Kuwasiliana na Watoto

Mwongozo wa Mwalimu wa Familia na Ulezi Somo la 5

MALENGO

- Kuchunguza kanuni za kimsingi za kimaandiko za mawasiliano katika familia
- Kutambua na kuelewa mienendo muhimu ya mawasiliano ya maneno na yasiyo ya maneno na Watoto
- Kufanya ujuzi maalum ili kuboresha mawasiliano yao na na kusikiliza watoto

MAELEZO YA SOMO

Somo hili linawaweka wazi washiriki katika ulimwengu mgumu wa mawasiliano ya maneno na yasiyo ya maneno, kuanzia na miongozo kutoka kwa neno la Mungu. Kupitia drama, washiriki hupitia mazoea ya mawasiliano yenye afya na yasiyofaa na kufahamu jinsi watu wazima na watoto wanavyowasiliana wao kwa wao. Ujuzi katika kusikiliza kwa makini hutekelezwa, kwa lengo la kuimarisha uhusiano wetu na watoto.

MUHTASARI WA SOMO

Kujitayarisha: Fuata Maelekezo Yangu	5
Biblia Inasema Nini Kuhusu Mawasiliano	10
Jinsi Tunavyowasiliana na Watoto	30
Jinsi Watoto Wanavyowasiliana Nasi	10
Usikivu wa Kikamilifu	20
Kumaliza	5
Takriban Jumla ya Muda	**80**

MAELEZO YA JUMLA YA MAANDALIZI

- Andaa moyo wako/omba
- Soma somo lote kabla ya wakati
- Fanya marekebisho inavyohitajika kwa mpangilio wako
- Kusanya nyenzo

Maandiko yanatumika katika somo hili:

- Zaburi 19:14
- Methali 15:1
- Methali 25:11
- 1 Wakorintho 13:1-3
- Waefeso 4:29
- Wakolosai 3:8
- Yakobo 1:19

Nyenzo zinazohitajika kwa somo hili:

- Biblia
- Vidokezo vya Mshiriki
- Ubao mweupe au chati mgeuzo na vyombo vya kuandikia
- Karatasi tupu (karatasi 1 kwa kila mtu)
- Hiari: Chati ya Pai ya Mawasiliano
- Mijadala Hai ya Kusikiliza - nakala 2
- Kioo

KUJITAYARISHA dakika 5

Fuata Maelekezo Yangu

(Mpe kila mshiriki karatasi nyepesi. Mwambie kila mtu afunge macho yake na afuate maelekezo yako. Toa maelekezo kama ifuatavyo:

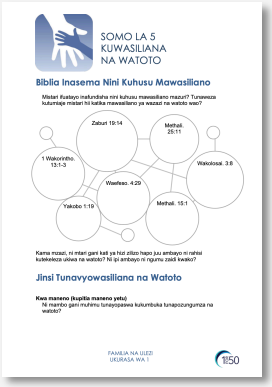
Shikilia karatasi kwa mikono yote miwili.
Pindisha karatasi kwa nusu.
Vunja upande wa chini wa kushoto wa karatasi.
Ikunje kwa nusu tena.
Vunja upande wa juu wa kulia wa karatasi.
Ikunje kwa nusu tena.
Vunja upande wa chini wa kulia wa karatasi.

Kisha, sema, "Ikiwa ulifanya kazi nzuri ya kusikiliza na nikawasiliana vyema, karatasi zetu zote zinapaswa kuonekana sawa. Sasa, fungua macho yako." Acha watu wafungue karatasi zao. Bila shaka, karatasi ya kila mtu itaonekana tofauti.)

Kwa nini karatasi zinaonekana tofauti? Ni nini kilifanyika katika mchakato wa mawasiliano?

Mawasiliano ni changamoto. Tunaweza kufikiri kwamba tunawasiliana kwa uwazi, lakini watoto wetu wanaelewa jambo tofauti kabisa. Moja ya ujuzi muhimu wa kujenga familia imara ni mawasiliano. Somo hili litachunguza njia tunazowasiliana na watoto wetu na njia wanazowasiliana nasi. Ikiwa tunataka kujenga uhusiano thabiti na watoto wetu, mawasiliano yenye ufanisi ni muhimu.

