



MALEZI UKIWA BABA

Kwa kina Baba wanaofikiria kuhusu watoto



Kuelewa watoto

Kuomba usaidizi

Kuwepo unapohitajiika

Kuweka uimara

“Nimekumbuka sana uwepo wake. Ningeweza kulishughulikia. Inauma zaidi kwa kutokuwa naye.”

Maneno ya Watoto

“Nadhani kitu muhimu nilichofanya kama baba, ni kitendo cha kuwepo kila ninapohitajika.”

Maneno ya kina Baba

“Wazazi inabidi kuwaelezea watoto wao ni mambo gani baba na mama wanapitia, vitu gani vinaweza kutokea na msaada wanaweza kupata kutokea wapi na upo wapi.”

Maneno ya Wafanyakazi wa Afya



COPMI

Keeping families in mind

Inachukua nguvu kubwa kuwa baba wakati wowote. Lakini kama kuna ugonjwa wa akili kwenye familia, jinsi unavyowasiliana na watoto wako itachangia sana maendeleo na ustawi wao.

Kumuelewa mtoto wako

Wakati kila mtoto yupo tofauti, kina baba wengi tunakuwa na mategemeo tunayoyataka tokea kwao. Kama unaelewa kipaji cha mtoto wako na mahitaji yake katika ngazi zote za ukuaji wake, hivyo basi unaweza ukaoanisha mategemeo yako kulingana na mahitaji yao.

Kipindi ukibadilisha mategemeo yako kulingana na uwezo wa mtoto wako na upendeleo wake, utawapa uwezo wa kujiamini kuamua na kujenga imani na kukuamini. Kuweka mahusiano mazuri kwa kuongea kwa uwazi kutakusaidia wewe kuweza kuwasiliana na mtoto wako. Kipindi ukiweza kumuelewa mtoto wako, utaweza kutoa maamuzi mazuri ya jinsi gani ya kumsaidia.

Unaweza kufanya nini

- **Onyeshwa Kupenda** vitu anavyofanya mtoto wako. Uliza maswali walifanya nini kipindi walipokwenda kucheza na watoto wengine, masomo ya muziki yalikuwenda n.k
- **Uliza kuhusu marafiki zake** na ongea kuhusu marafiki zake kama ikiwezekana.
- **Jaribu kuelewa fikira na jinsi wanavyojisikia** na jaribu kufahamu kama wanawasiwasi au jambo linalowasumbua.
- **Mfahamu mtoto wako** na kama unashida ya mahusiano naye, tembelea/wasiliana na the Raising Children Network kupitia tovuti www.raisingchildren.net.au au soma vitabu vyao vingi kuhusiana na maendeleo ya mtoto au uzazi.

Mawasiliano

Watoto wanaweza kuwa na maswali mengi kama mtu anaumwa kwenye familia. Kama wanaweza kuongea kuhusu wasiwasi wao au hapana, wengi wanapenda kutunga habari inayoelezea jambo lililotokea. Kuzungumza kwa pamoja na mtoto

kuhusiana na kilichotokea kwa njia ambazo mtoto ataelewa itawasaidia kuwakinga na fikra za kwamba wao ndio wamesababisha kinachotokea. Pia itawasaidia kujua kuwa sio peke yao kupitia wanachopitia angalau itasababisha wawe na utulivu.

Kipindi umeanza kuonga na mtoto wako kuhusiana na ugonjwa wa akili, fikiria kuhusu umri wao na uwezo wa kuelewa maelezo. Kama unawatoto wenye umri tofauti, unaweza kuongea nao mmoja peke yake kulingana na umri wake. Hata wenye umri mdogo wanaweza kujifunza kuelewa kinachotokea, lakini wasiweze kueleza wasiwasi wanaoweza kuwa nao. Kipindi mtu mzima anayewatunza atakapoeleza kinachotokea na kuwasaidia kuelewa wanavyojisikia; hiyo itaenda mbali katika kuendeleza ukuaji wa akili.

Unaweza kufanya nini

- Waambie watoto wako kuwa kinachotokea sio kosa lao na wanaweza kuuliza maswali.
- Wafaamishie kuwa ugonjwa unaohusiana na akili hauambukizwi kama mafua na yapo mengi.
- Elezea kuwa watu wanaweza kupona/kupata nafuu.
- Kama ikiwezekana, waambie kuwa familia inaweza kuendelea kuishi pamoja.
- Andaa mpango wa malezi ukiwa na watoto ili utumike kipindi wewe na mpenzi wako mtakapokuwa hamjisisikii vizuri.

Kuangalia watoto

Kama mzazi upo katika nafasi ya kuona kama ugonjwa wa akili katika familia unawaletea madhara watoto kifikra. Kama unaona alama zozote za maumivu au msongo wa mawazo, wape moyo au andaa mazingira waweze kupata usaidizi inavyotakiwa.

Mabadiliko hasi ya tabia ya mtoto wako mara nyingi yanaendana na wasiwasi na inaweza kuonyesha kuna kitu kinaenda vibaya. Kwa mfano, kama mtoto wako analalamika mara kwa mara kwamba 'anajisikia anaumwa' au anakwambia anasikia maumivu ya tumbo au kichwa, hiyo inaweza kuwa ishara kuwa mtoto wako anawasiwasi au msongo wa mawazo.

Watoto wengine wanajitenga na shughuli za kifamilia na mambo ya kijamii. Kwa upande mwingine, mtoto anaweza kujiona yupo kawaidadi akiwa nyumbani lakini anakuwa na tabia tofauti kipindi ikiwa nje ya nyumbani. Inaweza kusaidia kuongea na watu katika shule ya mtoto wako ili kupata uelewa mzuri kuhusiana na mawazo, kujisikia na tabia ili kuamua kama wanahitaji msaada wa ziada.

