

Sehemu Ya Kwanza: Mimi ni Nani?

STADI ZA MPANGO WA MAISHA

MTAALA WA VIJANA AFRIKA

TOLEO LA TANZANIA

SEHEMU YA KWANZA:

MIMI NI NANI?

MADA YA 1: MAADILI BINAFSI YA KIFAMILIA NA YA KIJAMII

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	33
1.1 Kichangamshi	35
1.2 Kuelewa Maadili	36
1.3 Maadili ya kifamilia	39
1.4 Kufanya maamuzi mazuri	41
1.5 Kuchagua maadili	46
1.6 Maadili yangu yanantaka nifanye nini?	51
1.7 Kujenga kujiamini	54
Hitimisho	56
1.8 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	57

MADA YA 2: MABADILIKO KATIKA KIPINDI CHA UJANA

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	59
2.1 Kichangamshi	61
2.2 Kijana ni nani?	62
2.3 Mabadiliko ya mwili katika kipindi cha ujana	63
2.4 Mfumo wa uzazi wa mwanamke	65
2.5 Kuielewa hedhi	71
2.6 Mfumo wa uzazi wa mwanamume	77
2.7 Mabadiliko ya kijamii na kihisia	83
Hitimisho	85
2.8 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	86

MADA YA 3: MAWASILIANO

Zoezi	ukurasa
Kusudi na Malengo	89
3.1 Kichangamshi	91
3.2 Mawasiliano ni nini?	92
3.3 Mazungumzo ya watu wawili au ya mtu mmoja	93
3.4 Umuhimu wa mrejesho	98
3.5 Dirisha la Johari	102
3.6 Tabia na mawasiliano	104
3.7 Mawasiliano kwa Ishara Hitimisho	109 111
3.8 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	112

MADA YA 4: UJINSIA

Zoezi	ukurasa
Kusudi na malengo	115
4.1 Kichangamshi	117
4.2 Kufasili ujinsia	118
4.3 Vipengele vya ujinsia	120
4.4 Hali ya kuvutiwa na mtu	122
4.5 Kuelezea matarajio	125
4.6 Kufanya maamuzi mazuri	130
4.7 Ubakaji na ubakaji wa miadi	135
4.8 Kuzuia ubakaji wa miadi	137
4.9 Unyanyasaji wa kijinsia na migogoro ya kifamilia Hitimisho	140 144
4.10 Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	145

MADA YA 1: MAADILI, BINAFSI, YA KIFAMILIA NA YA KIJAMII

KUSUDI NA MALENGO

Kusudi la mada hii ni kuanzisha na kufasili dhana ya maadili, na kuwasaidia vijana kutambua maadili waliyojifunza kwenye familia zao. Mada hii inawasaidia vijana kuzungumzia na kuelezea maadili yao binafsi na kuupima uhusiano kati ya maadili na tabia.

Mwisho wa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea nini maana ya “maadili”.
- ⇒ Kutambua maadili binafsi ya kifamilia/ya kidini/ya kiutamaduni.
- ⇒ Kutafuta asili ya maadili.
- ⇒ Kugundua maadili gani yaliyo muhimu zaidi kwao.
- ⇒ Kuelewa jinsi maadili binafsi yanavyoweza kuathiri tabia ya mtu.
- ⇒ Kujifunza jinsi ya kufanya maamuzi yanayoendana na maadili binafsi.
- ⇒ Kujizoeza kuwasiliana na wengine kuhusu maadili yao.
- ⇒ Kujizoeza kukubali na kuheshimu maadili ya wengine.

ZOEZI

Kichangamshi	dakika 5
Kuelewa maadili	dakika 20
Maadili ya kifamilia	dakika 60
Kufanya maamuzi mazuri	dakika 60
Kuchagua maadili	dakika 40
Maadili yangu yananitaka nifanye nini?	dakika 60
Kujenga kujihamini	dakika 60
Mazungumzo ya Mzunguko na Ahadi	dakika 20

Saa 5 dakika 20

ZOEZI LA 1.1

KICHANGAMSHI – ZIP ZAP

Kusudi:

Kuwasaidia washiriki kuyafahamu majina ya kila mmoja wao kwa njia ya kufurahisha

Muda:

Dakika 5

MKM

Kila mshiriki lazima awe amevaa kitambulisho chenye jina kwa zoezi hili.

Hatua:

1. Waambie washiriki wote wakae kwenye duara. Wewe, mwezeshaji, ubakie umesimama.
2. Uelezee mchezo kama ifuatavyo:
 - a. Kuna maneno mawili kwenye zoezi hili. “**zip**” lenye maana ya **kushoto**, na “**zap**” lenye maana ya kulia.
 - b. Nitayatamka maneno haya moja moja na kumnyooshea kidole mshiriki.
 - c. Nitakaposema “**zip**” mtu ninayemnyooshea kidole ataje jina la mtu aliyekaa kushotoni mwao.
 - d. Nitakaposema “**zap**” mtu nitakayemnyooshea kidole ataje jina la mtu aliyekaa kulia ni mwao.
 - e. Nitakaposema “**zip zap**” kila mmoja anatakiwa asogee kwenye kitikingine na mimi nikiwa mmoja wao.
3. Kama mtu unayemnyooshea kidole anachelewa sana anatakiwa abadilishane nafasi na wewe, mwezeshaji. Wakati “**zip zap**” inapotamkwa kila mmoja asogee kwenye nafasi mpya pamoja na yule aliyesimama.
4. Mtu mpya aliyesimama ndiye atakayetamka maneno hayo.

ZOEZI LA 1.2

KUELEWA MAADILI

Kusudi:

Kuangalia maana mbalimbali za neno “maadili” na hatimaye kuelewa lina maana gani katika muktadha wa maisha ya familia na mahusiano.

Muda:

Dakika 20

Zana zinazohitajika

- Fedha za noti na sarafu
- Chati mgeuzo yenye kichwa “Maadili” ni (“Angalia chini”):

Hatua:

1. Weka noti kadhaa za thamani tofauti mezani.
2. Waombe watu wawili wajitolee kuja mezani na kuchagua noti moja.
3. Muulize kila mtu aseme kwa nini amechagua noti hiyo.
4. Washukuru washiriki wote na waache warudi kwenye nafasi zao.
5. Andika neno **THAMANI** kwenye chati mgeuzo au kwenye ubao na ulezee kuwa kwa hali hii thamani ina maana ya thamani ya kila noti.
6. Kiombe kikundi kitoe mifano zaidi ya vitu vyenye thamani. Kama kikundi kitataja vitu au vitu vinavyoonekana na kushikika tu, waambie watoe mifano ya kitu ambacho hakiwezi kuonekana wala kushikika lakini kina thamani. (majibu yanayoweza kutolewa ya naweza kuwa kama: heshima, upendo, uaminifu, urafiki, ukarimu, kufanya kazi kwa bidii, na vipaji).
7. Orodhesha majibu kwenye chati mgeuzo au ubao na uongeze ya kwako yoyote.
8. Tumia “Maelezo ya uwasilishaji” yafuatayo kuwaelezea wana kikundi maana ya maadili.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

MAADILI

Neno "thamani" lina maana tofauti tofauti. Maana moja ni thamani halisi ya kitu au ya pesa kama shilingi. Maana nyininge inahusisha zaidi thamani ya mtu binafsi, kama vile ni kwa vipi imani fulani au mawazo fulani yana umuhimu kwa mtu. Vitu tofauti vina thamani kubwa au ndogo kwa watu tofauti, ikimaanisha kuwa vina thamani kubwa au ndogo. Vitu, mawazo, imani na kanuni zeny thamani kwako zinajenga maadili yako. Maadili yetu yanatusaidia kujiilewa sisi ni nani na yanatusaidia kuamua chaguzi tunazofanya, ambao pia huitwa tabia zetu. Kwa mfano mwanamume anayethamini familia yake anajali na kumhudumia mke wake, watoto na maisha ya nyumbani. Mtu anayethamini afya atajaribu kupata mlo bora, atajiepusha na tabia zinazoweza kumweka kwenye hatari ya kupata magonjwa ya kujamiihana na atajiepusha na pombe, tumbaku na madawa mengine ya kulevyia. Watu wanaothamini elimu watajitatihidi kusoma kwa bidii, kupata alama nzuri na kufaulu mitihani.

9. Uliza mfano mmoja au miwili zaidi kutoka kwenye kikundi.
10. Tundika chati mgeuzo yenyе kichwa cha habari "Maadili ni" na upitie kila sentensi ukitoa mifano na kuelezea jinsi mtu anavyoweza kusema maadili yake ni yepi.

MAADILI NI:

(Tayarisha haya kwenye chati mgeuzo mapema)

- a. Vitu unavyounga mkono (unavyovikubali) au unavyopinga (unavyovikataa).
- b. Vitu ulivyovichagua mwenyewe, bila shinikizo kutoka nje, hakuna mtu aliyekulazimisha kuchagua maadili yako, ingawa familia yako, marafiki, walimu, vyombo vy ya habari na viongozi wa jadi na wa dini wamekushawishi kwa kiasi fulani.
- c. Vitu unavyoviamini na uko tayari kuvitetea mbele ya watu.
- d. Vitu unavyovitumia kufanya uchaguzi na vinavyoweza kuongoza tabia yako maishani.

