaguliwa la viongozi wa jumuiya.) Wazo ni kumfanya kila mmoja ajihusishe na mafunzo au programu kwa kiwango kinachofanana. Waombe watu waingie katika chumba cha mafunzo, wape vikaratasi vya utambulisho na waombe waandike majina yao na vyeo katika vikaratasi hivyo. Wakati kila mmoja anapokaa na yuko tayari kujitambulisha, hakikisha kuwa wewe ndiye unayeanza kwa kutaja jina lako na cheo chako. Kisha waombe katika chumba hicho wataje majina yao na vyeo vyao. Baada ya kujitambulisha, waeleze kidogo kuhusu umuhimu wa kila mmoja kujisikia huru kuzungumza, bila kuficha jambo lolote katika mafunzo haya. Elezea kuwa watu huwa hawaelezi mawazo yao kwa uhuru kwa kuwa labda wakuu wao wa kazi wanaweza kuwa katika chumba cha mafunzo, au kwa kuwa baadhi ya washiriki wanaweza kuwa wameelimika zaidi kuliko wao na kadhalika. Sisistiza kuwa ili programu hii ifanikiwe ni muhimu kwa kila mmoja kusahau vyeo vyao na nyadhifa zao katika jumuiya. Inawabidi wakabili mawazo yao na majadiliano yao kwa ujumla, wakiwa wanaadamu walio



kamili ambao ni — wacha Mungu, wazazi, wafanyakazi, wanaojitolea, wanawake, wanaume, mabinti na wavulana — badala ya kufumbatwa na mawazo ya vyeo vyetu tunavyopata maishani. Baada ya kutoa hotuba hii, eleza kuwa sasa tutajifungua pingu za vyeo vyetu na kujifanya watu huru katika kuzungumzia mawazo na maoni yetu. Kwa kujionyesha wazi kabisa, chana karatasi yako ya kitambulisho na jitambulisho upya kwa kutumia jina ambalo unataka litumiwe na kila mmoja. Pitisha kisanduku cha kuweka vikaratasi vya utambulisho vinavyochanwa na kila mmoja na waombe waeleze majina wanayotaka yatumiwe. Kusanya vikarati vilivyochanwa katika kisanduku cha taka. Wape vikaratasi vipya vya kuandika majina ambayo sasa wanataka waitwe.

SHAJARA

Umuhimu wa kutumia shajara unajulikana. Kuandika fikara na mawazo ya kila vijana (na watu wazima), kuendeleza stadi za kufikiri, kuhimili mihemko vizuri zaidi, kujijua kwa undani zaidi na kwa bayana na kujishauri kikamilifu. Waombe wana kundi lako waanze kuwa wanaandika katika shajara kila siku. Unaweza kuwagawia madaftari au kutengeneza shajara — uwe mbunifu! Unaweza kuanza kwa kuorodhesha maswali au mada ambazo wataandika hisia zao, lakini baada ya muda, washiriki wenyewe watapata mawazo na kuanza kuyatumia katika kuweka hisia zao katika shajara zao. Sisitiza kuwa shajara ni siri.

KAMBI YA MOTO

Ni utamaduni mzuri katika sehemu nyingi kuwakutanisha familia na marafiki pamoja katika kambi-ili kutoleana hadithi, kupeana mawazo, kucheza ngoma (kudansi), kuimba na kutoa mawazo ya hekima. Kama ikiwezekana jaribu kuliongeza jambo hili katika programu yako. Mkusanyiko wa pamoja usiku ili kuimba nyimbo, kudansi na kusimuliana hadithi vinaweza kuwa vitu vya kufurahisha na vya ujuzi wa manufaaa katika kundi lako. Aidha vijana hujisikia huru kuuliza maswali maalum, na wakati mwingine maswali nyeti katika mazingira ya aina hii.

SHEREHE ZA KUWASHA MISHUMAA

Jambo lisilo la kawaida na hivyo linalosisimua ambalo litaongezea hali ya kujielimisha zaidi ni kufanya sherehe za kuwasha mishumaa. Unaweza kutumia nafasi kama hiyo wakati wa kuendesha programu yako, (kama katika sherehe ya kukabidhi vyeti, tukio muhimu n.k.) au wakati wa mwisho wa programu yako. Hapa kuna mfano mmojawapo ambao unaonyesha jinsi ya kutumia mishumaa — kuwasha mishumaa mwanzoni mwa programu. Wakati umeshikilia mishumaa eleza kuwa katika programu hii tutajifunza hali zetu na pia tutajifunza kutokana na kila mmoja wetu. Kila mmoja wetu ana kitu maalum cha kuelimisha kundi na unahitaji kujisikia huru kufundisha na kujifunza kutoka kwa kila mmoja wetu. Waonyeshe washiriki tamko lifuatalo (ambalo limeandikwa ubaoni) “Mshumaa haupotezi kitu

