

MRADI WA FURAHA

HADITHI IMECHOCHewa NA KISA HALISI CHA
MAISHA

Mwandishi: Olivia Wood
Mchoraji: Amit Mohanta
Tafsiri: Mourice Wabwire



Mradi wa Furaha umehamasishwa na matukio halisi ya kimaisha ya msichana mdogo nchini India mwenye matamano ya dunia yenye ustawahi wa afya ya kiakili kuwa ndio kipaombele cha kila shule, mkufunzi na vijana.

Mradi wa Furaha umehamasishwa na matukio halisi ya kimaisha ya msichana mdogo nchini India mwenye matamano ya dunia yenye ustawahi wa afya ya kiakili kuwa ndio kipaombele cha kila shule, mkufunzi na vijana.

Apoorvi na dadake mkubwa, Riya walipenda kucheza michezo iliyofanana.

Aghalabu wangepukuzana shambani. Wangepcheza michezo ya kujificha na kutafutana. Walipokua kidogo, walisoma vitabu na kuvaa nguo zilizofonana pia.

“Dadangu ni rafiki yangu wa dhati.” Apoorvi angefikiria huku ameketi kando yake wakati wa chajio.



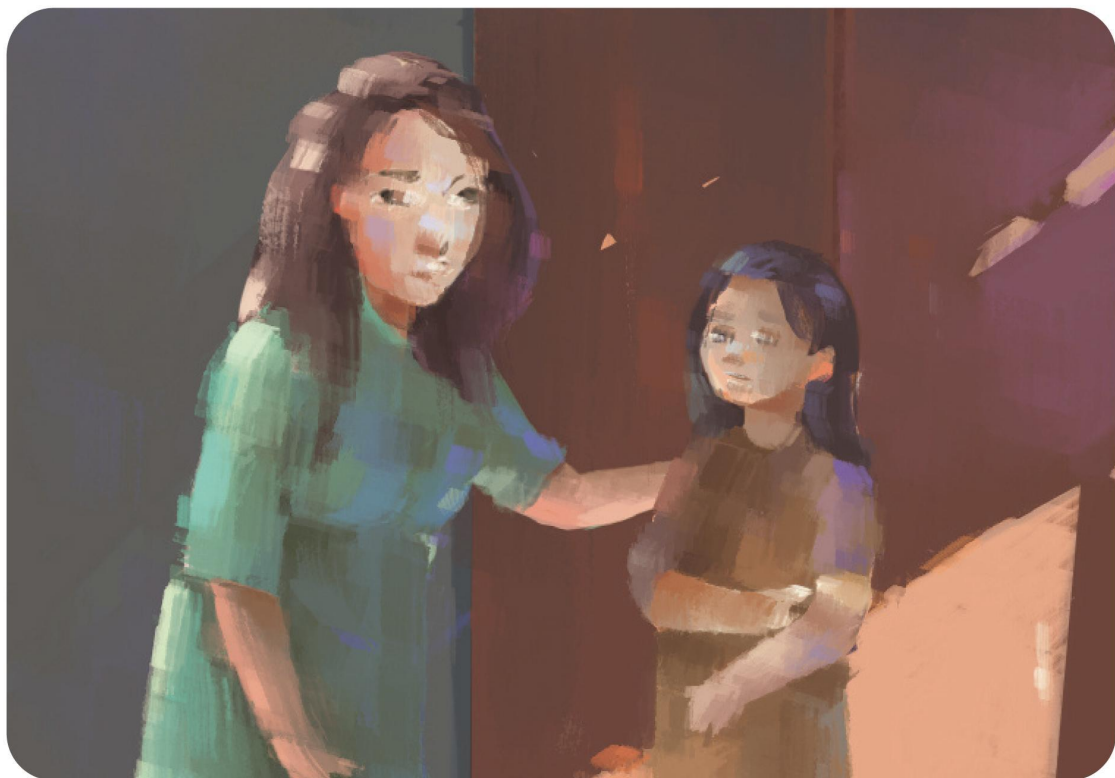
Bali mwaka mmoja baadaye Riya alibadilika. Aliwacha kucheza, kuzungumza na hata kucheka. Mara nyingi alikuwa akitazama chini. Alitumia muda mwingi sana kujitenga chumbani mwake.