11. Waambie washiriki warudi **ukurasa wa 5 na 6** kwenye kitabu chao cha mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA WASHIRIKI

MAADILI YANGU

Kwenye nafasi iliyopo chini, andika maadili mawili ambayo ni muhimu kwako.

Maadili mawili ambayo ni muhimu kwangu ni:

1.

2.

12. Waalike washiriki kushirikishana majibu yao katika kikundi.
13. Himiza majadiliano ya jumla wakati wa majibu, ukizingatia ni nani au ni jambo gain lililokuwa limeshawishi zaidi kwenye maadili yaliyowasilishwa.
14. Fupisha na sositiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- Maadili ni vitu tunavyoviamini au kuviunga mkono.
- Maadili yetu yanajengwa na kila kitu na kila mtu anayetuzunguka.
- Maadili mara nyngi yanaathiri maamuzi na uchaguzi tunaofanya.

SENTENSI KIUNGO

Maadili yetu yanashawishiwa na vitu vingi kama vile mafundisho ya dini, utamaduni, urafiki na vyombo vya habari. Familia hata hivyo ni moja ya chanzo muhimu sana na chenye nguvu ya ujumbe kuhusu maadili. Maadili haya yana nafasi muhimu sana katika kujenga maisha yetu kwa kuwa yanaathiri uchaguzi na maamuzi tunayofanya kadri tunavyokua na kuendelea. Kwa hiyo ni muhimu kufanya maamuzi na kuishi kulingana na maadili binafsi. Sasa tutaangalia maadili ya familia na jinsi yanavyoathiri na kumvutia mtu.

ZOEZI LA 1.3

MAADILI YA KIFAMILIA

Kusudi:

Kuchunguza ni maadili yepi familia zetu zinayashikilia na kuyaheshimu sana, yepi hawayajali na kwa nini?
Kupima ni jinsi gani tunavyoathiriwa na maadili ya familia zetu

Muda:

Dakika 60

Hatua:

1. Wagawanye washiriki katika makundi manne
2. Waambie washiriki kurudi kwenye **ukurasa wa 7** wa vitabu vyao vya mazoezi.
Wape kazi kila kundi kama ifuatavyo:
 - a. kikundi 1: a – d
 - b. kikundi 2: e – h
 - c. kikundi 3: i - l
 - d. kikundi 4: m – p



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

JE UNAFIKIRI FAMILIA YAKO INAHISI VIPI KUHUSU.....?

Katika makundi yenu jadilini kile ulichojifunza kutoka kwenye familia zenu kuhusu yafuatayo:

Kundi 1

- a. Kunywa pombe au madawa mengine kwa kujifurahisha.
- b. Kumlazimisha mtu kujamiiiana.
- c. Kununua kondomu ili kuzitumia kama ukijamiiiana.
- d. Kuwa na mtoto kabla ya ndoa.

Kundi 2

- e. Kuwa bikira kwa muda mrefu iwezekanavyo.
- f. Kuheshimu wakubwa zako.
- g. Kwenda kanisani au msikitini mara kwa mara.
- h. Kuwapendelea watoto wako wa kiume kuliko wa kike.

Kundi 3

- i. Kupata kazi au kujifunza stadi ikusaidie kupata fedha.
- j. Kujamiihana ili kupata fedha au zawadi.
- k. Kuwaibia wengine.
- l. Kwenda kwa mganga wa kienyeji unapoumwa.

Kundi 4

- m. kuwa na watoto wengi kuliko unavyoweza kumudu.
- n. Kuijendeleza kielimu yako.
- o. Kuwaheshimu wahenga wako.
- p. Kujamiihana na mtu mzima ambaye atakununulia zawadi, nguo n.k.

- 3. Kila mshiriki achangie ujumbe wa familia yake kwa kila moja katika kila mada hizo nne. Wape dakika kumi za kufanya kazi hii.
- 4. Kiambie kila kikundi kikupe taarifa kuhusu mada walizopewa na ujadili kwa ufupi majibu yoyote ambayo yanatofautiana sana.
- 5. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Kila mmoja wetu anashauriwa na maadili ya familia zetu**
- **Maadili ya kifamilia yana nafasi muhimu katika maamuzi na chaguzi ambazo tunazozifanya.**

SENTENSI KIUNGO

Mara nyingi familia hazzungumzii maadili yao moja kwa moja. Mara nyingi, mengi ya maadili hayo hupatikana kwa kuona tabia na si kwa maelekezo yoyote ya moja kwa moja. Maadili yanayoshughulikia ujinsia ndiyo zaidi yanazungumziwa kwa njia hii, kwa kuwa mara nyingi wazazi huona aibu kuzunguzia suala hili na watoto wao au hawana uhakika wa jinsi ya kuiqbili mada hii. Kuyaelewa maadili ya kifamilia zetu ni muhimu kwa sababu yanaongoza maamuzi tunayofanya. Sasa hebu tuangalie jinsi tunavyofanya maamuzi na nafasi ya maadili haya katika mchakato huu.

ZOEZI LA 1.4

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Kusudi:

Kuelewa (bila kujijua) mchakato tunaoupata wakati tunapofanya maamuzi.

Kujaribu kutumia mfano wa kufanya maamuzi mazuri kwenye hali halisi ya maisha.

Muda:

Dakika 60

Hatua:

1. Kiulize kikundi swalii hili, “katika mazingira na hali gani mtu hufanya maamuzi?”
2. Orodhesha majibu kwenye ubao au chati mgeuzo. Haya yanaweza kujumuisha kauli kama vile:
 - Unapokabiliwa na mazingira magumu.
 - Unapokabiliwa na chaguo zaidi ya moja.
 - Unapokabiliwa na changamoto au mazingira yenye changamoto.
 - Kunapokuwa na tatizo.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutambulisha mfano wa kufanya maamuzi. Andika kila herufi hatua kwa hatua kwenye ubao au chati mgeuzo wakati unapoanza na kuielezea. Nakili kila herufi hasa kama ilivyo kwenye maelezo yafuatayo ili herufi **F C C A F T** ziwe zimeandikwa wima. Wekea msisitizo “**modeli ya T3: Tatizo, Tatuzi, Tukio**”.

Tunafanya maamuzi kila siku maishani mwetu bila kujijua jinsi tunavyofikia maamuzi hayo. Wakati wowote tunapokabiliwa na tatizo linalotuhitaji kufanya uchaguzi, kunakuwepo na mchakato fulani ambao tunaupitia. Wakati mwingine hii hufanyika haraka sana kiasi cha kutokujua. Kila mchakato wa kufanya maamuzi una hatua zifuatazo:

Fafanua tatizo au changamoto inayokukabili.

Chambua tatuza ulizonazo.

Chagua moja kati ya tatuza za hapo juu

Bainisha tokeo la tatuza hilo.

Fanya – tekeleza tatuza ulilolifanya.

Tathmini – rudi tena kwenye uamuzi wako na kuona kama ulikuwa mzuri. Kama haukuwa mzuri, chagua uamuzi mwingine na kurudia hatua hizo.

4. Waulize washiriki kama wana maoni au maswali yoyote, na myajadili.
5. Waeleze washiriki kwamba sasa watafanya mazoezi kwa kutumia mfano huo na waambie kurudi kwenye **ukurasa wa 8** wa vitabu vyao vya mazoezi.

MKM:

Kwa vijana wenye elimu ndogo, fanya yafuatayo:

- Chagua na uwaeleze kwa ufupi vijana kuigiza mfano uliopo kwenye kitabu cha mazoezi kwa washiriki
- Waombe washiriki wakae wawili wawili au kwenye vikundi vidogo vidogo vyatatu na wafanye zoezi hilo.
- Kila jazi au kikundi kidogo kinapaswa kuwasilisha maamuzi yao kama igizo fupi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUFANYA MAAMUZI BORA

Soma mfano ulio hapa chini na tumia **modeli ya T3** (Tatizo, Tatuzi, Tokeo) iliyojadiliwa hapo awali ili kufikia uamuzi.

Mfano

Mama yako anasafiri mwishoni mwa wiki. Amekuambia usimkaribishe mtu yeote nyumbani. Unamuahidi kuwa hutafanya hivyo. Wakati hayupo rafiki yako unayesoma naye shule amegombana na baba yake na amefukuzwa nyumbani. Kakuomba kama aje kulala usiku mmoja nyumbani kwenu – hajui kama mama yako hayupo. Ungefanya?

1. Ni **TATIZO** gani unalokabiliana nalo?
2. **TATUZI** zako ni zipi? Zifikirie na kisha andika tatu kat i ya hizo kwenye nafasi iliyo chini.

Tatuzi la 1:

Tatuzi la 2:

Tatuzi la 3:

3. Ni **TOKEO** gani la kila tatuzi uliloandika? Yaandike kwenye nafasi iliyo chini

Tatuzi	Zuri	Baya
1.		
2.		
3.		