kwa kuwasha mshumaa mwingine.” Jadili kama kundi maana ya tamko hilo. Zima taa. Utawasha mshumaa wako wakati ukitoa hoja za mwisho kuhusu maana ya tamko hilo. Kisha, geuka na umwashie mshumaa mtu ambaye yuko karibu nawe, na mtu huyo amwashie mshumaa jirani yake na kuendelea katika hali hiyo hiyo, kwa kuzunguka chumba kizima. Endelea kuelezea jinsi chumba kinavyong’aa zaidi kwa ushirikiano huo, na kwamba hakuna hata mmoja aliyepoteza kitu kwa kumwashia mshumaa mtu aliye karibu naye. Wakati mishumaa yote imekwisha washwa, uliza kama kuna mtu mwenye mawazo mengine ya kutoa. Malizia kwa hotuba au dua na kisha zima mishumaa yote.

MASANDUKU YA MASWALI AU MBAO ZA MATANGAZO

Wakati wengine washiriki wanaweza wasijisikie huru kuuliza baadhi ya maswali. Inawezekana wanaogopa wataonekana kuwa wajinga au maswali yenyewe ni ya binafsi mno. Mara nyingi swali ambalo watu huogopa kuuliza ni lile ambalo lina athari kubwa juu ya maisha yao, na mara nyingi ni swali ambalo linawahusu hata washiriki wengine. Njia nzuri ambayo itawapa nafasi ya kuuliza maswali ya aina hiyo ni kuanzisha sanduku la maswali au ubao wa matangazo. Anzisha kisanduku kidogo ambacho watu wanaweza kutumbukiza maswali yao. Kila siku au kila wiki chukua maswali haya na yaandikie majibu katika karatasi. Bandika maswali na majibu yake katika ubao wa matangazo ili kila mmoja ayasome.

TAMTHILIYA LISILOONEKANA

Mbinu inayoitwa **Tamthiliya lisiloonekana** ni njia inayotoa na yenye kuleta mshawasha wa mdahalo wakati wa somo. Inatumika vizuri zaidi katika mada ambazo watu wana mtazamo wa namna moja. Kwa mfano ikiwa watu wengi katika chumba wanaamini usawa wa jinsia, tamthiliya lisiloonekana litakuwa linapinga msimamo huo. Utakachoweza kufanya ni kupanga tamthiliya lisiloonekana kwa siri na mmojawapo wa washiriki kabla ya somo kuanza. Mwelekeze mmojawapo kuwa na msimamo tofauti na wengine wakati wa majadiliano yanapoanza. Mtu huyo aendeleo kutofautiana na wengine akitumia hoja nzito ambazo zitawakera na kuwaudhi wengine wote katika kundi. Hali hiyo hulifanya kundi lielezee hoja zake kwa bayana zaidi — hata kama mwanzo walifikiria kuwa hoja zao zilikuwa zinaeleweka. Baada ya majadiliano makali na mdahalo, ni vyema ufichue siri ya tamthiliya lisiloonekana na kueleza bayana kuwa yule mtu aliyekuwa amechukua msimamo tofauti ameombwa kufanya hivyo (anaigiza). Kwa hakika mtu huyo haamini yale aliyokuwa akiyatetea.

MIDAHALO

Midahalo hufanywa, ni majadiliano ya pande mbili yanayotofautiana kimawazo. Kama utatumia njia ya midahalo, njia hiyo inaweza kufaa kama:

- Utachagua mada ambayo itaibua mabishano au ile ambayo washiriki wanahisia kali juu yake.



- Utasisitiza kuwa washiriki wachukue msimamo ambao ni tofauti na wanayoamini; hili huwafanya wawe na mawazo ya kina na watayafanua kutoka katika pembe zote ili kujenga hoja nzito. Hali hiyo huwasaidia pia kuona mtazamo wa watu wengine.
- Utagawa mada za mdahalo wiki moja kabla au zaidi na waelekeze wafanye wafanye utafiti na kukusanya data za uhakika zitakazowawezesha kuwa na hoja nzito.
- Utawaweka washiriki katika timu za mdahalo. Hakikisha kuwa wanapashwa kutetea hoja zao kwa mfuatano ili kila mmoja alazimike kufikiri na kushiriki.
- Utakuwa na waamuzi (walimu, wafanyakazi wa afya) ambao watasikiliza hoja zinazotolewa na kuchagua timu iliyoshinda. Toa zawadi kidogo.
- Baada ya mdahalo, utahakiki hoja zilizotumiwa na kutoa maoni ya kuboresha mdahalo siku zijazo.