“Ni nini kinachomtatiza Riya?” Apoorvi alimuuliza mamake. Mamake Apoorvi alionekana mwenye huzuni, akamkumbatia Apoorvi.

“Riya ana unyogovu. Unyogovu humfanya mtu kuwa mwenye huzuni na uchovu. Inaweza kukufanya uwe mpweke ingawaje umezingirwa na familia na marafiki.”

“Lakini tufanye nini ili tumsaidie?” Apoorvi aliuliza. Alikuwa tayari kufanya lolote.



Usiku huo wakati wa chajio, babake Apoorvi alimwambia Riya awaeleze alivyokuwa akihihi. Kila mmoja alimsikiliza kwa makini na kujaribu kumchangamsha.

“Sisi tutakupenda na kukusaidia kwa vyovyote vile,” Babake alisema.



Baada ya haya, Apoorvi anamuuliza dadake anavyohisi kila wakati. Alipokuwa na huzuni angejaribu kuifanya siku yake kuwa ya kupendeza.

Yeye humletea vitafunio,ama kumpeleka nje kutembea wakibarizi na kuota jua. Wakati mwingine tendo hili humsaidia Riya,ila si kila wakati.



Riya anaanza kumtembelea mshaurinasaha wa shule, Bi. Anika. Kazi ya Bi. Anika ni kuwasaidia wanfunzi wanaopitia wakati mgumu kwa kuwasikiliza na kuwapa msaada.



Siku moja Apoorvi na Riya wanagawana kitafunio,Riya anamshukuru Apoorvi kwa usaidizi wake.

“Bila ya kuzungumza na wewe ningekuwa nahisi vibaya hata zaidi. Watoto wengi hawana watu wa kuzungumza nao. Na shule nyingi sana hazina washaurinasaha, nahisi kuwa nina bahati sana.”



Usiku huo Apoorvi ailikiweka kichwa chake kwenye mto, bali macho yake yalikuwa wazi. Hawezi kulala!

Apoorvi ana bashasha kwa kuwa aliweza kumsaidia dadake. Vipi kuhusu watoto wengine wote , ambao hawana familia zinazowaunga mkono au washaurinasaha katika shule zao?



Shuleni, siku iliyofuata Apoorvi anamtembelea Bi Anika.

“Ninataka kusaidia kuenezea ujumbe kuhusu unyogovu katika shule zingine. Nataka kuwasaidia watoto kama Riya, dadangu.”