BIBLIA INASEMA NINI KUHUSU MAWASILIANO Dakika 10


SOMO LA 5
KUWASILIANA NA WATOTO

Biblia Inasema Nini Kuhusu Mawasiliano

Mistari ifuatayo inafundisha nini kuhusu mawasiliano mazuri? Tunaweza kutumiaje mistari hii katika mawasiliano ya watoto na watoto wao?

Zaburi 19:14
Methali. 25:11
1 Wakorintho. 13:1-3
Wakolosai. 3:8
Waefeso. 4:29
Yakobo 1:19
Methali. 15:1

Kama mzazi, ni mitari gani kati ya hizi zilizo hapo juu ambayo ni rahisi kuikeleza zaidi na watoto? Ni ipi ambayo ni ngumu zaidi kwako?

Jinsi Tunavyowasiliana na Watoto

Kwa maneno (kupitia maneno yetu)
Ni maeneo gani muhimu tunayopaswa kukumbuka tunapozungumza na watoto?

FAMILIA NA ULEZI
UKURASA WA 1

Biblia imejaa maagizo na kanuni zinazoongoza za mawasiliano, na kila kanuni inaweza kutumika katika mawasiliano kati ya familia.

(Gawanya katika vikundi vya watu wawili hadi watatu. Wape kila kikundi mojawapo ya mistari ya Biblia ifuatayo. Viambie vikundi visome mstari wao na jadili maswali yafuatayo. Baada ya dakika chache waruhusu vikundi kushiriki majibu yao.)

- **Mstari unafundisha nini kuhusu mawasiliano mazuri?**
- **Inaweza kutumikaje kuhusu jinsi wazazi wanavyowasiliana na watoto wao?**

Zaburi 19:14 – Maneno ya kinywa changu, na mawazo ya moyo wangu, yapate kibali mbele zako, Ee Bwana,...
Methali 15:1 – Jawabu la upole hugeuza hasira, bali neno liumizalo huchochea hasira.
Methali. 25:11 – Neno linalosemwa ifaavyo ni kama tufaha za dhahabu katika vijalizo vya fedha
1 Wakorintho. 13:1-3 – Nijaposema kwa lugha za wanadamu na za malaika, kama sina upendo...
Waefeso. 4:29 – Neno ovu lisitoke kinywani mwenu, bali yafaayo ya kuwajenga wengine kulingana na mahitaji yao.
Wakolosai. 3:8 – Achaneni na mambo yote kama haya: hasira, ghadhabu, uovu, matukano na lugha chafu midomoni mwenu.

Yakobo 1:19 – Kila mtu anapaswa kuwa mwepesi wa kusikia, si mwepesi wa kusema na si mwepesi wa kukasirika.

Ukiwa mzazi, ni mistari ipi kati ya hizi ambayo ni rahisi kufuata unapozungumza na watoto? Ambayo ni magumu zaidi?

Wazazi Wakristo wanataka kuwa vielelezo kwa watoto wao, wawasaidie wakue katika imani. Kwa hiyo, kuwasiliana kwa kutumia kanuni za Maandiko ni njia mojawapo ya kuwa kielelezo cha imani kwa watoto na kuwasaidia kukua kama wanafunzi.

Wazazi wanaojifunza kuwasiliana vizuri na watoto wao hufungua milango ya kujenga uhusiano wenye nguvu zaidi pamoja nao. Lakini kwa sababu mawasiliano ni ya pande mbili, tutaangalia jinsi tunavyowasiliana na watoto wetu NA kisha jinsi watoto wanavyowasiliana nasi. Zote mbili zitatusaidia kujifunza kuwa wawasiliani bora na watoto.

JINSI TUNAVYOWASILIANA NA WATOTO Dakika 30

Kwa maneno (kupitia maneno yetu)

Kawaida tunafikiria maneno yetu tunapowasiliana. Ni muhimu sana kuchagua maneno mazuri ya kuwasiliana na watoto. **Ni mambo gani muhimu tunayopaswa kukumbuka tunapozungumza na watoto?** (Pata majibu kutoka kwa washiriki. Majibu yanaweza kujumuisha):

- Tumia maneno rahisi na yanayo eleweka
- Eleza maneno mapya ambayo watoto hawajui
- Angalia kuelewa
- Usizungumze na kuendelea bila kuruhusu mtoto kujibu

LAKINI, mawasiliano ni zaidi ya maneno tu. Pia tunawasiliana bila maneno.

Shiriki hadithi ya kibinafsi ya wakati uliokuwa ukizungumza na watoto na mawasiliano hayakuwa wazi.