SWALI LA SIKU

Kabla ya kila somo, andika swali au kauli tata katika ubao nyuma ya darasa. Wakati wa muda wa mapumziko, baada, kabla au wakati wa somo, washiriki wanapashwa kwenda nyuma ya chumba na waandike msimamo wao au maoni yao kuhusu mada iliyopo ubaoni. Baadaye utayaweka mawazo hayo katika ubao wakati wa somo litakalofuata au mwishoni mwa somo kwa ajili ya kusomwa au kutafakariwa na wote.

MDAHALO NA MASWALI YA SIKU – MADA ZINAZOPENDEKEZWA

1. Kondomu zigawiwe bure shuleni.
2. Nyakati zimebadilika — ngono kabla ya ndoa ndio hali halisi ya maisha ya leo.
3. Kama mwanamke anafanya kazi kwa asilimia 67 ya saa ya kufanya kazi duniani, kwa nini anapata asilimia 10 ya mapato ya dunia?
4. Nani ahusike katika kuzuia mimba katika umri mdogo, magonjwa ya ngono, na UKIMWI? Kwa nini?
5. “Tusitumie kondomu kwa sababu ni kinyume cha utamaduni wa Kiafrika.” Unakubali au unapinga? Kwa nini?
6. Mme anamwambia mkewe, “Kwa nini nitumie kondomu? Wewe ni malaya?” Je una maoni gani.
7. Mahari yafutwe.

8. Wanaume wanakuwa Marais bora kwa sababu ni viongozi asilia.
9. Watu wanaoishi na Virusi Vya UKIMWI wanapashwa kuwaeleza wapenzi wao (kuwa wana Virusi Vya UKIMWI).
10. Ni sawa kwa mvulana kufanya majaribio ya ngono kabla ya ndoa lakini msichana akifanya hivyo, ni malaya.
11. Jumuiya inapaswa kuchukua hatua za kukinga Virusi Vya UKIMWI .
12. Wanawake wanapaswa kula vizuri (chakula cha kiafya) wakati wakiwa waja wazito.
13. Kama mwamamke amelimika, afya ya mwanae inaboreka sana.
14. Waanaume tu ndiyo wenye haki ya kuamua ni lini wafanye ngono na wake zao.
15. Kuwa na elimu ndiyo njia pekee ya kufanya mwanamke ajitegemee.
16. Kuwa na zaidi ya mpenzi mmoja humpa mtu maisha kamili.
17. Matumizi mabaya ya vileo huleteleza kufanya ngono isiyo salama.
18. Kutumia kondomu kunakufanya usijisikie vizuri wakati wa kufanya mapenzi.

“Tamthiliya lisiloonekana” na “Swali la siku” ni mbinu zilizotolewa katika warsha ya Peace Corps/ Malawi “kuhusu “Uhamasishaji wa Afya ya Ngono,” iliyofanika Lilongwe, Malawi, Julai 1996.



KIAMBATISHO IV: MAWAZO YA MICHEZO NA SOMO

ZOEZI LA HASARA

Zoezi la kufiwa hutoa mfumo imara wa kuzungumzia ushirikeli kwa wale wenye huzuni au waliofiwa, hasa na watu walioathirika na virusi au ugonjwa wa UKIMWI.

Kabla ya kuanza mada hii, durusu baadhi ya vipengele vilivyokwisha jadiliwa hadi sasa. Elezea kuwa sasa tutashughulikia zoezi la kutusaidia kuona athari za virusi au ugonjwa wa UKIMWI kwa kutumia taswira za nafsi zetu wenyewe.

Waombe washairiki wasiwe na chochote mezani pao isipokuwa kipande cha karatasi na kalamu. Waambie waandike namba 1 hadi 5 katika karatasi zao. Waeleze kuwa utawasomea maelezo matano na watajibu maelezo hayo katika karatasi. Ni muhimu kuwaeleza kuwa hakuna mtu yeyote atakayeona maelezo yao — maelezo haya hayatakusanywa. Hayatatumiwa wakati mwingine wowote — karatasi hizo ni mali yao.