4. Uamuzi wako ni upi?

5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?

6. Ni kwa vipi maadili yako yalishawishi uamuzi uliofanya?

6. Wapitishe washiriki kwenye modeli ya kufanya maamuzi mazuri kwa kutumia maelekezo yafuatayo. Andika sehemu inayofaa ya modeli hiyo wakati unapo jadili.
- Kwanza, ainisha tatizo au changamoto unayokabiliana nayo.
 - Halafu, fikiria kuhusu tatuvi ulizonazo na andika angalau tatu kati ya hiso.
 - Halafu, ainisha matokeo mazuri na mabaya ya kila chaguo.
 - Angalia tatuvi na tokeo uliyoorodhesha na fanya uamuzi.
 - Mwisho, tathmini uamuzi uliofanya. Jiulize kwa nini ulifanya uamuzi huu na kama ni uamuzi mzuri kuliko yote. Kama hujafurahia uamuzi uliofanya, fanya tatuvi nyingine na upitie hatua zote tena.
7. Fafanua kuwa kufanya uamuzi mara nyingi kunafanywa na mtu mwenyewe, lakini watu wanaweza kutafuta maoni ya watu wengine kabla ya kufanya uamuzi.
8. Waambie washiriki washirikishane majibu yao ya maswali yaliyopo kwenye zoezi la kitabu cha mazoezi. Acha mtu mmoja atoe majibu ya maswali mbele ya wengine kabla ya kwenda kwa mshiriki mwingine.

9. Mwishoni, waombe washiriki kujadili kwa ufupi jinsi walivyoona urahisi au ugumu wa kutumia modeli hiyo. Ruhusu majadiliano ya pamoja kuhusu modeli hiyo.

10. Fupisha na sisisitiza vitu vifuatavyo:

Mambo muhimu:

- **Maamuzi mazuri yanafanyika wakati tunapokuwa tuna ukweli wote**
- **Lazima tufikirie matokeo yote ya uchaguzi wowote, lakini matokeo yoyote mabaya yanaweza kuwepo.**
- **Wakati mwengine watu hufanya maamuzi mabaya. Kitu muhimu ni kulitambua hili na kuchukua hatua za kuurekebisha uchaguzi huo.**
- **Kwa kawaida sio rahisi au haiwezekani kupitia mchakato huo unaofikiriwa wakati wa kufanya maamuzi. Wakati mwengine huwa hatuna muda wa kufikiria matokeo lakini tunafanya uamuzi wa haraka kuhakikisha usalama na nusura ya maisha yetu. Hivyo basi ni jukumu letu kupima hili na kufanya lile lililo sahihi kulingana na wakati na mazingira.**
- **Maamuzi mazuri siyo rahisi kuyafanya. Unaweza kufanya bidii ya ziada kufanikiwa au kufikia malengo letu.**

SENTENSI KIUNGO

Wakati mwengine mtu anapofanya uamuzi ni rahisi kusema mara moja kwamba haukuwa uamuzi mzuri, kwa mfano, kama mtu anaamua kuiba na akakamatwa. Wakati tunapokabiliwa na changamoto nzito na hatuna uhakika tufanye uamuzi upi, tunawenza kuongea na mtu ambaye tunaheshimu mawazo yake kama vile rafiki, mzee, shangazi, mwalimu n.k. Hata hivyo, uamuzi wa mwisho tunafanya sisi hivyo tunapaswa kuwa makini kuhusu matokeo ya matendo yetu kwetu wenyewe na kwa wengine. Lazima “tuyakubali” maamuzi yetu.

ZOEZI LA 1.5

KUCHAGUA MAADILI

Kusudi:

Kugundua maadili yepi ni muhimu kwetu.

Muda:

Dakika 40

MKM:

Tayarisha maelezo kuhusu maadili kabla hujawapa kazi. Kata orodha ya kauli za hapo chini kwenye kauli tofauti, ziweke kwenye kikapu juu ya meza na waache washiriki wachague moja na kuisoma.

Tayarisha vikaratasi vitatu vyenye maneno; “kubali” “kataa” na “sina hakika”. Viweke kwenye ukuta katika sehemu tatu tofauti - pawepo na nafasi ya kutosha kutoka kwenye kila kikaratasi ili kuruhusu kusogea kwa urahisi.

MAELEZO YA MAADILI

- a. Kupata mtoto ukiwa bado shulenii ni sawa.



- b. Mwanamume ana msukumo mkubwa zaidi wa kufanya ngono (hitaji la kujamiiiana) kuliko mwanamke.



- c. Wavulana wanapaswa kila wakati kumlipia msichana wanapokwenda matembezi pamoja.



- d. Kumtunza mtoto peke yako ni bora kuliko kuolewa na mume ambaye humpendi ila kwa sababu tu atakusaidia kutunza mtoto.



- e. Kuwa na kazi unayopenda kufanya ni muhimu zaidi kuliko kupata fedha nyingi.



- f. Watu wenye VVU na UKIMWI hawapaswi kuwaambia wapenzi wao wanaojamiiiana nao kwamba wameathirika.



- g. Kwa kuwa ni msichana ndiye anayepata mimba ni jukumu lake kutumia uzazi wa mpango.



- h. Mume hawezi kumbaka mke wake.



i. Mwanamume anayelia ni kama mwanamke.



j. Unapaswa kujamiiiana na mtu unayempenda kweli tu.



k. Kusubiri kujamiiiana mpaka uolewe ni wazo zuri.



l. Ndani ya familia, kutafuta pesa linapaswa kuwa jukumu la mwanaume.



m. Wanawake wanapaswa kuelewa kuwa ni maumbile kwa mwanamume kuhitaji mwanamke zaidi ya mmoja kwa wakati mmoja kwa ajili ya mahusiano ya kujamiiiana.



n. Wavulana na wasichana wanatendewa sawa mashulen.



o. Msichana anayevaa nguzo za kutamanisha, na zinazoonyesha sehemu za mwili wake anasababisha kubakwa.



p. Kutoa mimba kuidhinishwe kisheria ili uwe usalama



q. Mwanamume anapaswa kuwa na mke zaidi ya mmoja kama atamudu kuitunza familia yake.



r. Mtoto anahitaji kukuzwa (kulelewa) kwenye nyumba ambako baba na mama wanaishi pamoja.



s. Familia yenye watoto wengi ni nzuri zaidi kuliko familia yenye watoto wachache.



t. Wakati wote mwanaume ndiye mkuu wa nyumba na anapaswa kuwa na uamuzi wa mwisho inapofikia kwenye kufanya maamuzi.



u. Wanawake wengi kwa siri wanafurahia kubakwa.



v. Msichana yeoyote mwenye kufanya vitendo vya kujamiiiana, hata awe mdogo kiasi gani anapaswa kupata uzazi wa mpango kama atahitaji.



w. Mara nyingi wasichana wanajifanya hawataki kujamiihana wakati wanahitaji sana ili wasionekane kuwa ni “rahisi” sana.



x. Ni sawa msichana kumfanyia mbinu rafiki yake wa kiume kwa kumpa mimba ili aweze kumuoa.



y. Kuwa na mtoto wa kiume ni vizuri zaidi kuliko kuwa na mtoto wa kike.



z. Ni kama inakubalika siku hizi kwa wasichana kujamiihana kabla ya kuolewa kama ilivyo kwa watoto wa kiume.



Kidokezo cha Tathmini: Andika mahala kuhusu idadi ya washiriki waliosimama chini ya kila alama na uyaweke matokeo kwa ajili ya baadaye. Unaweza kurudia baadhi ya maelezo haya ya maadili mwishoni mwa warsha hii na uangalie kama kumekuwepo na mabadiliko makubwa ya mawazo kutokana na ukuaji wa mtu au mabadiliko wakati wa programu yako.

Hatua:

1. Tumia “Melezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuanzisha zoezi.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Utangulizi

Mtu atakapoweza kuongea mbele ya kikundi kwa urahisi kuhusu hisia na maadili anayoyaheshimu sana, huenda mtu huyo anayaelewa vyema maadili yake.

Watu ambao wanathamini kitu fulani ki kweli huwa kwa kawaida huwaambia wako salama watu wengine kuhusu kitu hicho. **Ufanuzi wa maadili**, au ile hali ya mtu anavyozidi kuyafahamu maadili yake, ni pamoja na kuyachanganua maadili (ya ndani) ya mtu kutoka kwenye maadili (ya nje) ya watu wengine. Inahusisha kutenganisha na kuwa na uhakika kuhusu imani ya mtu binafsi kama ni sehemu ya imani za wengine. Ina maana kusema kile tunachomaanisha. Mara nyingi tunasema vitu ambavyo sio hasa tunavyokusudia, kwa sababu tunafikiri kwamba hivyo ndivyo wengine wanataka kusikia au tunaogopa kutetea maadili yetu.