Isiyo ya maneno (kupitia lugha yetu ya mwili)

(Waombe washiriki wawili waigize hadithi ifuatayo unapoisoma.)

Sam anaishi katika kijiji kidogo. Mapema kila asubuhi Sam hutembea kilomita mbili kwenda l bustani yake. Kwa kawaida yeye hupanda mahindi, viazi vitamu, na karanga. Ni muhimu sar familia yake. Wakati wa mchana, baada ya siku nyingi za kazi, Sam huketi na kupumzika kw na nyumba yake. Sam hivi majuzi alinunua redio mpya, na sasa anafurahia kusikiliza muziki

Siku moja, mwana wa Sam, Timothy, anakuja akikimbia kutoka shuleni. Kwa furaha sana an yake, "Baba, tulikuwa na mechi nzuri ya kandanda/soka leo." Kwa macho angavu anachuku mpira/soka uliotengenezwa kwa mifuko ya plastiki na kumuonyesha baba yake jinsi alivyoifu Muziki ni mkubwa. Sam anatikisa kichwa kwa mdundo na kutabasamu huku Timothy akisubi hamu. Lakini umakini wa Sam uko mbali.

Inachukua muda kabla ya Sam kumtambua mtoto wake. Hawezi kufikiria jambo bora zaidi ku ilikuwaje shuleni?" “Sawa,” mabega ya Timothy yanainama, na uso wake umejaa huzuni. Anap kuondoka, anapiga teke jiwe dogo lililolala njiani mwake na kusema, “Baba hajali. Yeye hanisikilizi.”

KUMBUKA: Mawasiliano yasiyo ya maneno hutofautiana kulingana na utamaduni, kwa hivyo tumia maoni kutoka kwa washiriki kufanya orodha ifaayo kitamaduni.

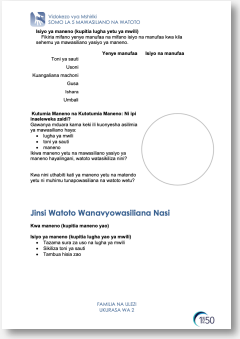
Je, Sam angeweza kufanya nini tofauti katika mawasiliano yake na mtoto wake?

(Hakikisha umejumuisha mambo ya jumla kutoka kwenye orodha iliyo hapa chini kwenye mjadala.)

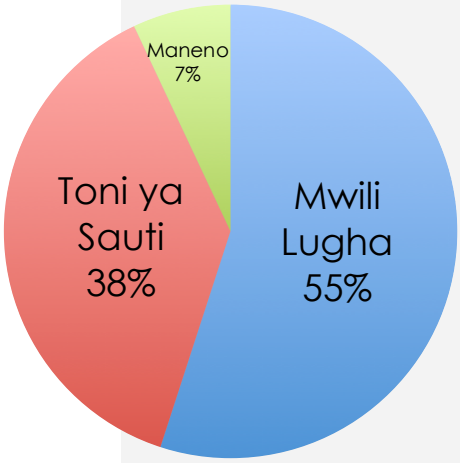
Kuwasiliana bila maneno

	Chanya	Hasi
Toni ya sauti	mpole	mwenye hasira
Usoni	nia	kutopendezwa/kukunja uso
Kuwasiliana kwa macho	kuangalia kuelekea.	kuangalia mbali
Gusa	mwenye mapenzi	kuepuka kugusa
Ishara	wazi	kulindwa, kuweka wengine mbali
Umbali wa anga	karibu	mbali

Ni ujumbe gani usio wa maneno ambao Sam aliwasiliana na mwanawe kupitia lugha yake ya mwili? (Baada ya majadiliano waombe washiriki wawili tofauti waje na kuigiza hadithi tena, wakionyesha mapendekezo yote chanya.)



Maneno dhidi ya Isiyo ya maneno: Ni ipi inayozungumza kwa sauti zaidi?
Tunaona kutokana na mfano wa Sam kwamba tunawasiliana na wengine bila maneno na pia kupitia maneno yetu. **Lakini unadhani ni kipi kinawasiliana kwa sauti kubwa zaidi: maneno au lugha ya mwili isiyo ya maneno?** (Sikiliza majibu.)
Utafiti wa kijamii ulifanywa ili kuelewa ni kiasi gani cha mawasiliano ni maneno - maneno - na ni kiasi gani kisicho cha maneno - toni ya sauti na lugha ya mwili. (Chora chati ya duara/pai ubaoni, lakini usiongeze mistari ya ndani. Waambie watu wafanye kazi katika jozi ili kukisia ni asilimia ngapi ya mawasiliano yetu ni maneno, lugha ya mwili isiyo ya maneno na sauti ya sauti. Baada ya dakika moja kuwa na watu wachache. kushiriki kisio lao la asilimia kwa kila kategoria. Kisha chora mistari katika chati.)