Fanya zoezi hili pole pole na kwa uzito kabisa. Washiriki wanapashwa kuzingatia athari za maelezo hayo. Soma maelezo hayo moja baada ya jingine na waambie washiriki waandike majibu katika karatasi zao. Sisitiza tena kuwa kazi hii haitaonwa na mtu mwingine yeyote.

1. **Andika mali unayoipenda sana.** Inaweza kuwa nyumba, au kitu fulani ulichopewa na bibi, au kitabu, au kitu kingine chochote. Ni kitu gani unachomiliki ambacho unakithamini sana? Andika kitu hicho katika namba 1.
2. **Andika sehemu ya mwili ambayo unajivunia.** Labda unapenda sana macho yako, au unajivunia nywele zako, au unafurahia masikio yako kwa sababu yanakusaidia kusikiliza muziki, au unapenda sauti yako kwa kuwa inakusaidia kuimba. Andika sehemu ya mwili ambayo unajivunia katika namba 2.



3. *Andika jina la tendo ambalo unalifurahia sana.* Labda ni kwenda katika shughuli za masuala ya dini, au kucheza mpira, au kucheza dansi, au tendo lingine lolote. Ni kitu gani upendacho kufanya katika ulimwengu wote? Andika tendo hilo katika nafasi ya namba 3.
4. *Andika kitu kimoja cha siri sana juu yako ambacho hakuna mtu mwingine duniani akijuaye au ni mtu mmoja tu ndiye anayekijua.* Kila mmoja wetu ana siri fulani au kitu fulani ambacho hataki watu wengine wajue. Andika jambo hilo la binafsi katika nafasi ya namba 4. (Wakumbushe wanakundi kwamba hakuna mtu yeyote atakayeona karatasi hii isipokuwa wao wenyewe.)
5. *Mwisho andika jina la mtu ambaye mapenzi yake na misaada yake kwako ni ya thamani sana duniani.*

Baada ya kila mmoja kumaliza, waeleze kuwa utararejea kwenye orodha tena. Unapotaja maelezo, lazima wajifikirie kwamba wanaishi katika yale unanyoyasema.

1. Fikiria kwamba jambo baya limetokea ambalo linakufanya upoteze mali unayoipenda sana. Ama wizi unatokea au upotevu wa namna fulani unatokea unaofanya mali hii ipotee kabisa. Huwezi tena kuiona mali hii iliyoorodheshwa katika nafasi namba 1. Chukua kalamu yako na ufute namba 1 sasa.
2. Firikiria kwamba ajali imetokea au bahati mabaya jambo fulani limetokea ambalo linakufanya upoteze sehemu ya mwili ambayo unajivunia. Sehemu hii ya mwili imepotea na hutaiona tena maishani mwako. Futa namba 2 kutoka katika orodha yako.
3. Fikiria kuwa ajali hiyo hiyo au bahati mbaya hiyo inakufanya usiweze tena kutenda jambo lako ulilopenda sana. Hutaweza tena maishani mwako kulitenda jambo hilo uliloorodhesha katika namba 3. Futa namba 3 sasa.
4. Jifikirie kuwa kutokana na hali iliyoelezwa hapo juu sasa siri yako imefichuka. Kila mmoja anajua ulichoandika katika namba 4. Sasa limekuwa jambo la jumuiya nzima — kila mmoja shuleni, mjini, kanisani na jamii nzima wanajua ulichoandika katika namba 4.
5. Mwisho, kwa sababu ya yote yaliyotokea (kupoteza kiungo cha mwili, kutoweza kufanya tendo ulilopenda sana, na kila mmoja kujua siri yako), mtu uliyempenda sana ameamua kukuacha kabisa, hutamwona tena mtu huyu uliyempenda sana ambaye pia ni msaidizi wako mkuu. Futa namba 5.

Wape mwanya kidogo washiriki kutafakari yote uliyowaelezea. Watu wameudhika na hawana furaha kwa wakati huu. Wape muda wafifikirie juu ya hali hii.

Sasa waombe washiriki waeleze hisia zao kuhusu hali hii kwa neno moja au kifungu kimoja cha maneno. Andika neno hilo ubaoni au katika karatasi. Endelea kuandika mawazo yote hadi yatakapoisha. Orodha yako inaweza ikawa na maneno yafuatayo: huzuni, balaa, kujisikia kama kutaka kutokuwa na matumaini, upweke, mwenye

taabu, mwenye masikitiko, mwenye hasira, anayelaani wengine, kutoona sababu ya kuendelea na maisha.