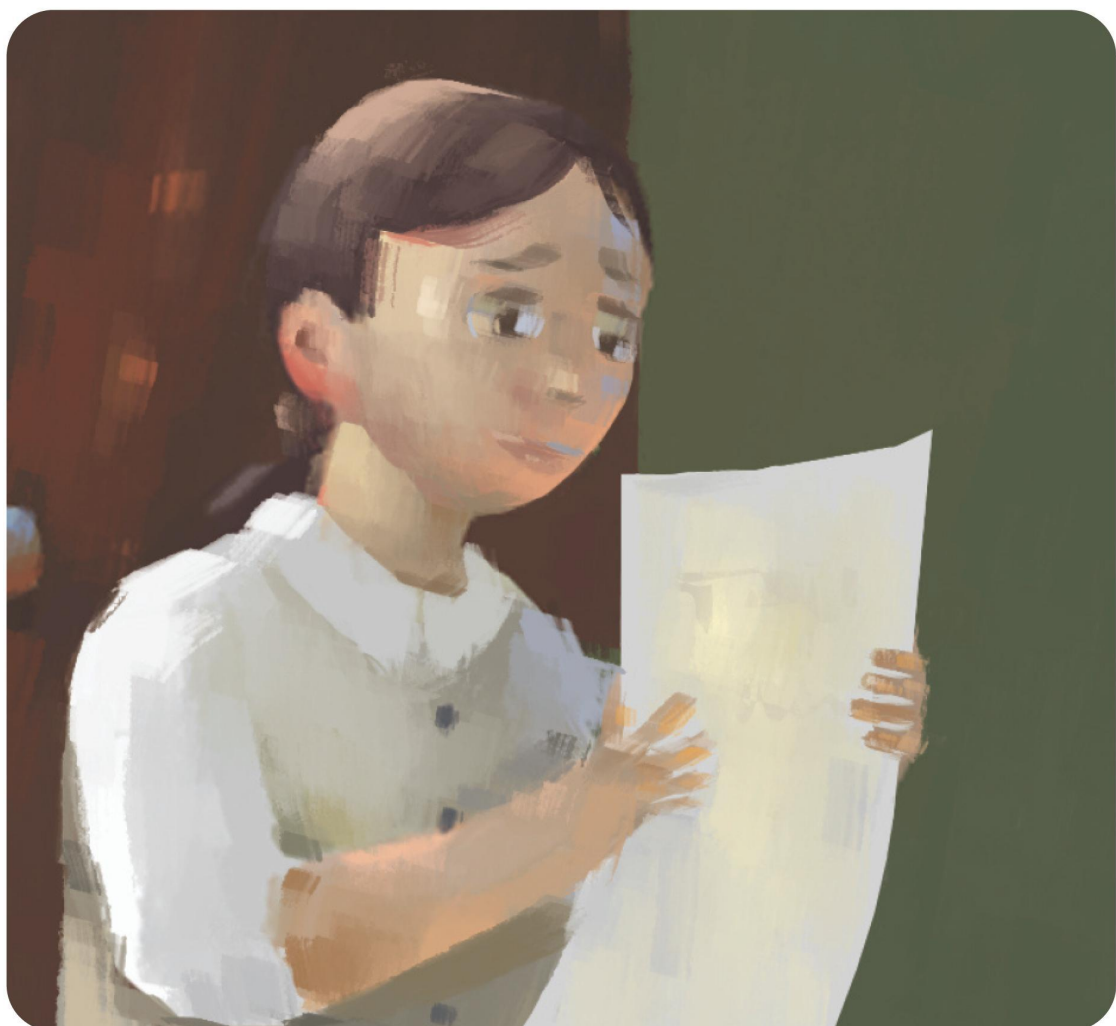
“Itakuwa vigumu,” Bi. Anika anasema. “Watu wanaogopa kuzungumzia maswala ya afya ya kiakili nchini India. Na wengi hawaamini kuwa ni tatizo kuu.”

Apoorvi amedhamiria kujaribu kufanya kitu ili asaidie hata kama itakuwa na changamoto



Apoorvi na Bi. Anika wanatafuta suluhisho pamoja. Wanawezaje kuonyesha shule na serikali kuwa afya ya kiakili ni tatizo kuu?

“Tunawezafanya usoroveya!” Apoorvi anapasa sauti kwa furuha. “Tunaweza kuwauliza wanafunzi maswali kuhusu wanavyohisi.”



1. How do you feel today?

2. Have you been sleeping regularly?

3. Do you have trouble paying attention in class?

4. Do you often feel worried?

Apoorvi na Bi. Anika wanatembelea shule jirani. Wanapeana soreveya kwa mamia ya wanafunzi, na walimu wanapigwa na butwaa kwa majibu wanayoyaona.

Wanafunzi wengi wana huzuni, wasiwasi ama upweke. Wengi wao wanahitaji usaidizi.

“Ni sharti tuwaunge mkono wanafunzi wetu.” Mwalimu mmoja anasema. “Matatizo ya kiakili yanaweza kumuathiri mtu yeyote.”



Walimu wanakubaliana kuanza kuwafunza wanafunzi pamoja na familia zao afya ya kiakili na magonjwa kama unyogovu na wasiwasi. Masomo hayo yanatokea baada ya muda wa ratiba rasmi ya shule na kuwa masomo ya ziada.

Baada ya somo moja ya baadhi ya masomo haya, mwanafunzi kwa jina Ishaan anajitambulisha kwa Apoorvi.

“Nadhani kile mnachokifanya ni muhimu sana,anasema. “Nimeshuhudia mabadiliko jinsi ambavyo walimu wangu wanawasaidia wanafunzi. Je,ni vipi wanafunzi zaidi wanaweza jiunga katika mradi huu?”