Unajisikiaje unaposikia habari hii?
Inamaanisha nini kwa wazazi?

(Waambie washiriki wazungumze kwa dakika moja na mshirika. Kisha waambie washiriki washiriki majibu machache na kikundi kizima.)

Ikiwa maneno yetu na mawasiliano yasiyo ya maneno hayalingani, watoto watasikiliza nini? Kwa nini uthabiti kati ya maneno yetu na matendo yetu ni muhimu tunapowasiliana na watoto wetu?

Uthabiti katika mawasiliano hujenga uaminifu na kuimarisha uhusiano wa wazazi na watoto wao. Lakini kama tulivyosema hapo awali, mawasiliano ni ya pande mbili. Ili kuwa wawasilianaji wazuri, lazima tuelewe jinsi watoto wanavyowasiliana nasi. Je, tunapokea na kuelewa jumbe zao?

JINSI WATOTO WANAVYOWASILIANA NASI Dakika 10

Watoto huwasiliana nasi kwa njia sawa na sisi kuwasiliana nao.

Kwa maneno (kupitia maneno yao)
Wanazungumza nasi. Wakati fulani inaonekana kwamba wanachofanya ni kuzungumza na kuzungumza na kuzungumza tu! Lakini nyakati nyingine hawana maneno ya kueleza jinsi wanavyohisi au kile kinachowapata, au hawataki kuzungumza, kwa hiyo hatuwezi kutegemea maneno yao tu.

Isiyo ya maneno (kupitia lugha yao ya mwili)

Haijalishi mtoto ana umri gani; mawasiliano yao yasiyo ya maneno yanatupa dalili nyingi za hisia zao za kweli au maana nyuma ya maneno yao. Ni lazima tuzingatie sura zao, sauti zao na lugha ya miili yao wanasema.

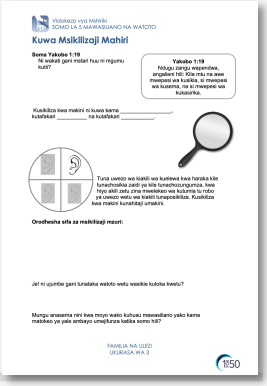
(Kabla ya somo, wateue watu wanne wa kujitolea kukusaidia katika onyesho. Eleza kwamba utafanya kama mzazi, na mtu aliyejitolea atakuwa mtoto. Mpe kila mtu aliyejitolea mojawapo ya hali/hisia zilizo hapa chini. Watakuja kwako, mmoja. Utamwambia kila mtoto, “Wakati wa kujiandaa kwenda shuleni.” Mtoto atajibu kwa kusema, “Sitaki kwenda shule,” na kueleza hisia zake kupitia lugha ya mwili na sauti. kulingana na mazingira waliyopewa.

1. Mtoto ana hasira, kwa sababu walipigana tu na ndugu yao ambaye alichukua chombo chake.
2. Mtoto anahisi mgonjwa
3. Mtoto ana huzuni kwa sababu kipenzi chao alikufa jana.
4. Mtoto ana wasiwasi kwa sababu wana mtihani mgumu leo na hawakusoma vya kutosha.

Baada ya kila kisa kuonyeshwa, waulize washiriki maswali.)

Mtoto alionyesha hisia gani? Ulijuaje? Kwa nini huenda mtoto huyo alijibu kwa hisia hiyo? Ukiwa mzazi, unaweza kujibuje mtoto huyo?

Tunapozingatia ishara zao zisizo za maneno, hutusaidia kujua jinsi ya kujibu maneno ambayo watoto wanatuambia. **Lazima tuangalie sura zao za uso na lugha ya mwili. Lazima tusikilize sauti ya sauti yao. Lazima tutambue hisia zao.** Changamoto kwetu sisi watu wazima ni kuwasikiliza watoto wetu kikweli.


Vifaavyo vya Mafikiki
SOMO LA 5 MAWASILIANO NA WATOTO

Kuwa Msikilizaji Mahiri

Soma Yakobo 1:19
Ni wakati gani mstari huu ni mgumu kuli?

