

Ustawi unakuja kutoka kwenye kimwili, kiakili na afya ya kihisia

Kwa watoto na vijana, kuna vitu vingi vinavyojenga ustawi mzuri. Ustawi unaweza kuja kutoka:

- Kuelewa na kusimamia hisia zao
- Kuwa na uhusiano mzuri
- Kupitia hali ya kujisikia kukamilisha kitu
- Kutumua ubora au nguvu zetu
- Kuhusika katika shughuli za kiafaya, kupata mda wa kutosha wa kulala na kula vizuri.

Kuna vitu vingi unavyoweza kufanya nyumbani katika kusaidia kujenga na kuimarisha ustawi wa mtoto wako.

Kusifia, kutia moyo na mawazo ya chanya

Kusifia kunasaidia mtoto wako kuweza kujisikia vizuri kuhusu wenyewe, ambavyo hupandisha kujiamini wenyewe na kujiamini. Inaweza pia kutia moyo tabia njema.

Unaweza:

- Kusifia mtoto wako wakati wakionyesha tabia ambayo ungependa waweze kuwanayo
- Muonyeshe mtoto kujali. Cheza michezo nao, fanya shughuli pamoja, watumie ujumbe wa familia, waulize kuhusu vitu wanavyovipenda
- Wasifie vijana kwa uimara wao
- Watoto wajue kuwa unawafurahia.

Kujisemesha mwenyewe vizuri

Kujisemesha wenyewe ni njia ambayo tunajisemesha wenyewe na sauti ya ndani. Kusema mwenyewe vizuri ni pale tunaposema vitu vizuri kwetu wenyewe. Kujisemesha wenyewe kuna madhara makubwa ya jinsi tunavyojisikia na kufanya vitu.

Wahimiza watoto wako kujisemesha wenyewe na katika hali ya matumaini maana inasaidia kuboresha hali yao ya ustawi na kuwasaidia kusimamia mifadhaiko. Kama ukisikia wakijisemesha wenyewe katika hali isiyokuwa nzuri, unaweza:

- Kuwaonyesha kuwa siyo vizuri
- Waulize kama wanachokisema ni kweli
- Waambie kufikiria katika hali ya mawazo ya msaada
- Himiza mtoto wako kuweza 'kujisemesha' wenyewe katika hali ambayo wanaweza kuwambia marafiki wa karibu
- Kumbusha mtoto wako mara kwa mara kuhusu ubora wako na shukrani.

Endeleza uhusiano mzuri

Uhusiano mzuri na mtoto wako ni mhimu katika kusaidia ustawi.

- Changia kumbukumbu za familia na hadithi pamoja
- Jaribu kula chakula cha usiku pamoja kila jioni
- Anzisha na simamia imani za familia na utaratibu
- Mahusiano ya jamii ni muhimu sana kwa ustawi wa mtoto wako. Kusaidia mtoto wako kuendelea kujiunga na marafiki ni muhimu.



Chukua ujumbe au kujali

Kujali ni kuweza kuweka manani ya jinsi unavyojisikia na kile unachokiona, kusikia, kuhisi na kunusa. Ni kinyume cha kuharakisha na kufanya vitu vingi kwa pamoja. Kujali ni kuwa katika hali ya sasa kuliko kuwa kwenye mawazo ya mbeleni au yaliyopita.

Inaweza kutufanya kuelewa zaidi mawazo yetu na hisia na kusaidia kupunguza hofu na wasiwasi. Kujali kunaweza kutusaidia kuweza kupunguza na kupandisha kupumzika na uponyaji.

Kwa habari zaidi kuhusu kujali na watoto na vijana, tazama: [Smiling Minds](#).

Kujizoeza ukalimu na kushukuru

Kushukuru ni kuhusu kuchukua mda wa kutambua na kusherekea watu na vitu ambavyo tunavipenda kwa kuvishukuru. Kuweza kushukuru inaweza kuleta madhara makubwa kwenye ustawi kwa maana inaimarisha uhusiano na kutufanya tuwe na matumaini.

Unaweza kusaidia mtoto wako kuweza kuzoea kushukuru kwa kuzungumza naye kuhusu hilo:

- Vitu ambavyo vinawafanya waweze kufurahi
- Vitu ambavyo vinawafurahisha
- Watu na vitu ambavyo vinawakuza
- Uzoefu na mawazo ambavyo wangependelea zaidi kuweza
- Kuwasaidia wao kugundua furaha ndogo kama upepo wa ufukweni na tabasamu ya furaha.

Kuwa mkalimu kwa wengine pia husaidia kwenye ukalimu. Inasaidia kukuza hisia za kushukuru pamoja na huruma na upole. Ukalimu unasaidia kuweza kujenga hali ya kijamii na kupunguza wasiwasi.

Pamoja na mtoto wako, fanya orodha ya njia ambazo wanaweza kuwa wakalimu kwa familia, marafiki na jamii yako. Pamoja, chagua vitu vichache ya kuzoea kuwa mkalimu.

Hamasisha kutafuta msaada

Inaweza kuwa vigumu kuweza kuuliza msaada lakini ni mhimu sana kwa mtoto wako kujua kuwa ni sawa kufanya hivyo. Himiza kutafuta msaada katika mtoto:

- Kuuliza jinsi mambo yanavyoendelea
- Kuwajulisha jinsi ilivyo kawaida kujisikia kuwa na huzunu na kukata tamaa
- Kusikiliza bila kufanya hukumu wakati wanatafuta msaada wako
- Kuwapa vijana habari mbalimbali ya sehemu ambazo wanaweza kupata msaada kama wakiuhitaji.

Kwa habari zaidi, angalia: [Kuangalia hali ya afya ya akili ya mtoto wako](#)

Weka sheria na mipaka

Sheria za wazi na mipaka husaidia watoto na vijana kuweza kujiskia salama.

Husisha mtoto wako katika kufanya sheria na watakuwa na uwezekano mkubwa wa kuzifuata. Sheria ya kujadiliana ni njia ya kuonyesha kuheshimu kukuwa kwao ukubwani.

Kwa habari zaidi, tazama [Raising Children Network](#)

Kupata msaada kuhusu mtoto wako

Kama una wasiwasi wa ustawi wa mtoto wako, wasiliana na shule ya mtoto wako. Anza na mwalimu wa darasa, mratibu wa mwaka wa shule au Kiongozi wa Ustawi wa wanafunzi.

Unaweza pia kuwasiliana na [Parentline](#) 13 22 89 – kwa huduma ya sime kwa wazazi na walezi wa watoto kutoka kuzaliwa hadi miaka 18 ya kuzaliwa. Hutoa ushauri na msaada wa siri wa na usiojulikanisha kwa masuala ya uzazi.

