



MASHIRIKIANO KATIKA MALEZI

Kwa kina Baba wanaofikiria kuhusu watoto



Kwa kina Baba

Kitu gani ni zuri kwa mtoto wangu?

Malezi nikiwa na mama wa mtoto wangu

Mabadiliko katika **Mahusiano**

Kufanya kazi mkiwa na tofauti

“Siku zote amekuwa anamuangalia mama hata zile siku ambazo ilikuwa inakuwa vigumu kwake lakini alijua hali yake itakuja kuwa nzuri.”

Maneno ya Watoto

“Unaweza kuchanganyikiwa, kuteleza au kusema ‘wewe hujitumi kwa nguvu inavyotakiwa’. Hivyo omba msamaha kwa sababu usaidizi ni jambo kubwa na muhimu kwa mwenzi wako na mtoto.”

Maneno ya kina Baba

“Kufanya kazi kwa pamoja kama timu ndio itawasaidia watoto wako.”

Maneno ya Wafanyakazi wa Afya



COPMI

Keeping families in mind

Watoto wanaelewa kuwa familia zote zinakuwaga na matatizo wakati mwingine. Hawategemei kuwa familia itakuwa haina shida zozote. Lakini sasa kipindi ikitokea kuwa wewe na mwenzi wako hamkubaliani, ni jinsi gani mnatatua tatizo hilo ndio muhimu kwa ustawi wa mtoto wako.

Kitu gani kizuri kwa mtoto wangu?

Jambo linalochangia kwenye kukua kimaendeleo na ustawi wa fikra za mtoto, ni mahusiano chanya mnayosaidiana kati ya wazazi. Mahusiano yenye ushirikiano kati ya mama na baba inasaidia watoto kujisikia salama. Kipindi baba akionyesha kumuheshimu mama wa watoto wake, basi anawasaidia watoto wake. Hiyo ni kweli hasa kama ametengana na mama yao.

Kipindi ukionyesha ushirikiano, hawa wakati mnapitia kipindi cha shida ambacho huweza kusababisha mgogoro, moja kwa moja unawafundisha watoto wako jinsi ya kutatua matatizo pia.

Unaweza kufanya nini

- **Onyesha heshima** Wakati wa kipindi kigumu watoto wanaweza kupata hisia za hasira kati ya wazazi. Kuongea kwa heshima kwa mama yao na kuhusiana mama itawasaidia kujenga tabia nzuri kati yao binafsi.
- **Fikiria kuhusu watoto wako** Wakati mwingine kipindi ikiwa ngumu kufikiria kuhusu mambo mazuri, jaribu kufikiria kuhusu ustawi wa mtoto wako ili ikupe motisha zaidi.
- **Elewa kinachoweza kutokea** Wakati mahusiano yenye ushirikiano kati ya wazazi ni kinga nzuri kwa watoto, kinyume chake nacho pia ni ukweli.
- **Ongea na watoto wako** Zungumza kuhusu matatizo yanaweza kutokea baada ya kuwa

na ugonjwa wa akili ili kuwasaidia waelewe kitu gani kinaweza kutokea kipindi wewe (au mama) akiwa hajasikii vizuri.

- **Fikiria kuhusu vitu unavyosema** Ongea kuhusu ugonjwa wao na sio kuhusu mtu binafsi. Mfano usisema “huyu mama aliyena hasira!” Ila, “ugonjwa unamfanya mama awe na hasira”.
- **Weka muda kwa ajili yako** Tafuta muda wa kufanya mambo kwa ajili yako wakati mwanafamilia au mtu mwingine anakusaidia.

Malezi kwa pamoja na mama wa watoto wangu

Kipindi ugonjwa wa akili ni sehemu ya mahusiano, mapenzi yanaweza kuwa na mchanganyiko mgumu.

Kuwa ni mwenza na mzazi ni jambo gumu, hasa ukiwa unaumwa. Hii hasa ukiwa unahitaji msaada (angalia nyuma). Kama mwenza wako anapitia ugonjwa wa akili, unaweza kubeba majukumu ya ziada, hasa kipindi hakiwa hajasikii vizuri. Tafuta msaada hasa kama unashida ya kuweka uwiano na majukumu mengine pamoja na kutatua migogoro.

Jifunze kuwa mwepesi wa kubadilika na kusaidiana kwenye malezi kipindi ukiwa na ugonjwa wa akili inaweza kusababisha jambo lisilotegemewa. Zungumzeni kuhusu majukumu yenu ya pamoja ya kukuza watoto, kama unaishi na mama wa watoto wako au hapana, au ni sehemu ya mchanganyiko wa familia.

Unaweza kufanya nini

- **Ongea na rafiki unayemwamini**, kikundi kinachokusaidia au mshauri anayeweza kukusaidia kutatua masuala magumu.
- **Andaa mpango** ili kukusaidia kukuongoza wewe (au mwenzi wako) katika malezi na majukumu mengine katika kipindi ambacho wewe (au mwenzi wako) hajisikii vizuri.
- **Andaa mtu wa kukusaidia** kuangalia watoto (angalia karatasi inayoelezea Jinsi ya Kupata msaada).
- **Endelea kuwa karibu na watoto wako** kwa sababu kushiriki kwenye maisha yao ni jambo muhimu kwa ustawi wao.