Yakobo 1:19
Ndugu zangu wapendwa, angalieni hili: Kila mtu na awe mwepesi wa kusikia, si mwepesi wa kusema, na si mwepesi wa kukasirika.

Kusikiliza kwa makini ni kuwa kama _____ kutafakari _____ na kutafakari _____.

Tuna uwezo wa kiakili wa kusikiwa kwa haraka kile tunachokisikia zaidi ya kile tunachozungumza. Iwe hiyo ndio zeta zina mwelekeo wa kutumia tu robo ya uwezo wetu wa kiakili tunapoosikiliza. Kusikiliza kwa makini kunahitaji umakini.

Orodhesha sifa za msikilizaji mzuri:

¿Je! ni ujumbe gani tunataka watoto wetu wasikie kutoka kwetu?

Mungu anasema nini kwa moyo wako kuhusu mawasiliano yako kama matokeo ya yale ambayo umejifunza katika somo hili?

FAMILIA NA ULEZI
UKURASA WA 3

KUSIKILIZA KWA HAKIKA

Dakika 20

Soma tena **Yakobo 1:19. Ni wakati gani mstari huu ni mgumu kutii?** Watoto wanapokuja na kuzungumza na wazazi, mara nyingi tunafanya makosa ya kutochukua maneno au hisia za mtoto kwa uzito. Majibu yetu kwao yanaweza kuwatia moyo au kuwakatisha tamaa kuendelea kuwasiliana nasi. Fikiria hali ifuatayo kati ya mama na mwanawe mwenye umri wa miaka minane. (Anza na Mwitikio #1. Hili linaweza kufanywa kama mchezo wa kuigiza au kwa vikaragosi - kuwa wazi!)

Majibu #1:

Brian: *Ningependa kumpiga Tommy huyo kwenye pua!*
Mama: Kwa nini? Nini kimetokea?
Brian: *Tommy alitupa daftari langu kwenye matope*
Mama: Je, ulimfanyia kitu kwanza?
Brian: *Hapana!*
Mama: Una uhakika?
Brian: *Naapa. Sikuwahi kumgusa.*
Mama: Kweli, Tommy ni rafiki yako. Ikiwa wewe utafuata ushauri wangu, utasahau jambo zima. Wewe si mkamilifu sana kumliko. Wakati mwingine wewe huanza kitu halafu unalaumu mtu mwingine - kama jinsi wewe fanya na ndugu yako.....
Brian: *Hapana sijui. Aliianza kwanza ... Oh, mimi siwezi kuongea na wewe!*

Majibu #2:

Brian: *Ningependa kumpiga Tommy huyo kwenye pua!*
Mama: Mwanangu, una hasira!
Brian: *Nataka kusukuma uso wake mnene ndani!*
Mama: Una hasira naye!
Brian: *Unajua mnyanyasaji huyo alifanya nini? Akashika daftari langu kwenye kituo cha basi na kulitupa kwenye tope. Na bila sababu nzuri!*
Mama: Hmmm.
Brian: *Nina uhakika alidhani mimi ndiye niliyevunja kalamu yake darasani*
Mama: Unafikiri hivyo.
Brian: *Alinitazama muda wote alikuwa akilia.*
Mama: Oh.
Brian: *Lakini sikuivunja. sikufanya hivyo!*
Mama: Unajua hukufanya.
Brian: *Kweli, sikufanya kwa makusudi! Sikuweza kujizuia John aliponisukuma kwenye meza.*
Mama Kwa hivyo John alikusukuma.
Brian: *Ndiyo. Vitu vingi vilianguka, lakini kitu pekee kilichovunjika kilikuwa penseli. Sikukusudia kuivunja.*
Mama: Kwa kweli hukukusudia kuivunja.
Brian: *Hapana, lakini hakuniamini.*
Mama: Hufikirii angekuamini ukimwambia ukweli?
Brian: *Sijui…Nitamwambia hata hivyo– ikiwa ananiamini au la. Nitampa penseli nyingine. Na nadhani anapaswa*

Sasa hebu tuangalie hali hiyo hiyo iliyofanywa kidogo tofauti. Tafuta ni nini kimebadilika kutoka kwa majibu ya kwanza kwa moja tutakayoona sasa.