Waombe washiriki wazingatiwe orodha uliyoandika. Waombe washiriki wafikirie hisia hizo zinavyohusishwa na mtu ambaye amegundua kuwa ana Virusi Vya UKIMWI. Wakumbushe wana kikundi kwamba wamefikia katika hali ya mtu ambaye anaishi na virusi vya UKIMWI na wamejiweka katika hali ya kugundua hisia kali wanazoishi nazo kila siku. Jadili hali hii inaweza kuwa na maana gani kwa ajili ya kuwasaidia na kuwafaraji watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI. Wanawezaje kumsaidia mtu aliye katika hali ya namna hii? Watajisikia vipi kama wao au mtu wampendaye angekuwa anahusika katika hali ya namna hii?

MCHEZO WA KWELI AU UONGO (AU NDIYO AU HAPANA)

Mchezo wa Ndiyo au Hapana ni njia inayofurahisha karibu kwa kila mada. Ni njia yenye manufaa hasa unapojadili mada ya kwanza kwa kuwa itakuwezesha kugundua kiwango cha maarifa walicho nacho kuhusu mada inayohusika. Ni njia nzuri ya kuendeleza stadi ya kufikiri, kwa kuwa watu watajadiliana kwa ukakamavu ili washinde katika msimamo wao. Ukiwa na kundi jipya itakupa wazo la kugundua “viongozi” ambao awali hawajulikani, au watu wenye kujiamini, kwa kuwa wengine watakuwa wanawaangalia ili wagundue ukweli wa hoja zao. Hii ndiyo njia inayotumika katika mchezo huu.

1. Andika neno “*KWELI*” kwa herufi kubwa katika karatasi. Tundika karatasi hiyo ukutani.
2. Andika neno “*UONGO*” kwa maandishi makubwa katika karatasi tofauti. Tundika karatasi katika ukuta mwingine.
3. Weka nafasi pana kati ya matangazo haya mawili.
4. Waombe washiriki wakusanyike mahali palipo wazi katikati. Mwezeshaji husoma maelezo, na washiriki wanakimbilia katika bango ambalo wanafikiri ndilo la kweli. Kama wanafikiri maelezo ni ya kweli wakimbilie katika nafasi ilipo karatasi iliyoandikwa “*KWELI*.” Kama wanafikiri si kweli, basi wakimbilie katika nafasi iliyoandikwa “*UONGO*.” Kama hawajafanya uamuzi au wanafikiri kauli yaweza kuwa ama kweli au si kweli basi wabaki katikati.
5. Waombe washiriki, mmoja baada ya mwingine, kuelezea au kutetea msimamo wao. Ni vizuri kuomba maelezo kutoka sehemu moja, halafu sehemu ya pili, kwa kuwa makundi yataanza majadiliano kuhusu jibu sahihi. Baada ya kila mmoja anayetaka kuzungumza amepewa nafasi ya kuzungumza, basi mwezeshaji atoe jibu sahihi na maelezo ya ziada.
6. Sisitiza stadi nzuri za mawasiliano, na usuluhishi wa migongano kwa kuelekeza kuwa kila upande utafakari hoja za wenzao kabla ya kutoa hoja zao wenyewe.



7. Kila mmoja atarejea katikati na mchezo unaanza upya kwa swali jingine.

Mifano ya Kauli – Ukweli kuhusu masomo ya Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI

Hapa chini panaonyesha mifano ya kauli za kutumia wakati wa masomo ya **Ukweli kuhusu virusi vya UKIMWI/UKIMWI.**

Kwa majibu na maelezo ya kauli hizi rejea katika maelezo ya **Ukweli kuhusu Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na Magonjwa ya Ngono, Sehemu ya III.**