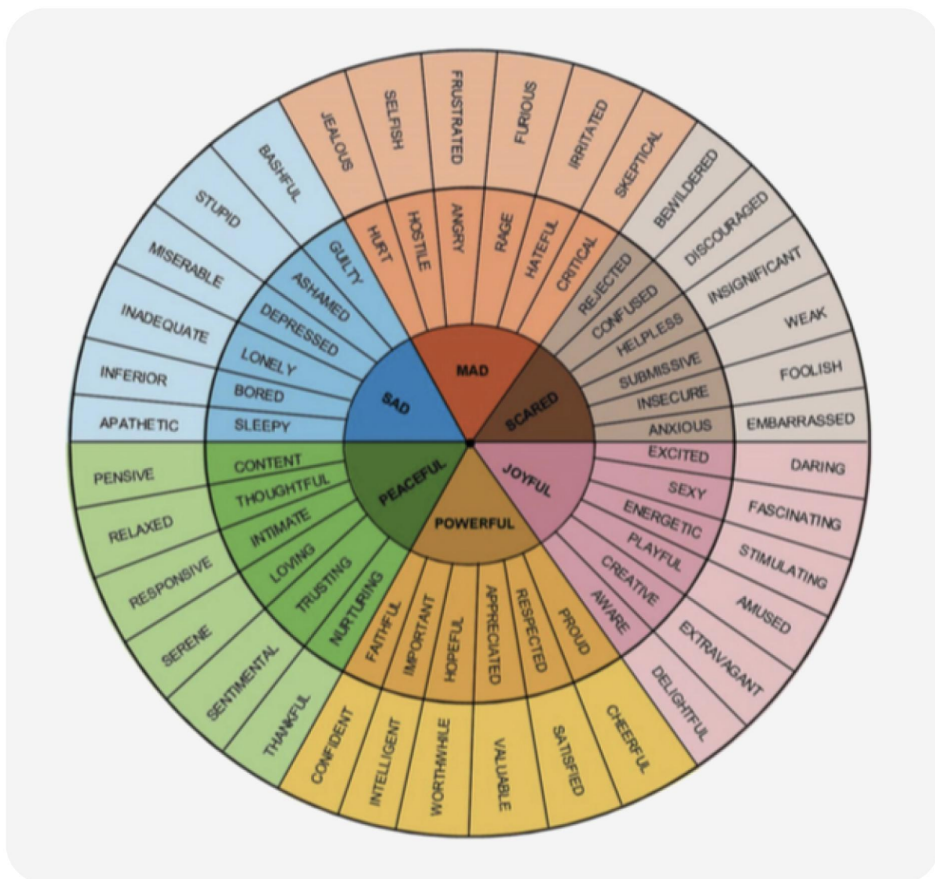


Punde kuna baadhi ya wanafunzi wanaotaka kutoa msaada. Pamoja na kundi lake la wanafunzi waliojitolea, Apoorvi anapeleka usoroveya na masoma ya afya ya kiakili kwa shule saba zaidi. Kwa jumla, anawasaidia wanafunzi 3,000.



“Bali kuna kazi zaidi za kufanya.” Apoorvi alifikiria. “Nikikua, nataka kuwa mshaurinasaha. Halafu nitawasaidia watu huku nikileta mabadiliko.”

Chati ya hisia:



“Wengi wetu tuna uchache wa lugha ama maneno ya kutumia kutoa maelezo kuhusu hisia zetu. Kwa kupanua mawanda ya maneno ya kihisia ni jambo la muhimu sana na ni sehemu ya kuongeza uwezo wa kudhibiti mihemko. Kwa kila tukio rejelea chati ya hisia kwa kufikiria hisia zako kwa karibu.

Tukio #1: Mkusanyiko wa asubuhi

Kundi umri: 3-12

Ujuzi: Huruma, Ushirikiano

Nyenzo: Kundi la umri la watu

Mbona: Kwa kutilia mkazo suala la vijana ni sehemu ya jamii na pale ambapo kila mmoja yuko tayari kumsaidia mwenziwe, tunaweza kuonyesha ukomavu na mahimizo ambayo watoto wetu wanahitaji ili kuwa na huruma. Hizi jamii zinawezaundwa shuleni, nyumbani, katika maktaba ya umma, vilabu vya mpira nakdhalika.

