



KUJIANGALIA MWENYEWWE KUHUSIANA NA HISIA ZAKO

Kwa kina Baba wanaofikiria kuhusu watoto



Wakati afya ya mwili na kiakili ipo katika hali nzuri, unaweka mfano mzuri kwa watoto wako kuiga mambo mazuri kuhusu jinsi nzuri ya kuishi.

Usawa kati ya kazi na kuishi

Kuwa na muda wa kazi, familia na wewe binafsi mara nyingi inaonekana ni nje ya swali. Lakini ukifikiria kuhusu vipaumbele, unaweza kupanga muda wako vizuri. Ukijisikia kuwa umeweka usawa vizuri, itakupunguzia shinikizo la mawazo na itakupanga muda wa ziada kufanya mambo mengine na familia yako na yako binafsi. Hii itakuongezea au itaweka afya na mahusiano yako vizuri, na itakusaidia kuangalia majukumu yako bila kujichosha.

Ni muhimu kuwa na vitu tunavyopendelea nje ya kazi na nyumbani ili kukusaidia usijisikie umefungiwa ndani ya boksi.

Kitu gani unaweza kufanya

Tengeneza kitabu cha kuweka kumbukumbu ili kuona jinsi unavyotumia muda wako (angalia nyuma).

- Fuatilia muda wako katika kipindi cha siku kadhaa na kisha uangalie jinsi gani umeutumia.
- Amua kama unatumia muda wa kutosha kufanya mambo unavyopendelea zaidi.
- Baada ya kufanya tathmini hiyo andaa ratiba itakayokuwezesha kutumia muda wako vizuri.

Wakati unaanzisha mabadiliko, fikiria kuhusu muda unaotumia kukaa na watoto wako, jinsi gani unashiriki kwenye maisha yao ya kila siku na mchango wako nyumbani.

Unaweza kuunganisha mahitaji yako wakati unakuwa na watoto wako mfano kwenda kuendesha baiskeli au kufanya kazi za nyumbani au kuandaa chakula cha nyumbani. Kila familia ipo tofauti, kwa hiyo tafuta kitu kilicho muhimu kwako na kinafanikisha malengo yako kulingana na mazingira uliyopo. Hii ni muhimu ili kuweka usawa katika maisha.

Uangalizi wa Hisia

Ufahamu kuhusu hisia na mawazo yako, na jinsi gani zinabadilisha tabia yako ni muhimu kwa mahusiano mazuri. Kuwa na mtazamo mzuri kuhusu wewe binafsi (kujisikia nafsi nzuri kiafya) na kujifunza namna ya kuchunga hasira na hisia kali unaweza kujifunza au kujiendeleza. Ujuzi huu muhimu utawasaidia watoto, mwenzu na jamii yako na kama ujuzi huu haupo itachangia kuweka mtazamo hasi.

Kama ukihitaji msaada kuangalia hisia zako, tafuta mtu wa kuongea naye – rafiki, mtaalam au mtu wa familia—kwa kukusaidia kifikra. Kitendo cha kuwa peke mbali kutoka kwa marafiki na jamii inachangia kuongeza uwezekano wa kupata magonjwa. Unahitaji kuendelea kuwa karibu na marafiki na wapendwa wako ili kuishi vizuri.

Unaweza kufanya nini

- Kula chakula pamoja mara kwa mara na kutoka pamoja na familia na marafiki.
- Wasiliana na marafiki na wapendwa wako kwa kuwapigia simu mara kwa mara.
- Tengeneza 'nafasi ya tatu' ukiachia nyumbani au kazini, kama vile kikundi au kilabu cha jamii.
- Nenda 'Mens Shed' ili kufanya kazi kwenye miradi yako mwenyewe; miradi ushirikiane na wanaume wengine bila kushurutishwa; au ukutane na wanaume wengine kwa mazungumzo au kunywa chai. Tafuta shed lililopo karibu nawe kupitia namba 1300 550 009 au tembelea www.mensshed.org
- Jiunge na mtandao wa jamii mensline.org.au (mazungumzo ya mijadala) au theshedonline.org
- Anzisha jarida na andika kuhusu mawazo, unavyojisikia na yanavyoendelea kukuzunguka wewe.

Usawa kazi na kuishi

Kuongalia hisia zako

Kubakia umeunganika

“Nitapendelea Baba achukue muda wake ajisikie vizuri na asijisikie kama sie wengine kwani wote tutashindwa.”

Maneno ya Watoto

“Kujiangalia mwenyewe ni muhimu kwa sababu kama hujiangalii, hautaweza kuwepo kuangalia familia.”

Maneno ya kina Baba

“Wanaume wanaweza kujiangalia wenyewe vizuri kwa kuwa na mawasiliano mazuri na wenzie – mahusiano ya kijamii ni muhimu sana.”

Maneno ya Wafanyakazi wa Afya



KITABU CHA KUMBUKUMBU Fuatilia muda wako na pangilia vizuri

Kifu gani	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
Nyumbani							
Bustani							
Upishi							
Usafi							
Matengenezo							
Kazi							
Afya							
Mazoezi							
Kulala							
Unavyopenda							
Shughuli za Kijamii							
Kutembelea marafiki/ndugu							
JUMLA KILA SIKU							

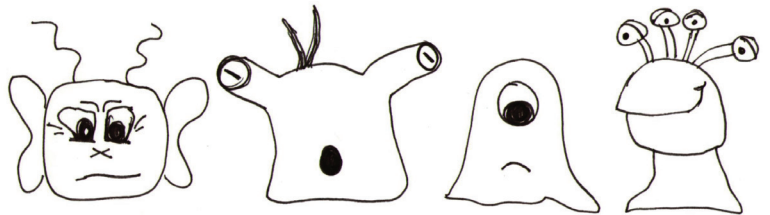
JARIBU HIVI NA MTOTO WAKO

Ukiwa na mtoto wako chora picha za viumbe vya kufikirika vinavyoweza kuwepo angani vikionekana na hasira, woga, chukia, furaha na msisimko. Tengeneza mchezo kutoka kwenye zoezi huli lakini utumie kumuelezea kuwa ni sawa kuonyesha jinsi unavyojisikia... viumbe vya kufikirika angani navyo huwa vinajisikia hivyo.

Chagua mmoja wa viumbe na kasha elezea wakati gani umewahi kujisikia kama hivyo. Mwambie mtoto wako achague kiumbe kimoja na kisha aelezee kuhusiana na kiumbe huyo.

Wote wawili mnaweza kuchora kiumbe kulingana na jinsi unavyojisikia hivi sasa na kisha muongee kwa nini unajisikia hivyo..

Andika ni masaa au dakika ngapi unatumia kila siku ukiwa kazini, na familia na wewe binafsi. Fanya hivi kwa siku kadhaa, ili uangalie mfanano na upime kama unatumia muda vizuri kuweka sawa kati ya kazi, familia na binafsi kupumzika ili kupata nguvu mpya. Kama hutaweza, tumia kitabu cha kumbukumbu tena kupanga muda wako ili kuweka usawa.



Tembelea www.copmi.net.au/dads ili kuona video na viunganishi mtandaoni kukupa maelezo zaidi

Ongea na mtu | Pata maelezo zaidi

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org