2. Waelezee washiriki kwamba utawaambia waelezee hisia zao kuhusu maadili fulani. Waoneshe washiriki maneno matatu yaliyoko chumbani ambayo yameandikwa “kubali”, “kataa” na “sina hakika”.

3. Toa maelekezo yafuatayo ya zoezi hili:
 - a. Kwenye kikapu kuna kauli mbalimbali. Washiriki lazima wafanye zamu kuchagua kauli, ambayo unapaswa kusoma kwa sauti ili kikundi kisikie.
 - b. Wakati hayo maelezo yatakaposomwa washiriki wanapaswa waamue wenyewe, kama wanakubali, wanakataa au hawana hakika kuhusu jambo hilo. Wanapaswa kutafuta karatasi ukutani inayofanana na msimamo wao na kusimama pemberi yake. Kwa mfano:
 - i. Kama unakubaliana na kauli, simama pemberi mwa karatasi ilioandikwa "Kubali".
 - ii. Kama hukubaliani na kauli, simama kwenye karatasi ilioandikwa "Kataa".
 - iii. Kama huna uhakika na kile unachofikiria, simama kwenye karatasi ilioandikwa "Sina uhakika".
4. Wakumbushe washiriki kwamba:
 - a. Hakuna majibu sahihi au yasiyo sahihi, ni maoni tu yanayotokana na maadili yao.
 - b. Kila mtu ana haki ya maoni yake mwenyewe.
 - c. Hakuna mtu anayepaswa kujaribu kubadili au kuingilia msimamo wa watu wengine.
5. Mwombe mshiriki mmoja achague na kusoma kauli ya kwanza na waache washiriki wasimame kwenye majibu yao – "Kubali", "Kataa" au "Sina hakika".

MKM:

Kwa vijana wenyе elimu ndogo, mwezeshaji anaweza kuzisoma kauli kwa sauti.

6. Kwa kuanza na maoni ya watu wachache zaidi, waulize washiriki wachache kwenye kila sehemu ni kwa nini wameamua kusimama hapo walipo?
7. Rudia mchakato huo kwa kauli nyingi za maadili kama utapata muda nazo. Hakikisha unasikiliza maoni tofauti. Kumbuka kuwa kuandaa kauli na kuchangiana sababu za misimamo ya washiriki ni sehemu muhimu sana ya zoezi hili.
8. Wakati kauli za kutosha zimeshasomwa na washiriki wamechangia, waambie warudi kwenye nafasi zao.
9. Himiza majadiliano ya pamoja kuhusu maswali yafuatayo:
 - a. Ilikuwa rahisi kiasi gani kutoa msimamo wako?
 - b. Nini kilichoshawishi uamuzi wako au kilichokufanya uchague msimamo huo?
 - c. Umehisi shinikizo lolote kutoka kwa wenzako la kubadili jibu lako wakati wowote wa kipindi cha zoezi? Je, shinikizo rika limewahi kushawishi maamuzi yako katika hali nyingine? Kwa nini unafikiri inatokea hivyo?

10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Maoni na maamuzi yetu yanatokana na maadili yetu ambayo kwa kiasi kikubwa yanashawishiwa na familia zetu na jamii.**
- **Kila mmoja ana haki ya maoni yake mwenyewe, kwa kuwa maadili ya mtu yanajengwa na vitu tofauti.**
- **Lazima tuyajue maadili yetu na tujiamini kiasi cha kushirikisha wengine kwenye maadili haya. Hii inasaidia wengine kuelewa na kuheshimu maoni na maamuzi yetu.**

SENTENSI KIUNGO

Maadili yetu yanaathiri mienendo yetu, kwa hiyo yana nafasi muhimu sana katika maamuzi na uchaguzi tunaofanya. Kujua maadili yetu ni yepi katika masuala mbalimbali ni vizuri kwa kutusaidia kuchagua jinsi ya kujistahi katika mazingira tofauti. Ina manufaa pia kugundua athari ya shinikizo rika kwenye maadili yetu, na jinsi hii inavyotusababishia sisi wakati mwingine tujiweke kwa namna ambayo haiendani na vile tunavyoamini.

ZOEZI LA 1.6

MAADILI YANGU YANANITAKA NIFANYE NINI?

Kusudi: Kuanza kuhusisha maadili yetu na jinsi yanavyoathiri tabia zetu
Kujadili nini kinatufanya tuende kinyume na maadili yetu.

Muda: Dakika 60

MKM:

Chagua watu wawili mapema waje kuigiza igizo la Joseph na Amina. Tumia maelezo mafupi hapo chini kuelezea nafasi zao na uwape muda wa kufanya mazoezi ikiwa watahitaji.

Maelezo mafupi kwa waigizaji

Nafasi ya Joseph: Unampenda sana Amina na umeheshimu maamuzi yake ya kutotaka kujamiihana katika kipindi cha miezi sita iliyopita. Imekuwa ni vigumu sana kwako na unahisi kuna uaminifu wa kutosha kati yenu sasa – na kwamba ni sahihi mkijamiihana. Mweleze Amina jinsi unavyojisikia na jaribu kumshawishi akubali kujamiihana na wewe. Hii itakuwa ni mara yenu ya kwanza. Tumia kila uvezalo kumwezesha kuelewa jinsi unavyojisikia na aweze kukubali kujamiihana na wewe.

Nafasi ya Amina: Unampenda sana Joseph na mara nyingi unajikuta ukimfikiria kwa namna ya kutamani kujamiihana naye lakini shangazi yako amekulea kwa mtazamo kuwa kujamiihana ni kwa ajili ya watu waliooana. Alikueleza pia kuhusu matatizo yanayoweza kusababishwa na kujamiihana kabla ya wakati wake na kujamiihana kusiko salama na unaogopa sana kujaribu. Ingawa unamwamini Joseph, bado hutaki kabisa kujamiihana naye Jaribu kumweleza Joseph ili aelewé unavyojisikia.

Hatua:

1. Pitia masuala hayo na kikundi kwa kuwauliza, “Vitu gani vinaweza kuathiri maadili ya mtu?”
2. Orodhesha majibu kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
3. Waambie waigizaji waigize igizo la Joseph na Amina. Waambie washiriki wengine waangalie tukio bila usumbufu. Waangalie kwa makini jinsi washiriki wote wanavyowasiliana, kwa mfano:
 - a. Luga ya ishara za mwili
 - b. Wanavyotazamana
 - c. Mpangilio wa kusema “Hapana”
 - d. Msimamo wa msichana

4. Mwishoni weka kauli zifuatazo na waambie washiriki wajitolee kusoma kwa sauti moja baada ya nyingine.
5. Tumia dakika chache kuwaacha washiriki washirikishane wanavyoiona kila kauli.

MKM:

Andaa kauli hizi mapema

Maelezo:

- a. Msichana anaposema “Hapana” kuhusu kujamiihana, anapaswa aseme hivyo kama anavyomaanisha.
- b. Wasichana wengi kwa sirisiri hufurahia kuzungumziwa masuala yakujamiihana.
- c. Wasichana wengi hutaka kulazimishwa kujamiihana.
- d. Wavulana wanapaswa kufanya kila liwezekanalo ili kumpata msichana ajamiihane nae.
- e. Kumlazimisha msichana kujamiihana kwa mara ya kwanza siyo ubakaji; zaidi ni kama kumfundisha kujamiihana.

6. Tumia kauli zifuatazo kusisitiza majadiliano ya pamoja:
 - a. Nini kinawashawishi watu kujistahi sawasawa na maadili yao? (Majibu yanayoweza kutolewa: Ni jambo zuri mtu kufuata maadili yake, wazazi na watu wazima wengine hupongeza tabia zinazoendana na maadili wanayofundisha).
 - b. Nini kinachowashawishi watu kutojistahi kwa namna isiyokubaliana na maadili yao? (Majibu yanayoweza kutolewa ni pamoja na: Mara nyngi watu hutaka kujaribu maadili ya mtu mwingine; marafiki huwashinikiza wengine kufanya mambo yasiyokubaliana na maadili yao, au inaonekana kuna hatari ya kupoteza marafiki; au kuna uwezekano wa kumfanya mtu mwingine akasirike).
 - c. Kitu gani kinachotokea wakati tabia yako inapokuwa haiendani na maadili ya wazazi au marafiki zako?
7. Waambie washiriki warudi kwenye **ukurasa wa 11** wa vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MAADILI YANGU YANANITAKA NIFANYE NINI?

Fikiria kuhusu mjadala ambao umekwisha sasa hivi na kamilisha sentensi ifuatayo.

“Wakati mwingine vijana hawatendi kulingana na maadili yao kwa sababu.....”

Utatakiwa ujadili pamoja na kikundi yale mliyoyandika.

8. Fupisha na sositiza mambo yafuatavyo.

Hoja muhimu:

- **Maadili yetu hushawishi vile tunavyohisi na kutenda ingawa mara nyingi hatufahamu hili.**
- **Vijana wengi wadogo hutenda tofauti na jinsi maadili yao yanavyoelekeza kwa sababu ya msukumo rika.**

SENTENSI KIUNGO

Maadili yetu hutusaidia kufahamu mazuri na mabaya na yanaweza kutusaidia kufanya maamuzi binafsi na uchaguzi sahihii. Pia yana nafasi muhimu katika namna tunavyojihisi sisi wenyewe.