VIPI? Hatua #1 Salimia kila mmoja | Kusanyikeni kwa mduara. Hakikisha kila mmoja anamsalimia mwenzake kwa jina. Kama kikundi, fahamu ni nani aliyepo na yule asiyepo; iwapo kunanyesha au la; nani anatabasamu na nani anapitia wakati mgumu kutabasamu. Karibisha kila mmoja aeleze kilicho akilini mwake.

Hatua #2: Himiza ushirikiano | Shiriki habari zizofungamana na masilahi ya kikundi na mjibizane kiustaarabu.

Hatua #3: Ifanye iwe ya kipekee | Kama kikundi, andaa ibaada ya kila siku ya kipekee kwako. Fanya mazoezi ya tukio hili kama kikundi kwa pamoja. Kwa Mfano:

- Andaa salamu za siri
- • Uliza swali la kibinafsi kila siku. Kwa mfano, “Je, ni likizo ipi hukupendeza sana?” ama “Je, iwapo ungeumbwa ukiwa mnyama, ni mnyama yupi ungetaka kuwa?”
- Toa pongezi kwa mtu aliye kando yako.
- Toa pongezi kwa mtu aliye kando yako.

Rudia shughuli hili kila wakati kikundi chako kinapokutana, hata kama ni kila mwisho wa juma, asubuhi na familia yako, kila Jumatatu darasani, ama kila jioni na timu yako ya kandanda.

Tukio #2: Unakili wa hisia zetu

Kundi-umri: 3-15

Ujuzi: Kujithamini na Kujitambua

Nyenzo: Jarida, vifaa vya uandishi (kalamu na karatasi)

Mbona? Hisia ni sehemu ya maisha ya binadamu. Tusijihukumu kutokana na hisia zetu. Ni sawa na ni hali ya kawaida kuhuzunika, kukasirika, ama kufadhaika wakati mwingine. Ndiposa unakili wa hisia unaweza kutusaidia kubaini vyanzo na matokeo yanayotufanya tuhisi vibaya, ambayo inatusaidia katika kujitambua.

Vipi? Hatua 1: Fanya utangulizi | Soma orodha ya utangulizi wa sentensi zifuatazo. Chagua moja ya kuanza nayo na uandike jawabu lake. Rudia zoezi kila siku hadi utakapokuwa umejibu sentensi zote za utangulizi. Ninajihisi mwenye nguvu ninapo...

- Ninapojihisi mpweke, mimi....
- Kwa maneno matano, ningejieleza kama...
- Ninapomuona mtu ambaye ameumia, ama amehuzunika, mimi...
- Kile kinachonifurahisha ni...

Hatua 2: Andika| Tumia muda wa dakika 15 ukizijibu sentensi za utangulizi. Kuwa maakini na kule akili yako inakupeleka.

Tukio #3: Mkataba wa Kujitambua

Kundi-umri: 3-12

Ujuzi: Ujuzi wa kihisia na mhemko na Kujitambua

Nyenzo: Karatasi, vyombo vya uandishi (Kalamu, penseli na Kalamu ya alama)

Mbona? Kujitambua ihusishwa na jinsi ambavyo tunafahamu nafsi zetu, matamania yetu, maadili yetu, shauku, fikra, tabia, hisia na mihemko zetu. Kujitambua pia hutusadia kubaini mitazamo ya wenzetu kutuhusu. Kujitambua ni muhimu katika kukuza utu na huruma kwa sababu ni sharti tuwe na uwezo wa kuzielewa hisia zetu na za wenzetu.

Katika uandalizi wa mkataba wa darasa ama nyumbani hutusaidia kutaja vitu vya kimsingi na jinsi ambavyo tunataka kuhisi. Mikataba hizi hutusaidia kuweka mipaka, kuvielewa vitendo vyetu na kutafakari athari za vitendo hivi kwa wenzetu.

Hatua 1: Wazia baadhi ya maneno | Nakili kivumishi kinachoelezea vile ungetenda kuhisi kila siku. Kwa mfano unaweza orodhesha maneno kama “Kuhusishwa,” “msimko” na “kuheshimika.” Nakili vivumishi vingi iwezekanavyo.

Hatua 2: Jadili na Uamue | Jadili orodha ya maneno na wengine. Yaweke maneno yako yote kwa orodha moja kubwa. Baada ya kila mmoja kuchangia, changanua ni maneno yapi yanayolingana. Maneno yapi unafahamiana nayo? Maneno yapi ndio kila mmoja anakubaliana nayo? Sasa chagua maneno matano yaliyo juu katika orodha ambayo kila mmoja atakubaliana nayo.