Baki umeungana na watoto

- ✓ Kama huishi na watoto wako muda wote, tengeneza kitabu cha picha na vitu vinavyowakumbusha vitu mnavyofanya mkiwa pamoja (mfano jani kutoka kwenye matembezi vichakani, tiketi ya basi, kidole chenye grisi baada ya kutengeneza baiskeli, alama za mikono au miguu, mchoro, utani). Ongeza ukurasa mpya kila unapotembelea. Kumbukumbu hizo zinajijenga kuwa hazina.
- ✓ Watoto wa umri wote wanapenda mchezo, kama kupigana na mito ya kulalija, kupigana kwa kucheza na mpira wa miguu. Kugusana kimwili kunaongeza mshikamano na mtoto wako na kupunguza hasira kwa kutoa homoni zinazofanya ajisikie vizuri kutoka kwenye ubongo.
- ✓ Jenga njia ya kupita na baiskeli, weka bembea, cheza na jwe/karatasi/mkasi, shindana nguvu za mikoni, nenda picnic nyuma ya nyumba nje, baharini au uwanjani. Mtaendelea kuwa pamoja kupitia jambo lolote mnaofanya kwa kushirikiana.

Kushughulika na mabadiliko katika mahusiano

Kipindi ikiwa ugonjwa wa akili ni sehemu ya maisha yako, mahusiano yako yanaweza kubadilika, hasa wakati wa kipindi cha kuuguza. Kama wewe (au mwenzi wako) unapokuwa unaumwa, mabadiliko ya tabia yanaweza kuleta mabadiliko kwenye kauli, ukaribu na uaminifu. Kama wote mnaelewa wa ugonjwa wa akili na madhara yake, mnaelewa kujiandaa kwa mabadiliko na kuchukua tahadhari ya jambo linaloweza kutokea. Kwa kurekebisha mategemeo kutoka kwa kila mmoja wetu, unaweza kupita kipindi cha kuuguza na kuzoea mabadiliko hayo.

Mwenzi wa mtu anayepitia ugonjwa wa akili anaweza kukutana na mawazo na changamoto mchanganyiko. Wakati mahitaji ya muhimu yanaweza kuongezwa kwa wingi, uvumilivu wa ziada na kukubali kuwa mtu mwenye mahitaji hayo ni mgonjwa unahitajika. Mahitaji hayo ya ziada yanaweza kukuletea shida wewe mwenyewe. Ili kuweza kutekeleza changamoto hizo wakati unaendelea kusaidia familia yako, wewe (au mwenzi wako) unahitaji kuangalia mahitaji yako vizuri pia.

Unaweza kufanya nini

Weka makubaliano. Kuelewa matokeo ya kuwa na ugonjwa wa akili na kupangilia jinsi gani ya kutatua kwa kushirikiana na mwenzi wako inasaidia kuongozwa uwezekano wa kugombana. Eleza kwa kufuata kwamba nyote mnaelewa jambo la kufanya kipindi mmoja wenu atakapokuwa hayupo katika hali nzuri, kwa mfano:

- Ngazi ya kwanza, **niache mie mwenyewe**
- Ngazi ya pili, **kuwa mpole, mvumilivu na msikivu**
- Ngazi ya tatu, **sisitiza unampigia simu msaidizi wako wa afya wa akili**
- Ngazi ya nne, **nipelekeni hospitalini**

Kufanya kazi ukiwa tofauti

Tofauti zinaweza kujitokeza kutokana na tamaduni tofauti na tabia za malezi na inaweza kusabisha msugungano katika mahusiano, hasa kama kwenye familia kuna tatizo la ugonjwa wa akili.

Watoto wanaweza kubadilika kufuatana na mzazi anavyopendelea, lakini kama migongano haitatutuliwa mapema, ni vizuri mpate usaidizi wa wapatanishi, hiyo ni kwa ustawi mzuri wa watoto wako.

Unaweza kufanya nini

Kama tofauti kati yako na mwenzi wako zinahitaji kumalizwa:

- zungumzeni tofauti zenu kipindi wakati watoto hawapo (na sio kwenda chumba kingine).
- msikilize mwenzi wako anachotaka kusema au mawazo, mwambie umeelewa, kisha nawe utoe mawazo yako.
- tafuta njia itakayowapeleka mbele kwa kufuata makubaliano ambayo kila mmoja amekubaliana nayo.
- tafuta msaada kutoka kwenye kikundi au mshauri (kama ikiwezekana) kipindi tofauti zikiwa ni kubwa mno.
- kumbuka kuwa watoto wako anaendelea kupata faida kipindi mzazi mwenye ugonjwa wa akili atakapokuwa anashiriki kwenye maisha yao, kipindi inapowezekana.

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

Relationships Aust | 1300 364 277 | www.relationships.org.au