1. Mtu ambaye ana magonjwa ya ngono ana uwezekano mkubwa wa kupata UKIMWI.
2. Kondomu zina matundu madogo ndani yake ambayo yanaweza kupitisha Virusi Vya UKIMWI.
3. UKIMWI unaweza kuenezwa na mbu.
4. Mtoto anayezaliwa na mama mwenye Virusi Vya UKIMWI atakuwa pia na Virusi Vya UKIMWI.
5. Unaweza kumgundua mwenye Virusi Vya UKIMWI kwa kumwalia.
6. Ni salama kuvaa kondomu mbili badala ya moja.
7. Kwa kufanya matendo mengi ya ngono, unaweza kutoa shahawa nyingi na hivyo Virusi Vya UKIMWI vinaweza kuondolewa mwilini.
8. Wanawake walioolewa wana uwezekano mdogo wa kupata Virusi Vya UKIMWI kuliko wanawake wasioolewa.
9. Mwanamume akitumia kondomu kwa zaidi ya miaka miwili, anaweza kupunguza uwezo wa kutia mwanamke mimba.
10. Mtu mwenye ugonjwa wa kifua kikuu ambaye pia amekonda amepata Virusi Vya UKIMWI.
11. Kama mtu anaonekana mwenye afya nzuri, basi hana UKIMWI.
12. Unaweza kupata Virusi Vya UKIMWI kwa kunywea glasi ileile aliyotumia mtu mwenye UKIMWI.
13. Mafuta ya (grisi) (petroleum jelly) kujipakaa ni mafuta mazuri ya kulainisha kondomu tutumiazo.
14. Ni salama kufanya tendo la mapenzi mara moja bila kutumia kondomu.
15. Unaweza kupata Virusi Vya UKIMWI kwa kula chakula kilichotayarishwa na mtu ambaye amepata Virusi Vya UKIMWI au ana UKIMWI.
16. Mtu anaweza kupimwa na asionekane na Virusi Vya UKIMWI lakini ana UKIMWI.
17. Unaweza kupata Virusi Vya UKIMWI kwa kuumwa na mbwa.
18. Wanaume tu ndio wanaweza kupata kondomu zinazogawiwa bure.

19. Virusi Vya UKIMWI ndio husababisha UKIMWI.
20. Kuna dawa mpya Marekani ambayo inatibu UKIMWI.

Mchezo huu unaweza kurekebishwa kwa mada yoyote. Unaweza kutumia mtindo wa “Nakubali au sikubali” kama mbinu ya kueleza maadili. Hapa chini kuna maelezo yanayopendekezwa kwa kuelezea maadili. Kumbuka kuwa haya ni maswali ya maoni, na kwa hali hiyo hayana majibu ya “kweli” au kutokuwa “kweli.”

1. Mwanamke ambaye ana Virusi Vya UKIMWI asimnyonyeshe mtoto wake.
2. Ikiwa mtu ana Virusi Vya UKIMWI, asifanye tendo la ngono.
3. UKIMWI ni ugonjwa uliotoka Marekani.
4. Watu wenye UKIMWI wahimizwe kufanya shughuli zao kwa kadri ya uwezo wao.
5. Kondomu ni kinyume cha utamaduni wa Kiafrika; kwa hiyo tusizitumie.

VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI: MCHEZO WA MAGONJWA YA MLIPUKO

Mchezo wa magonjwa ya mlipuko wakati mwingine unaitwa mchezo wa uambukizaji au mchezo wa maharage. (Unaweza kucheza kwa kutumia maharage ya rangi mbali mbali).

Katika mtindo huu, tutatumia kadi. Tufikirie kuwa kuna watu 12 wakicheza mchezo. Tengeneza kadi ndogo 12: kadi tatu zitakuwa na alama nyekundu ya “X”; nne zitakuwa na alama ya “C”; na nyingine tano zitakuwa na madoa meusi.

Kila mshiriki atapewa kadi moja. Wasiangalie kadi hizo. Waweke kadi zao mikononi huku zikiwa zimekunjwa. Waambie washiriki watembe katika chumba na kuwasalimu watu watatu. Wawasalimu tu na kuwakumbuka. Wasiangalie kadi ya mtu yeyote.

Baada ya kusalimiana mwombe kila mmoja kukaa. Sasa kila mmoja aangalie kadi yake. Weka alama nyekundu ya “X” kwenye chati mgeuzo. Muulize yeyote aliye na kadi yenye alama ya “X” nyekundu kusimama. Waeleze washiriki kuwa watu hawa wana Virusi Vya UKIMWI. Waombe wana kikundi kuwaangalia kwa makini watu wote waliosimama. Yeyote aliyewasalimu watu hao naye pia asimame. Watu hawa pia wameambukizwa. Sasa mwambie kila mmoja awaangalie kwa makini watu wote waliosimama. Yeyote aliyewasalimu wote waliosimama lazima asimame. Wote waliosimama wameambukizwa Virusi Vya UKIMWI. Endelea na maelezo hayo mpaka karibu kila mmoja awe amesimama.