(Waombe waliojitolea kuigiza Mwitikio #2)

- **Ni jibu gani kati ya hizo lilikuwa bora zaidi? Kwa nini?**
- **Mama alifanya nini ambacho kilikuwa bora katika mfano wa pili?** (Majibu yanaweza kujumuisha: kukubali hisia za mtoto, kumsaidia mtoto kutatua tatizo, hakukurupuka kutoa ushauri, lawama, au kutatua tatizo.)

Katika mfano wa pili mama alitumia mbinu inayoitwa kusikiliza kwa makini.

Kusikiliza kwa makini ni kuwa kama kioo (shika kioo kidogo ili kueleza jambo hilo), **kutafakari ukweli na kutafakari hisia;** kutafakari kile mtu anachosema na hisia nyuma ya maneno. Rudia pamoja: **kuakisi ukweli na kuakisi hisia.**

(Waambie washiriki wajaze nafasi zilizoachwa wazi katika maelezo yao kwa maneno yaliyopigiwa mstari.)

Tuna uwezo wa kiakili wa kuelewa kile tunachosikia mara nne kwa haraka zaidi kuliko kile tunachozungumza, kwa hiyo akili zetu zina mwelekeo wa kutumia tu robo ya uwezo wetu wa kiakili tunaposikiliza. Kusikiliza kwa makini kunahitaji umakini, kuhusisha uwezo wetu WOTE wa kiakili kuruhusu watu wengine, hasa watoto, kusema kile kilicho akilini mwao.

Sasa hebu tujifunze baadhi ya ujuzi wa kimsingi wa kusikiliza kikamilifu.

Fikiria mtu unayemjua ambaye ni msikilizaji mzuri. Je, wanafanya nini kinachowafanya wawe msikilizaji mzuri? (Orodhesha majibu ubaoni. Ongoza majibu kwenye mstari wa stadi amilifu zifuatazo za kusikiliza, ukiongeza mifano chanya au hasi):

- Kutazamana kwa macho - ananitazama (sio kuzubaa)
- Huwa makini kwa kunigeukia ili lugha ya mwili ionyeshe kupendezwa
- Hupuuza vikwazo vingine - huacha kufanya walichokuwa wakifanya, huzima TV, haijibu simu
- Anajibu ninapozungumza - anatikisa kichwa, akisema mambo kama "uh-huh," "mmm"
- Harukii kwa mawazo yao wenyewe, mawazo, au hukumu
- Huuliza maswali ili kunitia moyo kuendelea: “Ulifanya nini baadaye?”
- Hatoi ushauri ikiwa sijauliza
- Hungoja nimalize kusema hata kama hawakubaliani na nilichosema
- Hurejelea maneno yangu, nikianza na kitu kama, "Kwa hivyo kile ninachosikia ukisema ni ..."
- Anasubiri kuuliza maswali ya kufafanua

Orodha hii ya ujuzi ndiyo tunayomaanisha kwa “kusikiliza kwa makini,” kujifunza kumruhusu mtu mwingine aongee, na kuruhusu maneno yetu na lugha isiyo ya maongezi kuwahimiza kuendelea. Ona kwamba tunapotumia kusikiliza kwa makini, hatuulizi maswali mengi. Hatuhoji mtu ili kupata habari. Tunasikiliza. Kumbuka, sisi ni kama vioo, **kuakisi ukweli na kuakisi hisia. (Rudia kauli hiyo pamoja.)**

Fanya mazoezi ya kusikiliza::

(Waambie washiriki waingie katika jozi na kuchukua zamu kuzungumza kwa dakika moja kuhusu mojawapo ya vipengele vyao vya kufurahisha au vya kukatisha tamaa vya uzazi au kufanya kazi na watoto. Msikilizaji lazima ajizoeze stadi za kusikiliza kwa makini … bila kuuliza maswali ya kufafanua, lakini kutafakari ukweli na hisia hadi mtu amekamilika. Kisha ubadilishe majukumu.)

> **Je, ilikuwa rahisi kwa kiasi gani kusikiliza kwa makini? Je, uliona ugumu wa kutokurupuka? Ilikuwaje, kujaribu kuwa kama kioo na kuakisi mambo na hisia bila kuuliza maswali?**

(Onyesha ukurasa wa Vidokezo vya Kusikiliza katika maelezo ya mshiriki, “Njia kumi za kuwasikiliza vizuri watoto wako na njia kumi za kuwasaidia watoto wako kukusikiliza” kwa mawazo zaidi.)