Unaweza kufanya nini

- Angalia tabia za mtoto wako kama ana wasiwasi.
- Angalia kama kuna mabadiliko yasiyo mazuri kuhusiana na tabia.
- Waulize walimu au kocha kuhusiana na tabia ya mtoto wa ko.

Kuomba usaidizi wa watoto

Wakati mwingine inaweza kusaidia kipindi ukipata msaada kutoka nje kwa ajili ya mtoto. Kuna faida kujenga mtandao wa kufaa watu kwenye jamii, ndani na nje ya familia. Kufahamiana na watu wa rika lako kunasaidia kuimarisha uvumilivu kwa watu wenye umri mdogo, kuwawezesha kuzoea changamoto zinazosababishwa na kuishi na ugonjwa wa akili ndani ya familia.

Wazazi na watoto hawaitaji kutatua mawazo ya kujisikia vibaya wakiwa peke yao. Kama unawasiwasi na mtoto wako kuwa na mawazo, inaweza kusaidia kama ukiongea na mtaalamu wa afya ya akili.

Kuna maelezo na usaidizi mwingi kwa watoto. Kuna tovuti kadhaa ndani ya mtandao wa intaneti inayoelezea uzoefu kutoka kwa watu waliowahi kupitia mazingira ya kuishi na mtu mwenye ugonjwa wa akili inayoweza kukupa mwangaza ikiwa utasoma.

Unaweza kufanya nini

- Wahamasishe watoto wake kushiriki kwenye mazungumzo na marafiki, walimu au na makocha wanaowaamini.
- Kwa watoto wenye umri kati ya miaka 5-25, Kids Helpline inatoa ushauri nasaa kwa masaa 24 kupitia kwenye simu, au barua pepe (email) au tovuti www.kidshelp.com.au au 1800 55 1800.
- Wahamasishe watoto kujifunza zaidi kuhusu ugonjwa wa akili kupitia www.copmi.net.au (sehemu ya watoto) na unaweza kushiriki kwenye majadiliano mtandaoni kupitia au.reachout.com au www.headspace.org.au
- labda unaweza kutafuta mtoa ushauri ambaye mtoto wako anaweza kuongea naye. Mkutano na daktari wako ni pahali pazuri kwa kuanzia.

Kuwapo kwa ajili ya watoto wako

Ugonjwa wa akili unaweza kuwa nao kwa muda mrefu na hautabiriki lakini unaweza kuangaliwa vizuri kipindi ukipata usaidizi uliosahihi. Kushiriki kwenye maisha ya wanafamilia yako na hasa watoto wako sio jambo la kupuuzia.

Unaweza kufanya nini

- Shiriki katika maisha ya watoto wako kila ikiwezekana kwa wewe kwenda kwenye michezo yao, kwenda nao uwanjani au baharini.

- Kuwa na muda mzuri pamoja kama vile kusoma pamoja, kuangalia DVD, kucheza michezo ya kwenye kompyuta.
- Tafuta usaidizi kwa ajili yako na familia yako kipindi ikiwa mzazi hayupo katika hali nzuri.

Fikra zilizopitwa na wakati haziwasaidii watoto wako

- ~~Kama mie sio mleta chakula kwa hiyo hakuna haja ya mie kuwepo.~~
- Ni vizuri kwa watoto wangu kuniona nikichangia kwa namna yeyote niwezavyo.
- ~~Kazi yangu ni kuweka na kuhakikisha sheria zinafuatwa kwani nisipofanya hivyo watoto hawatanieshimu.~~
- Kumsikiliza mtoto wako akielezea uzoefu wake pamoja na kuweka sheria hizo kwa pamoja itatuleta sote kuwa karibu (uhitaji kuweka sheria zote mkiwa pamoja).
- ~~Watoto watajisikia kuwa wamebeba mzigo mzito au wawazi kama nikiongea kuhusu ugonjwa wa akili nilionao au alionao mwenza wangu.~~
- Watoto wanauwezo mkubwa wa kuelewa na kufahamu kama nikiongea nao kuwafahamisha hali halisi inayoendelea.

- Popote inapowezekana, toa ushauri kwa watoto wako, hasa kama wanapata matatizo ya kuonewa au kunyanyaswa yanawasumbua.
- Fikiria tena kuhusu fikra za kizamani kuhusiana na majukumu ya baba.

Kutengeneza utulivu

Kipindi ikiwa ugonjwa wa akili wa mzazi unaondoa amani katika maisha ya familia, mipangilio na mpango wa malezi unaweza kutengeneza mazingira ya usalama kwa watoto. Inaweza kuwa ngumu kupata uwiano kati ya bila mategemeo yeyote na kutokujijua, na sheria nyingi zisizobadilika kiurahisi. Ni muhimu kuipitia vitu vinavyojirudia na mipangilio ili kuona jinsi gani inafanyakazi ndani ya nyumba yenu.

Kutokuelewa na kutokukubaliana ni sehemu ya maisha ya kifamilia. Jambo lililo muhimu kwa ustawi wa watoto ni jinsi gani wazazi wanatatua matatizo hayo. Kama hujaridhika na jinsi ulivyoshughulikia matatizo yalipotokea, inaweza kukusaidia kama ukiongea kuhusiana na jambo hilo na kama ikiwezekana, omba msamaha.

Unaweza kufanya nini

- Tengeneza mipaka, mambo yanayojirudia na mipangilio ambayo itakupa nafasi ya kuchagua na uwezekano wa kubadilika. Kuwashirikisha watoto kusaidia kutoa maamuzi inaweza kuwa njia nzuri.
- Tatua mgogoro na kutokuelewana kwa heshima.

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