Weka alama “C” katika chati mgeuzo. Uliza kama kuna mtu yeyote mwenye alama hii katika kadi yake. Waeleze watu hawa kuwa wanaweza kukaa. Waeleze watu kuwa watu hawa wametumia kondomu. Hawakuambukizwa Virusi Vya UKIMWI. Kila mmoja sasa anaweza kukaa.

Waulize washiriki tulichojifunza kutoka katika mchezo huu. Andika majibu yao katika chati mgeuzo. Majibu yanaweza kuwa:

- Virusi Vya UKIMWI vinaweza kuenezwa haraka na kwa urahisi.
- Huwezi kujua kama mtu ana Virusi Vya UKIMWI.
- Utumiaji wa kondomu unaweza kupunguza hatari ya kuambukizwa Virusi Vya UKIMWI.
- Kufanya ngono na mtu mmoja ni sawasawa na kufanya ngono na wapenzi wote wa mtu huyo (uliyefanya ngono naye).

Waulize watu wenye alama ya “X” walivyojisikia baada ya kugundua kuwa wameambukizwa Virusi Vya UKIMWI. Waulize wale wenye alama ya “C” walivyojisikia baada ya kugundua kuwa hawajaambukizwa Virusi Vya UKIMWI na hivyo kukaa chini.

Angalizo kwa Mwezesaji: Ni muhimu kusisitiza kuwa haya ni mazoezi ya uigizaji. Watu hawawezi kupata Virusi Vya UKIMWI kwa kusalimiana. Wanapashwa kuwa wamefanya tendo la ngono (au kuwa na mgusano wa maji ya mwilini...). Inabidi uwe makini kwamba zoezi hili halielekezi “kumlaumu mwathiriwa.”

Mwisho, waulize wana kikundi jinsi ambavyo wangeepuka kuambukizwa katika mchezo huu. Majibu yanaweza kuwa:

- Wangeweza kukataa kucheza (kutofanya ngono).
- Wangesisitiza kuona kadi za wenza (kupimwa).
- Wangeweza kumsalimu mwenza mmoja tu (kupunguza hatari ya kuambukizwa — kuwa mwaminifu).
- Wakumbushe wana kikundi kwamba lazima waone kadi kabla hawajawa waaminifu na wenza (kupimwa).

MABADILIKO: KONDOMU, KONDOMU, KONDOMU!

Wakati ufundishaji wa matumizi ya kondomu ni sehemu muhimu ya programu ya mabadiliko yoyote ya tabia, ni vyema kuingiza suala la kondomu kama sehemu ya programu kuhusu kufanya uamuzi, stadi za kujadiliana, na stadi za mahusiano. Kwa hiyo, ungependa kufanya kazi na kundi lako kwa muda kabla ya kuendelea na somo linalohusu kondomu. Kuna mawazo machache katika sehemu mbali mbali za mwongozo huu kuhusu maafikiano ya matumizi ya kondomu, na uthubutu wote wa dhiti, shinikizo rika, na ushawishi ambayo yanaweza kuzingatiwa katika somo la matumizi ya kondomu. Zaidi ya hayo, kuna mapendekezo ya michezo ambayo yaweza kucheza ili kulizoeza kundi lako na kondomu na matumizi ya kondomu.

KOMBORA LA KONDOMU

Hili ni zoezi la kuisisimua na zuri kuhusu kondomu. Mchezo unawawezesha watu kugusa kondomu katika mazingira yasiyotisha. Aidha hali ya mchezo huo inasaidia kuonyesha uimara wa kondomu.

Utahitaji: Kondomu tano hadi kumi, vipande vya karatasi vyenye swali kuhusu kondomu; swali lililoandikwa katika vipande hivyo vya karatasi; na muziki (kinasa sauti, redio n.k.). Kabla ya somo, andika swali moja katika kipande cha karatasi, kunja karatasi na itumbukize katika mojawapo ya kondomu, puliza pumzi katika kondomu hiyo na ifunge kama puto. Fanya hivyo kwa kondomu nyingine unazotaka kutumia kwa mchezo huo.

Waelekeze washiriki wako wasimame katika duara. Mpe mshiriki mmojawapo “puto.” Eleza kuwa utakapocheza muziki. Washiriki wapeane “puto” hili kwa kuzunguka mduara kwa njia yeyote wanayotaka — kumpa kwa mkono mtu aliye jirani nawe, kulirusha kwa mwenzako, kucheza muziki huku umelishikilia, na kadhalika. Muziki unaposimamishwa atakayekuwa na “puto” hili inabidi alipasue na kuchukua kikatasi chenye swali na kujibu swali hilo. Baada ya kujadiliana jibu lililo sahihi; anzisha tena muziki na mchezo uendelee kama awali. Wakati washiriki wanapopata taabu kulipaasua “puto” hilo, sisistiza uimara wa kondomu.