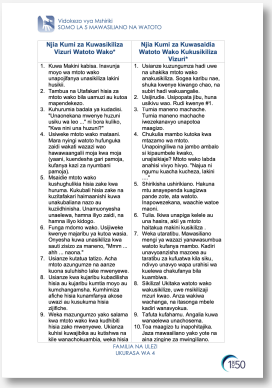
KUMALIZA

Dakika 5

Katika somo hili tumeangalia njia tunazowasiliana na watoto na njia wanazowasiliana nasi. Mawasiliano mazuri ni chombo muhimu cha kuwasaidia wazazi kujenga uhusiano imara na watoto wao na kuwasaidia watoto wao wakue katika imani.

Je! ni ujumbe gani tunataka watoto wetu wasikie kutoka kwetu? (Ruhusu washiriki kuzungumza katika vikundi vya watu wawili au watatu kwa dakika chache na kisha kushiriki majibu kadhaa. Majibu yanaweza kujumuisha: upendo, mali, ukweli wa injili, thamani, kukubalika, tumaini, n.k.)

Je! watoto wetu wanasikia ujumbe huo kweli? Na tunasikia watoto wetu wanatuambia nini? Mungu anasema nini kwa moyo wako kuhusu


Vidokezo vya MHIRI
SOMO LA 5 MAWASILIANO NA WATOTO

Njia Kumi za Kuwasikiliza Vizuri Watoto Wako*

1. Kuwa Makini katisa. Inaunja moyo wa mtoto wako unapojifanya unasikiliza lakini huskia.
2. Tambua na Utafakari hisia za mtoto wako bila samuzi au kutoa maoni/ushauri.
3. Kuhurumia badala ya kudadisi. "Unaonekana mwenye huzuni sakiu wa tso ...." ni bora kuliko, "Kwa nini una huzuni?"
4. Usiwake mtoto wako mataani. Mara nyingi watoto hufungaka zaidi wakati wazazi wao hawawasangili mdja kwa maja ya kuwaadhibu au pamoja, kufanya kazi za nyumbani pamoja).
5. Muude mtoto wako kushughulikia hisia zake kwa huruma. Kukubali hisia zake na kuzitafakari hairnaanishi kuwa kujiidhinisha. Uko au kujiidhinisha. Unaimuyosha kuelewa, hammu zaidi, na hamna ilyo kidogo.
6. Funga mdomo wako. Usijiweke kwenye majanibu ya kutoa wasia. Onyesha kuwa unasikiliza kwa sauti zisizo za maneno. "Mmm ... ahh ... naona."
7. Usiwaze kwa kutoa tetizo. Ache mtoto azungunze na aanze kuona suluhisho lake mwenyewe.
8. Usiaraze kwa kujaribu kubadilisha hisia au kujaribu kumtia moyo au kumshangamisha. Kumhimiza afiche hisia kunamfanya akose uwezi au kusukuma hisia zijficha.
9. Tumia kauli zisizungumzo yako salama kwa mtoto wako kwa kuiiitidi hisia zako mwenyewe. Ukianza kuhisi kuwajibika au kutishwa na site wanachokuambia, weka hisia

Njia Kumi za Kuwasaidia Watoto Wako Kukusikiliza Vizuri*

1. Usiaruze kuzungumza hadi uwe na uhakika mtoto wako anakusikiliza. Sogea karibu nawe, shuka kwenye kiwango chao, na tubiri hadi wakuangalia.
2. Usijinulie. Usiipoteze jitu, huma kwa kuwa mtoto wako anaiiza.
3. Tumia maneno machache Tumia maneno machache hwozekanaryo unapotoa maagizo.
4. Chukula mambo kutoka kwa mtazamo wa mtoto. Unapongiliwa na jambo ambalo ar ajisumbiwi. Mtoto wako labda anahisi vivyo hivyo. "Najua ni ngumu kuacha kucheza, lakini ..."
5. Shirikisha ushirikiano. Hakuna mtu anayependa kuagizwa pande zote, ata watoto. Hapo awali,mkoana, waache watoe maoni.
6. Tulia. Ikiwa unapiga kelele au una hasira, ahi ya mtoto. halakiua makini kusikiliza.
7. Weka utaratibu. Mawasiliano mengi ya wazazi janawasumbua watoto kufanya mambo. Kadiri unavyoanzisha mazowa au mfumo za kufuatwa kila siku, ndivyo-ushwo wajua unitisi wa kuelewa kutufanya bila kuambiwa.
8. Sikilizal Ukiteka watoto wako wakusikiliza, uwe makiliziqi mzuri kwao. Anza wakiwa wacharuge, na ilasonga mbele kadri wanavyokua.
9. Tahadhari kwa ishara. Angalia kuwa hisia zako unapokasirisha.
10. Toa maagizo tu inapohitajika. Jaza mawasiliano yako zote na aina zingine za mwingiliano.