ZOEZI LA 1.7

KUJENGA YA KUJIAMINI

Kusudi: Kujadili nini maana ya kujiamini katika mtazamo mzuri na jinsi yakufanikisha.

Kuangalia jinsi kujiamini kunavyokua na majukumu yake kwenye uchaguzi na maamuzi tunayofanya.

Muda: Dakika 60

Hatua:

1. Kwenye vikundi vidogo vya watu watatu, waulize washiriki wanachofikiria wanaposikia neno “kujiamini”. Waombe pia wafikirie maswali yafuatayo:

- Tunajifunzaje kujiamini?
- Kwa nini kujiamini ni muhimu?

2. Tumia maelezo yafuatayo kusaidia kufafanua maana ya kujiamini:

“Kujiamini ni neno linalotumika kuelezea jinsi watu wanavyojihisi wenyewe. Jinsi watu wanavyojihisi wenyewe huathiri matendo yao kwa wengine na kwa kile wanachotimiza maishani. Kama mtu anajiamini na kwa uwezo wake mwenyewe, basi ana uwezo wa kufanya kazi kwa bidii, kuweka malengo na kufanikisha kile alichojojivekea kufanya.”

3. Bungua bongo: “Unafikiri kujiamini kunakuzwaje?” Andika majibu kwenye chati mgeuzo.
4. Himiza majadiliano ya pamoja juu ya hoja hizo kwa dakika chache.
5. Mpe kila mshiriki karatasi yenyе urefu wa A4. Waambie wajifanye kama kwamba hiyo karatasi inawakilisha kujiamini kwao.
6. Waambie kwamba kujiamini kwao kunaweza kuharibiwa na vitu vibaya au vinaweza kujengwa na vitu vizuri au mambo mazuri yanavyowatoka.
7. Waambie kwamba utasoma kauli mbalimbali. Waombe kuchana kipande cha karatasi wakati utakaposoma maelezo yanayoweza kuathiri vibaya kujiamini kwao. Wanapaswa kuchana vipande vidogo au vikubwa kutokana na jinsi hiyo kauli inavyoathiri vibaya kujiamini kwao.
8. Soma kauli zifuatazo moja baada ya nyingine na uache sekunde chache kati ya kila kauli ili washiriki wajibu kama walivyoulizwa.

Kauli

Ulichelewa darasani na mwalimu akakukaripia mbele ya wanafunzi wenzako na marafiki zako.

Baba yako amemwacha mama yako na kuoa mwanamke mwengine.

Mpenzi wako mliyeshirikiana kujamiihana amekufa.

Rafiki yako mpPENDWA wAKATI WOTE hUSHINDANA NA WEEWE NA KUKUSHINDA.

Chuo Kikuu ulichotuma maombi ya kuijunga nacho kimekataa maombi yako.

Mama yako amekuita mpumbavu.

9. Waambie washiriki warudi kwenye **ukurasa wa 12** katika vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

NJIA ZA KUJENGA KUJIAMINI KWANGU

Fikiria kuhusu kile unachoweza kufanya ili uweze kujenga kujiamini kwako. Andika njia nyingi kadri unavyoweza kufikiria.

10. Baada ya dakika chache waambie washiriki wachangie kitu kimoja kwenye orodha yao ambacho ni “rahisi” na kitu kimoja ambacho ni “kigumu” kufanya.
11. Andika hoja hizi kwenye chati mgeuzo na kuchochea majadiliano ya pamoja kuhusiana nazo.
 - Kwa nini ni vigumu kujenga na kujiendeleza kujiamini vizuri?
 - Kuna uhusiano gani kati ya maadili na kuweza kujiamini vizuri.
12. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Kujiamini kwetu kunashawishiwa na watu na vitu tunavyovizoea – kama ilivyo kwa maadili yetu.**
- **Jinsi watu wanavyohisi kuhusu sisi ina nafasi kubwa ya jinsi tunavyojihisi sisi wenywewe.**

MADA YA 1: MAADILI BINAFSI, YA KIFAMILIA NA YA KIJAMII

HITIMISHO

Maadili ni vitu mtu anavyoviamini na yuko tayari kuvitetea. Maadili yetu yanatusaidia kufanya maamuzi na katuongoza maishani. Familia, dini, utamaduni na marafiki hushawishi maadili yetu. Kujua maadili yetu inatusaidia kuchagua jinsi ya kujistahi. Wakati mwininge shinikizo rika hutufanya tusiendane na kile tunachoamini. Maadili yetu hubadilika kadri tunavyokua. Tunavyozidi kuyaelewa maadili yetu wenyewe na kuridhika kuyaelezea kwa wengine, ndivyo kunavyozidi kuwa na uwezekano mkubwa wa kufanikisha malengo yetu maishani.

ZOEZI LA 1.8

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kutafakari juu ya mada hii na ukumbuke hoja muhimu na stadi ulizojifunza.

Kuonesha jinsi tutakavyotumia hayo maarifa mapya na stadi zilizopatikana kwa kuahidi kubadili kitu kimoja kinachotuhusu wenyewe kwa upande wa maadili yetu.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Zoezi hili litafanikiwa vizuri katika vikundi vya watu 12 au pungufu. Kama utafanya kazi na kikundi kikubwa, kwanza wagawanye kwenye vikundi vidogo, halafu upate taarifa kutoka kwenye kila kikundi.

Hakikisha unakipa kila kikundi maswali watakayopaswa kuyajibu au kuyaandika mahali ambapo kikundi kizima kitaweza kuyaona.

Zoezi hili linaweza kufanyika kwa njia nyingi. Kwa vikundi vyenye elimu, fanya yafuatayo:

Hatua:

1. Waombe washiriki wakae kwenye duara na wajadili yafuatayo:
 - a. Umejifunza taarifa gani moja muhimu sana katika zoezi hili?
 - b. Kwa vipi au kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Taarifa hii imekuathiri vipi wewe kubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki wafikirie kuhusu ahadi moja watakayoweka kwa upande wa maadili yao.
3. Waombe washiriki warudi **ukurasa wa 13** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kutokana na taarifa zilizojadiliwa na masomo yaliyofanyika, toa majibu kwa maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?
2. Kwa nini au ni kwa vipi taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Ni kwa jinsi gani taarifa hii imekushawishi wewe kubadili tabia zako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano yaliyofanyika kwenye mada hii kuhusiana na maadili. Ni ahadi gani utakazojiwekea kwako mwenyewe kutokana na kile ulichojifunza kuhusu maadili? Hutarajiwi kuchangia hili na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa vikundi vyatatu wenye elimu kiasi na wenye elimu ya chini, fuata hatua ya 1 na 2 hapo juu halafu endelea kama ifuatavyo.

4. Funga macho yako na ujiwekee ahadi mwenyewe - kitu ambacho utafanya ili kubadili
tabia yako ilingane zaidi na kile ulichojifunza kuhusu maadili.

MADA YA 2: MABADILIKO KATIKA KIPINDI CHA UJANA

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inaelezea mabadiliko ya kimwili, kijamii na kihisia ambayo yanatokea katika kipindi cha ujana.

Mwisho wa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea maana ya “ujana”.
- ⇒ Kuelezea mabadiliko ya kimwili na kihisia yanayotokea katika kipindi cha ujana.
- ⇒ Kueleza maumbile ya viungo vyatya uzazi vyatya mwanamume na mwanamke na jinsi vinavyofanya kazi.
- ⇒ Kuelewa kuhusu hedhi na mimba.



Kichangamshi – mchezo wa ufinyanzi	dakika 10
Ujana ni nini?	dakika 15
Mabadiliko ya mwili katika kipindi cha ujana	dakika 30
Mfumo wa uzazi wa mwanamke	dakika 40
Kuielewa hedhi	dakika 45
Mfumo wa uzazi wa mwanamume	dakika 30
Mabadiliko ya kijamii na kihisia	dakika 45
Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	dakika 20

Masaa 3 dakika 55

ZOEZI LA 2.1

KICHANGAMSHI – MCHEZO WA UFINYANZI

Kusudi: Kuwasaidia washiriki kufahamu kuwa vijana wote wanapitia mabadiliko hayohayo, lakini yanaweza kuwatokea kwa namna tofauti.