Hatua 3: Tafakari | Zungumza na rafiki ama mwanafamilia kuhusu yale umekumbana nayo. Je, unahisi vipi sasa? Ni kumbukumbu zipi unazofikiria?

Hatua 3: Linganisha Hisia na Tabia | Jadili vitu ambavyo kila mmoja anaweza kumtendea mwenzake ili ahisi hiyo. Fikiria, “Naweza kufanya nini ili kumfanya mtu ahisi jinsi hiyo?”

Kwa mfano, iwapo neno ni “Fadhili”, zungumzia yale ambayo unaweza kuyafanya ili uwe mwenye fadhili kwa mwezako. Kutabasamu ama kumuuliza mtu “siku yako ilikuwaje?” wakati wa chakula ni tabia ambazo kila mmoja anaweza kuona.

Hatua 4: Andaa mkataba wako | Pamoja,orodhesha hisia na ulinganifu wa kitabia ambayo kila mmoja anapania kufanyia mazoezi.

Nakili hisia 5 na orodhesha tabia zinazolingana na hisia hizo. Unaweza orodhesha tabia chini ya kila hisia ama uweke tabia zote pamoja.

mkataba wako uweze kusomeka kwa rangi za kung’aa.

Kwa mfano

Mkataba wa Familia

Sote tunataka tuwe

salama,kusaidiwa,kupendwa,kuthaminiwa na kuheshimiwa.

1. Tutasikizana kikamilifu.
2. Tutatumia wakati mwingi pamoja.
3. Tutakuwa na mtazamo mzuri.
4. Tutaheshimu mali za kibinafsi na nafasi ya kila mmoja
5. Tutafanya kazi kwa pamoja kutatua shida
6. Tutatabasamu na kusalamiana kila asubuhi

Onyesha mkataba wako kwenu au darasani. Rejelea mkataba huo mara kwa mara .Unaweza kurekebisha mkataba wako pia.

Mjue Apoorvi:



Apoorvi ni mwanamabadiliko mchanga kutoka India. Kama kijana, alianzisha mradi wa furaha ili kuondoa unyanyapaa uliozingira afya ya akili na kuongeza upatikanaji wa rasilimali za afya ya akili kwa shule za serikali. Pamoja na kundi la wenzake waliokuwa na mtazamo sawa, walianzisha mgawo wa furaha ili **kuangkutoa mwangaz kwa ustawi** wa wanafunzi na kuwaelimisha kuhusu mawazo mapya ili kutengeneza madarasa yenye furaha zaidi. Kwa kujifunza uanzishaji wa kundi-rika, kazi ya pamoja na uongozi, Apoorvi sasa ana matumaini ya kufuatilia kazi katika afya ya umma au saikolojia ambapo ataendeleza kuweka ujuzi wake wa uwanamageuzi kwa vitendo.

Kuhusu Ashoka

Ashoka anaamini kuwa uwezo wa kuzoea na kuleta mabadiliko ni muhimu sana kwa kila mmoja kustawi haraka kwa huu ulimwengu unaobadilika kila kuchao. Ashoka anaandaa jamii ya kilimwengu yenye msingi ambapo kila mmoja ni mwanamageuzi. Katika nyoyo za kila mmoja, Vuguvugu la Wanamabadiliko wana maono ya kubadilisha jinsi Watoto na vijana wanakua na kupata ujuzi wa kuleta mabadiliko kwa mujibu wa wote.

www.ashoka.org

Kuhusu Worldreader

Worldreader inaamini kuwa wasomi hujenga ulimwengu bora. Tunafanya kazi na washikadau ulimwengu mzima na kuwasaidia watu pamoja na jamii zilizopo katika mazingira dhaifu kwa usomi wa kidijitali ambao husaidia kuimasirisha kusoma na kuandika na matokeo ya kujifunza kwa Watoto.

www.worldreader.org



2021 Ashoka na Worldreader

Kazi hii imetoleshwa kibali na Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Kwa ujumbe zaidi tafadhali wasaliana na privacy@ashoka.org ama publishing@worldreader.org