FAMILIA NA ULEZI
UKURASA WA 4

mawasiliano yako kama matokeo ya yale ambayo umejifunza katika somo hili?
Zungumza na Mungu.

(Waruhusu washiriki dakika chache za tafakari ya kibinafsi na maombi kabla ya kufunga maombi.)

Njia Kumi za Kuwasikiliza Vizuri Watoto Wako*	Njia Kumi za Kuwasaidia Watoto Wako Kukusikiliza Vizuri*
1. Kuwa makini kabisa. Inavunja moyo wa mtoto wako unapojifanya unasikiliza lakini husikii. 2. Kubali na kuakisi hisia za mtoto wako bila uamuzi au kutoa mapendekezo. 3. Kuhurumia badala ya kuchunguza. "Unaonekana huzuni usiku wa leo ..." ni bora kuliko, "Kwa nini una huzuni?" 4. Usiweke mtoto wako papo hapo. Mara nyingi watoto hufunguka zaidi wakati wazazi wao hawawaangalii moja kwa moja (yaani, kuendesha gari pamoja, kufanya kazi za nyumbani pamoja). 5. Msaidie mtoto wako kushughulikia hisia zake kwa huruma. Kukubali hisia zake na kuzitafakari haimaanishi kuwa unakubaliana nazo au kuziidhinisha. Unamuonyesha unaelewa, hakuna zaidi, na hakuna kidogo. 6. Funga mdomo wako. Usijitoe kwenye majaribu ya kutoa mihadhara. Onyesha kuwa unasikiliza kwa sauti zisizo za maneno, "Mmm ... ahh ... naona." 7. Usianze kutatua tatizo. Acha mtoto azungumze na aanze kuona suluhisho lake mwenyewe. 8. Usianze kwa kujaribu kubadilisha hisia au kujaribu kumtia moyo. Kubishana naye nje ya hisia kunamfanya kuwa batili au kusukuma hisia chini ya uso wake. 9. Weka mazungumzo yako salama kwa mtoto wako kwa kudhibiti hisia zako mwenyewe. Ukianza kuhisi kuwajibika au kutishwa na kile wanachokuambia, weka hisia zako kando. Hii ni kuhusu mtoto wako, si wewe. 10. Linganisha majibu yako na hali yake. Shiriki hisia ili kuonyesha kwamba unahurumia.	1. Usianze kuzungumza hadi uone umakini wa mtoto wako. Sogea karibu nao, shuka kwenye kiwango chao, na subiri hadi wakuangalie. 2. Usijirudie. Usipopata jibu, huna usikivu wao. Rudi kwenye #1. 3. Tumia maneno machache machache iwezekanavyo unapotoa maagizo. 4. Tazama kutoka kwa mtazamo wa mtoto. Unapoingiliwa na jambo ambalo si kipaumbele kwako, unajisikiaje? Mtoto wako labda anahisi vivyo hivyo. "Najua ni ngumu kuacha kucheza, lakini ...." 5. Shirikisha ushirikiano. Hakuna mtu anayependa kuagizwa kote, ikiwa ni pamoja na watoto. Inapowezekana, toa chaguo. 6. Tulia. Ikiwa unapiga kelele au hasira, watoto husikiza sauti kwa haraka zaidi. 7. Weka utaratibu. Mawasiliano mengi ya wazazi yanawasumbua watoto kufanya mambo. Kadiri unavyoanzisha mazoea au taratibu nyingi, ndivyo huna budi kuwaambia la kufanya. 8. Sikiliza! Ukitaka watoto wako wakusikilize, uwe msikilizaji mzuri kwao. Anza wakiwa wachanga, na itasonga mbele kadiri wanavyokua. 9. Tazama kwa ufahamu. Angalia kuwa wanaelewa unachosema. 10. Toa maagizo tu inapohitajika. Jaza mawasiliano yako yote na aina zingine za mwingiliano.

* ilichukuliwa kutoka www.ahaparenting.com