Muda: Dakika 10

Hatua:

1. Waombe washiriki wasimame kwenye duara na wahakikishe kuwa kila mmoja anaweza kumuona mwenzake vizuri.
2. Mtu mmoja anaanza kwa kujifanya kuwa wameshika udongo wa mfinyanzi uliojaa mkononi, ambao wanaweza kutengenezea kifaa chochote wanachotaka. Wanaigiza kwa mikono yao kwa kufinyanga udongo kuwa kifaa, kwa mfano, kikombe cha chai na baadaye wakitumie kifaa hicho, kwa mfano; kunywea chai.
3. Kifaa hicho cha kufikirika hatimaye kinasogezwa kwa mtu anayefuata karibu nao ambaye hukivunjavunja na kukirudisha kwenye udongo na kutengeneza kitu kingine.
4. Pendekeza kwa washiriki kwamba wafikirie kuhusu uzito, umbo na muundo wa kifaa wanachoumba.
5. Maliza mchezo baada ya kila mmoja mshiriki.
6. Jadili kwa ufupi jinsi mabadiliko ambayo washiriki wanayapitia katika kipindi cha ujana yalivyofanana na udongo wa ufinyanzi wa kufikirika; kama ilivyo kwa udongo wa ufinyanzi, kila mtu atajibu tofauti tofauti au “anaumbwa” kuwa mtu wa kipekee.

ZOEZI LA 2:2

UJANA NI NINI?

Kusudi:

Kuchunguza hatua ya ujana katika makuzi ya mwanadamu na changamoto mbalimbali zinazoambatana nayo.

Muda:

Dakika 15

Hatua:

- Waombe washiriki wabungue bongo kuhusu "Nini maana ya ujana?" Andika majibu yao kwenye chati mgeuzo. Majibu yafuatayo yanapaswa yajitokeze:

Ujana ni:

- Kipindi kati ya utoto na utu uzima.
- Kipindi cha mabadiliko ya kimwili na kihisia.
- Kipindi cha kukua kwa hamu ya kujamiihana.
- Kipindi cha majoribio.
- Kipindi kizuri, cha kufurahisha na kusisimua cha kujifunza mawazo mapya, maadili, taarifa na stadi.
- Kipindi cha kujiuliza wewe ni nani na mambo gani yaliyo muhimu kwako.
- Kipindi cha kufikiria na kupanga maisha mazuri yajayo na yenze mafanikio.
- Kipindi cha kujitegemea kutoka kwenye familia yako.

- Jadili orodha hiyo kwa dakika chache, huku ukiwapa washiriki nafasi ya kushirikishana mawazo yao.
- Fupisha na sisisitiza vifuatayyo.

Hoja muhimu:

- **Watu wote hupitia ujana – ni sehemu ya kawaida ya makuzi ya binadamu.**
- **Katika kipindi cha ujana mabadiliko mengi ya kimwili, kihisia na kisaikolojia hutokea ambayo humuandaa mtu kuwa mtu mzima.**
- **Kipindi cha ujana kinaweza kuchanganya akili kwa sababu tunatarajiwa kuchukua dhamana ya utu uzima na utoto kwa nyakati tofauti tofauti.**

SENTENSI KIUNGO

Ujana ni kile kipindi ambacho mtoto anakuwa mtu mzima na mwili wake unaanza kuijandaa kwa utu uzima. Mtu huyu hupitia mabadiliko mengi ya kimwili, kihisia na kiakili na huanza kukabiliana na kuelezea hisia nyingi tofauti tofauti. Hii ni sehemu ya kawaida na muhimu sana katika makuzi na, ingawa ina wakati wake mgumu, ni kipindi pia kilichojaa msisimko na furaha kwa kuwa tunaanza kujichunguza na kujitambua sisi wenyewe na uwezo wetu. Kama ilivyoelezwa mwanzo, mabadiliko mengi hutokea katika kipindi cha ujana. Hebu sasa tuangalie mabadiliko ya kimwili yanayotokea.

ZOEZI LA 2.3

MABADILIKO YA KIMWILI KATIKA KIPINDI CHA UJANA

Kusudi:

Kujadili mabadiliko mbalimbali ya mwili yanayotokea kwa vijana wanaume na wanawake.

Kukubali kuwa vijana wote hupitia hatua hiyo hiyo ya mabadiliko ya mwili, lakini wanaweza kupitia mabadiliko hayo kwa namna tofauti tofauti.

Muda:

Dakika 30

Hatua:

- Waombe washiriki waeleze, "Ni kitu gani kidogo kuliko vyote unachowenza kukifikiria?" Waache washirikishane mawazo yao kwa dakika chache.
- Elezea kwamba homoni ni ndogo zaidi kuliko kitu hicho? Ni ndogo sana kiasi kwamba hatuwezi kuziona kwa macho yetu. Waambie washiriki kwamba baadhi ya homoni zinatengenezwa ndani ya ubongo, wakati nyingine zinatengenezwa katika viungo vya uzazi vya miili yetu. Homoni zinatawala mabadiliko yanayotokea kwenye miili yetu tunapokua kutoka utoto mpaka kuwa wasichana au wavulana.
- Wagawanye washiriki kwenye vikundi vya jinsi sawa na waombe warudi **ukurasa wa 16** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MABADILIKO YA KIMWILI YANAYOTOKEA KATIKA KIPINDI CHA UJANA

Kwenye vikundi vyenu jadilini:

- Mabadiliko yanayotokea kwenye jinsi tofauti.
- Mabadiliko yanayotokea kwenye jinsi yako mwenyewe.

Jaza taarifa kwenye nafasi hapa chini

Mabadiliko yanayotokea kwa wavulana	Mabadiliko yanayotokea kwa wasichana

4. Hakikisha kwamba washiriki wanayaelewa maelekezo kabla hawaajaanza.
5. Wakati kila mmoja atakapomaliza muombe mtu mmoja kutoka kila kikundi atoe majibu.
6. Endesha majadiliano ya pamoja kuhusu mabadiliko yaliyoorodheshwa. Tumia maelezo hapo chini kuhakikisha kwamba kikundi kimetaja mabadiliko makuu na kuongeza yoyote yaliyosahaulika.

Mabadiliko ya kimwili yanayotokea kipindi cha ujana

Wavulana	Wasichana
Kukua kwa kende na uume	Kukua kwa matiti
Kukua kwa tezi za jasho	Kukua kwa tezi za jasho
Kumwaga mbegu kwa mara ya kwanza	Ute katika uke.
Kusimamisha uume	Kuanza kwa hedhi na mayai ya uzazi
Kuota nywele za mwili, za kwapani, mavuzi na ndevu	Kukua kwa nywele za kwapani na mavuzi
Kupata ndoto nyevu	Kuongezeka kwa utoaji wa majimaji ukeni na kwenye kizazi
Kuongezeka kimo na uzito	Kuongezeka kwa kimo na uzito
Mabadiliko ya sauti	Mabadiliko ya sauti
Umbo la mwili huchukua sifa ya umbo la mtu mzima	Umbo la mwili huchukua sifa ya umbo la mtu mzima
Kupata misuli yenye nguvu	
Matatizo ya ngozi (chunusi) yanaweza kutokea	Matatizo ya ngozi (chunusi) yanaweza kutokea

7. Fupisha na sositiza hoja zifuatavyo.

Hoja muhimu:

- **Vijana wengi hupitia mabadiliko hayo hayo ya mwili lakini hayatokei kwa kila mtu kwa wakati huo huo.**
- **Wakati wa kipindi hiki cha ujana mvulana au msichana anapopata mabadiliko haya ya mwili unaitwa “balehe”.**
- **Kwa ujumla, wasichana huingia kipindi hiki mapema zaidi kuliko wavulana. Miili ya baadhi ya wasichana huanza kubadilika mapema kuanzia hata umri wa miaka 8; wengine hawaanzi kubadilika mpaka wafikie miaka 14. Miili ya wavulana huanza kubadilika katika umri wa miaka 10 mpaka 12.**
- **Mabadiliko ni sehemu ya kawaida ya makuzi ya binadamu. Ni kawaida kwa kila mmoja kuwa tofauti.**

SENTENSI KIUNGO

Mbali na uthibitisho wa mabadiliko ya kimwili yanayotokea katika kipindi cha ujana, miili yetu huanza kujianadaa kupata watoto pia. Sasa tutakwenda kuzungumzia kuhusu sehemu za mwili zinazohusishwa katika uzazi (kupata watoto). Tutajadili pia siku za

mwezi na mimba.

ZOEZI LA 2:4

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE

Kusudi: Kujadili na kuelewa sehemu zinazokamilisha mfumo wa uzazi wa mwanamke na kazi zake.

Muda: Dakika 40

Zana zinazohitajika:

- Picha 2:1 mfumo wa uzazi wa mwanamke 1
- Picha 2:2 mfumo wa uzazi wa mwanamke 2
- Gundu au tepu yenye gundi

Hatua:

1. Bungaubongo kuhusu maana ya neno “zaa”.
2. Nakili kwenye ubao au kwenye chati mgeuzo maneno yaliyopo hapa chini:
 - a. Sehemu ya nje ya uke
 - b. Kinena
 - c. Midomo mikubwa ya nje ya uke
 - d. Midomo midogo ya ndani ya uke
 - e. Kinembe
 - f. Mrija wa mkojo
 - g. Uwazi wa uke
 - h. Kizinda
 - i. Msamba
 - j. Njia ya haja kubwa
3. Wagawanye washiriki katika vikundi vya watu watatu au wanne na omba kila kikundi kijadili:
 - a. Wanaelewa vipi maana ya kila neno
 - b. Mahali ambapo kila kiungo kilipo. Kikundi lazima kijaribu kufikia makubaliano kuhusu hili.
4. Virudishe vikundi viungane kwa ajili ya mjadala wa jumla.
5. Waombe washiriki kufungua **ukurasa wa 17** katika vitabu vyao vya mazoezi.