1. Je, kondomu zinafaa kwa asilimia 100%?
2. Je, kondomu moja itumike mara ngapi?
3. Je, kondomu ionekane vipi kabla ya kutumiwa?
4. Kondomu zinazogawiwa bure zinapatikana wapi?



KUONYESHA MATUMIZI YA KONDOMU

Kipengele muhimu cha somo kuhusu kondomu ni kuonyesha matumizi ya kondomu hatua kwa hatua. Ona kwa mfano **Kujikinga na Virusi Vya UKIMWI** (Somo la 6, Sehemu ya III).

MASHINDANO KATIKA MATUMIZI WA KONDOMU

Hii ni njia inayowasisimua washiriki katika kufanya majaribio ya yale waliyokwisha jifunza kuhusu matumizi ya kondomu. Kuna njia mbili za kufanya “shindano la mbio”.

1. Unda timu. Kila timu ipate modeli moja ya kuvalishwa kondomu na ipewe kondomu kadhaa. Timu zisimame katika mstari na wakati utakaposema “Nenda!” kila mshiriki mmoja baada ya mwingine afanye onyesho kwa kuvalisha kondomu kwa usahihi kwenye modeli. Baada ya hapo mshiriki arudi kwa wana timu wenzake na kumshika mtu mwingine ambaye naye aende katika sehemu ya onyesho na kurudia hatua zile zile.
2. Njia nyingine ni kuandika katika kadi hatua zote zinazotakikana katika kuvaa kondomu. Changanya kadi kiasi cha kutokuwa katika mfuatano sahihi, na zigawiye timu kadi hizo. Utakaposema “Nenda!” timu zishindane kuona ni timu ipi ambayo itapanga kadi kwa hatua zinazotakikana katika matumizi ya kondomu kwa haraka zaidi. Timu ambayo itazipanga kadi katika hatua zinazotakikana kwa haraka zaidi itakuwa imeshinda.

KUSHUGHULIKIA MASWALI MAGUMU

Ni jambo muhimu kutumia baadhi ya wasaa, wakati wa kuwafunza wakufunzi, kung’amua mazingira yanayoweza kutokea wakati wa kujadili Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI na vipengele vinginevyo. Unaweza kuwaongoza washiriki kuzungumzia maswali magumu ambayo wanaweza kuyapata wakati wa mafunzo. Kwa mfano:

Maswali ya kiuhasama	“Kwa nini wakati wote uzungumzie juu ya kufanya ngono?”
Maswali yasiyokuwa na jibu	“Je, ugonjwa wa UKIMWI ulitoka wapi?”
Maswali usiojua majibu	“Je ni fomula ipi itumikayo hasa kuonyesha Virusi Vya UKIMWI/UKIMWI katika takwimu za ‘epidimilolojia’?”
Maswali binafsi	“Wewe hutumia kondomu?”
Maswali yenye utata	“Mchungaji wangu ameniambia kuwa kondomu zina vitundu ndani yake-je unataka kunieleza kuwa ni mwongo?”
Maswali yasiyohusika	“Utakwenda kula chakula cha mchana saa ngapi?”

Baada ya kuelezea uwezekano wa maswali kama hayo, fanya kazi na kundi ili kugundua njia bora za kuhimili hali hiyo. Mifano inaweza kuwa:

- Rudia swali; ili kujipa muda wa kufikiri na kuhakikisha kuwa umeelewa.
- Jadili swali hili na kundi zima.
- Ili kupunguza hali ya uhasama au utata, wa swali, geuka usimtaame muulizaji kisha uliza swali kwa kundi zima.
- Kubali kwamba hujui jibu, jitolee kufanya utafiti zaidi kwa ajili ya kundi zima, na hakikisha kuleta jibu sahihi.

Katika kuhitimisha somo, unaweza kuwaita washiriki kwenda mbele ya chumba na kufanya maigizo kama wawezeshaji. Waombe washiriki wengine waulize maswali magumu. Shawishi maoni kuhusu jinsi maswali yalivyojibiwa, njia nyinginezo ambazo zingetumika, na kadhalika. Kama washiriki hawawezi kufikiria maswali magumu, tayarisha machache katika vijikaratasi ili wayasome.