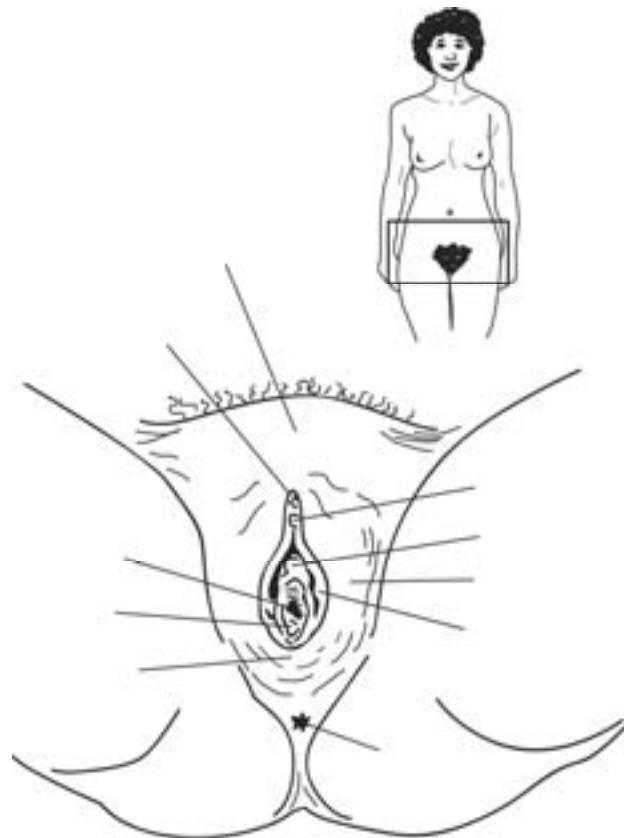


ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE 1

Andika majina ya sehemu za mwili ambayo yamepigiwa mstari kwenye mchoro hapo chini. Andika mengi kiasi unachojuwa.

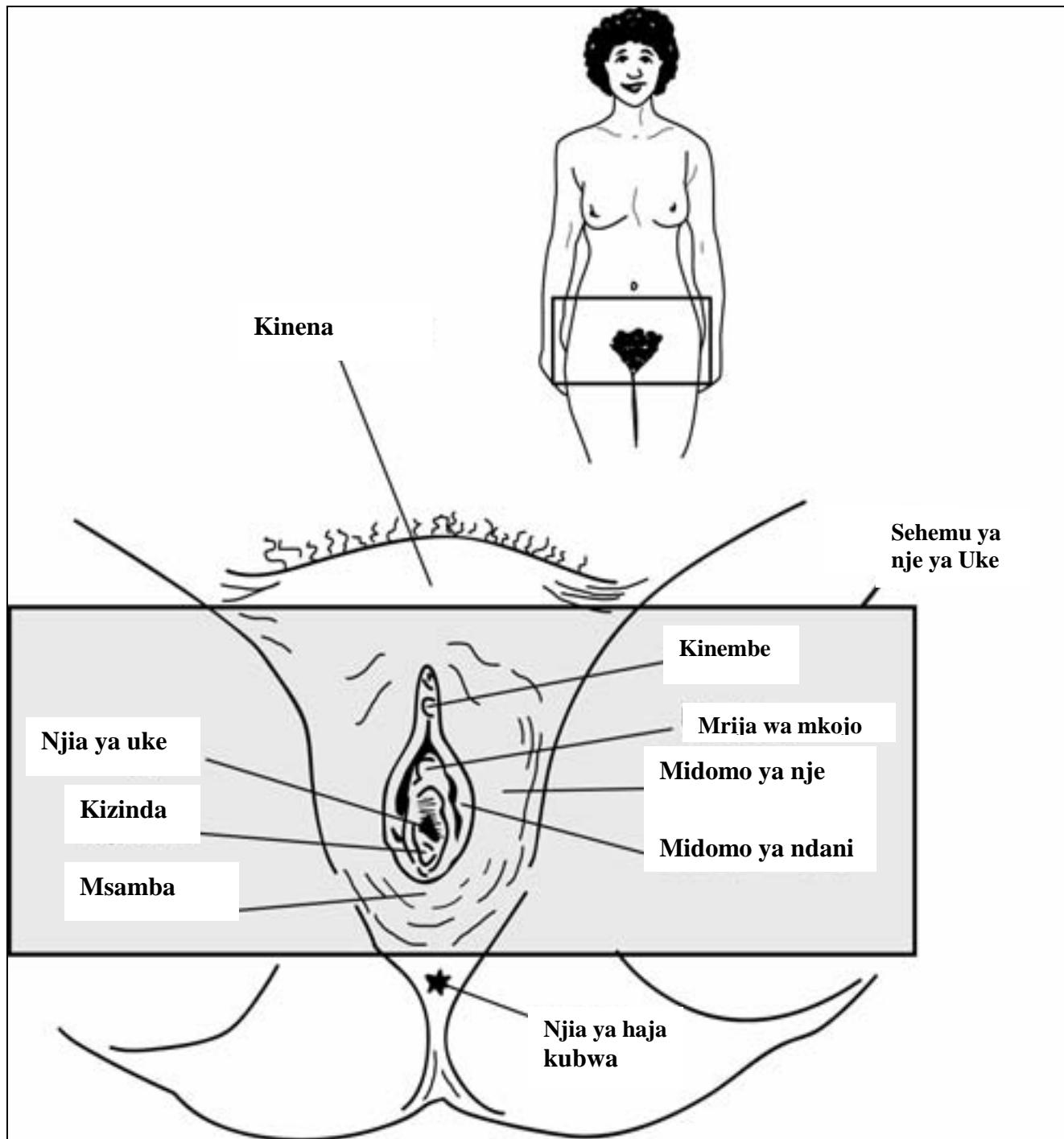
MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE: SEHEMU ZA NJE ZA VIUNGO VYA UZAZI



6. Onyesha **Picha 2.1: Mfumo wa Uzazi wa Mwanamke** kwenye ukuta, chatimgeuzo au ubao. Onyesha kila sehemu ya mwili kwenye picha kila unapozungumzia sehemu hiyo.

Picha ya 2.1: MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE: SEHEMU ZA NJE ZA KUJAMIIANA NA ZA UZAZI



7. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" yafuatayo kuelezea sehemu zilizoonyeshwa kwenye picha. Chochea maswali wakati wa uwasilishaji wako.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE

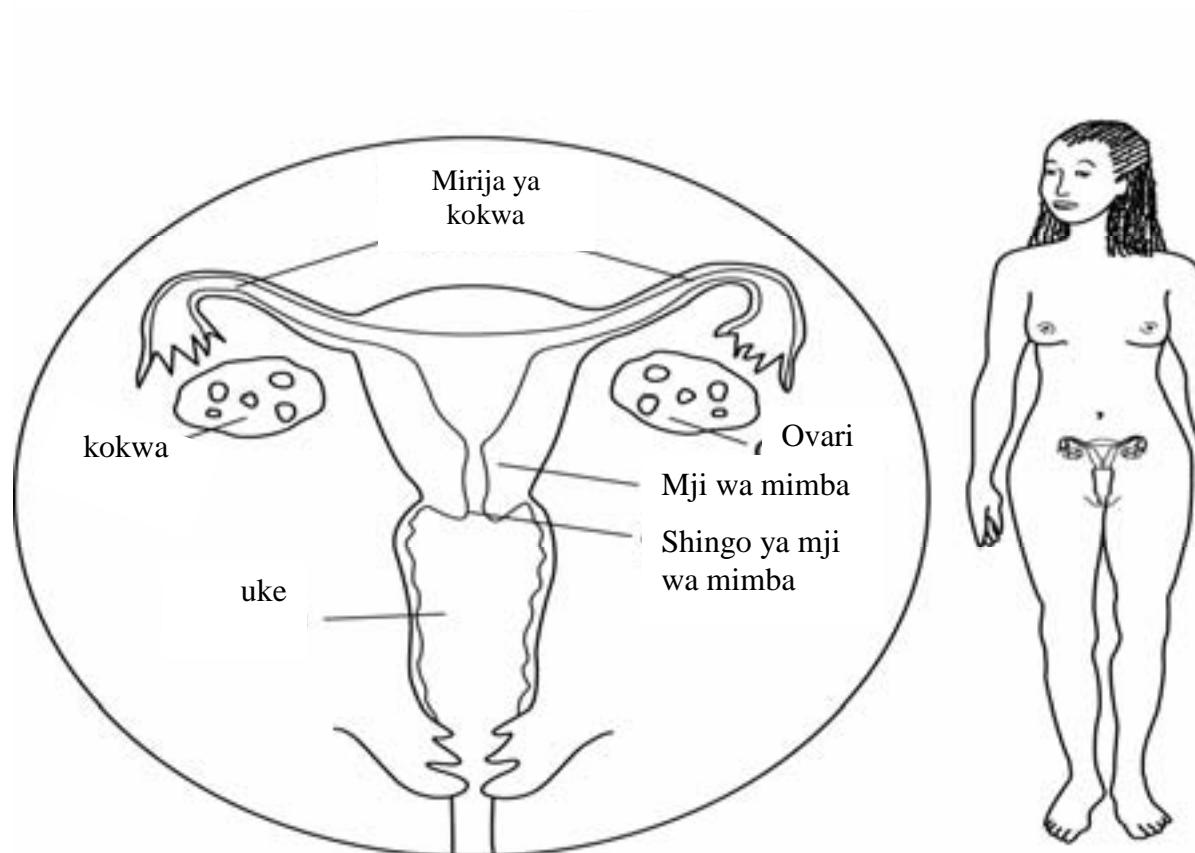
Sehemu za nje za viungo vya uzazi

- Sehemu ya nje ya uke ipo sehemu ya mbele ya mwili katikati ya mapaja ya mwanamke. Sehemu tofauti za uke ndizo zinazokamilisha viungo vya nje vya uke.
- Sehemu yenye nywele na nene juu ya uke inaitwa kinena.
- Mikunjo miwili au midomo mikubwa ya nje ya uke hukinga mirija ya kukojolea na uke.
- Midomo miwili ya ndani, au midomo midogo ya uke ambayo ipo kati ya midomo ya nje haina nywele na ni laini sana.
- Kinembe kipo pale ambapo midomo ya ndani hukutana, chini tu ya sehemu nene juu ya kinena. Ni kidogo na kina umbo la ua ambalo halijachanua ni laini sana kukigusa. Kukigusa chenyewe pamoja na eneo linalokizunguka humsaidia mwanamke kupata msisimko.
- Uwazi wa nje wa njia ya mkojo, unaitwa mrija wa mkojo, na upo chini ya kinembe. Unakwenda moja kwa moja kwenye kibofu. Mkojo hutokea mwilini kuititia kwenye mrija wa mkojo.
- Uwazi wa uke ni ile sehemu ya nje ya uke iliyoko chini. Watoto huzaliwa kuititia kwenye uwazi huu.
- Kizinda ni ngozi nyembamba inayozunguka uwazi wa uke na kwa kiasi fulani kuuziba. Kinaweza kuvunjika haraka. Hii inaweza kutokea wakati wa mazoezi, kujamiiiana au kutumia nguvu yoyote kuitoboa.
- Msamba ni sehemu iliyoko kati ya ncha ya uke na njia ya haja kubwa kwa mwanamke na kati ya korodani na njia ya haja kubwakwa mwanamume.
- Njia ya haja kubwa ni uwazi uliopo chini ya msamba kinyesi kinapitia kwenye uwazi huu.

8. Tundika **Bango 2.2: Mfumo wa Uzazi wa Mwanamke 2** na tumia maelezo yafuatayo kuelezea sehemu za ndani za uzazi. Ruhusu maswali na maoni wakati wa uwasilishaji.

PICHA 2.2 MFUMO WA UZAZI WA MWANAMKE

VIUNGO VYA NDANI VYA UZAZI WA MWANAMKE



Sehemu za Ndani za viungo vya uzazi

- **Uke** huanzia kwenye mlango wa uke hadi kwenye mji wa mimba. Ina unyevunyevu na hujisafisha wenyewe. Ina mikunjo myembamba ya ngozi pemberi ambayo hutanuka kirahisi wakati wa kujamiihana na wakati wa uzazi.
- **Mji wa mimba au tumbo la uzazi** ni kiungo kilicho wazi ambacho kina umbo la pea lililogeuzwa juu chini. Ndani ya mji wa mimba ndimo mtoto anapokua wakati wa mimba.
- **Shingo ya mji wa mimba** ndio mdomo wa mji wa mimba. Wenyewe huunganisha mji wa mimba na uke na hulinda mji wa mimba. Unazuia vitu kama vile vidole, uume, kondomu au visodo kuingia kwenye mji wa mimba.
- **Mirija ya uzazi** ipo kwenye kila upande wa ncha ya juu ya mji wa mimba. Huchomoza kuelekea kwenye kokwa za uzazi. Wakati yai la mwanamke linapoachiliwa kutoka kwenye kokwa za uzazi linanyonywa na kuvutwa ndani ya mirija ya uzazi. Kisha yai hilo huanza safari yake kupitia kwenye mirija kwenda kwenye mji wa mimba.
- Wanawake wana **kokwa** mbili, moja kwenye kila upande wa mji wa mimba. Mirija huiunganisha na mji wa mimba. Mayai ya kike na homoni hutengenezwa kwenye kokwa za uzazi.

9. Waambie washiriki kwamba maelezo kuhusu viungo vya uzazi yapo **ukurasa wa 18** wa vitabu vyao vya mazoezi.

10. Mwishoni mwa majadiliano wakumbushe washiriki kwamba kama wana maswali ambayo wanaogopa au wanaona aibu kuuliza kwenye kikundi, wanaweza kuyaweka kwenye Kisanduku cha Maswali au Ukuta wa Siri.

11. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kuzaa ina maana “kutengeneza wa kwako mwenyewe”**
- **Viungo vya uzazi hukua katika kipindi cha ujana.**
- **Viungo vya uzazi vya mwanamke viro ndani na nje ya mwili wake.**
- **Mji wa mimba au tumbo la uzazi ni mahali ambalo yai lililorutubishwa hukua na kuwa mtoto.**
- **Viungo vya uzazi vilivyopo nje ya mwili huitwa sehemu za siri.**

SENTENSI KIUNGO

Viungo vya uzazi ndivyo vyanzo vya raha ya kujamiihana na kuzigusa ni sehemu ya kawaida na muhimu ya ukuaji. Tunahitaji kujua jinsi sehemu zetu za siri zilivyo na zinavyohisi wakati zinapokuwa kwenye hali ya kawaida, ili tuweze kutambua kama kuna kasoro. Wavulana na wanaume huhitaji kushika korodani zao kuona kama kuna uvimbe ambao unaweza kuwa dalili ya kansa ya korodani. Wasichana na wanawake wanaweza kutaka kutumia visodo, au aina fulani za dawa za kuzuia mimba, ambazo wanahitaji kuziingiza ndani ya uke.

Kwenye jamii nyngi wavulana wanafundishwa kushika na kushikilia uume ili wakojoe. Wasichana, kwa upande mwingine, hawawezi kuona sehemu zao za uzazi kwa urahisi na mara nyngi hufundishwa kutoshika “huko chini”. Mara nyngi huwa hivyo kwa sababu ya miiko ya kiutamaduni (makatazo) kuhusiana na sehemu za uzazi za mwanamke na damu ya hedhi. Kuelewa hedhi, au siku za mwezi, kunaweza kutusaidia kuwa huru zaidi na miili yetu wenyewe na miili ya wenzetu.

ZOEZI LA 2.5

KUELEWA HEDHI

Kusudi:

Kuelewa hedhi ni nini na kwanini hutokea

Kuondoa uvumi wowote wa dhana potofu au taarifa za zisizo sahihi kuhusu hedhi na kutoa taarifa ya kweli.

Muda:

Dakika 45

Zana zinazohitajika:

- **Picha 2.3. Siku za Mwezi (Hedhi)**
- **Gundi au tepu ya gundi**

Hatua:

1. Andika neno **HEDHI** ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
2. Waulize washiriki wanalielewaje hilo neno.
3. Orodhesha majibu ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo. Waambie washiriki kuwa ni muhimu kufahamu ukweli kuhusu hedhi na kwamba sasa tutaiangalia taarifa kadhaa za kweli.

MKM:

Andaa sehemu hizi kwenye karatasi tofauti mapema.

4. Ombo watu wajitolee kusoma kwa sauti sehemu zifuatazo.

Msomaji wa 1:

Siku za mwezi ni njia ya maumbile ya kuutayarisha mwili wa mwanamke kupata mimba. Huanza mapema kwenye umri wa ujana na hutokea kwa wakati maalum, kama hakuna mimba, mpaka katikati ya utu uzima. Homoni hudhibiti siku za hedhi. Mara moja kila mwezi, kokwa moja huachia yai. Kuna uwezekano pia kokwa zote zikaachia mayai ambayo yanaweza kurutubishwa kwa wakati mmoja. Matokeo yake ni mapacha.¹

Msomaji wa 2:

Wakati yai linapokomaa linaiacha kokwa, hii huitwa kutoa mayai. Yai linapotoka kwenye kokwa linakamatwa na ncha moja ya mirija ya uzazi yenye umbo la mdomo na huanza kusogea kwenda kwenye mji wa mimba (tumbo la uzazi).

¹ Wataarifu washiriki kuwa watajifunza zaidi kuhusu mapacha baadaye kwenye mada hii.

Msomaji wa 3:

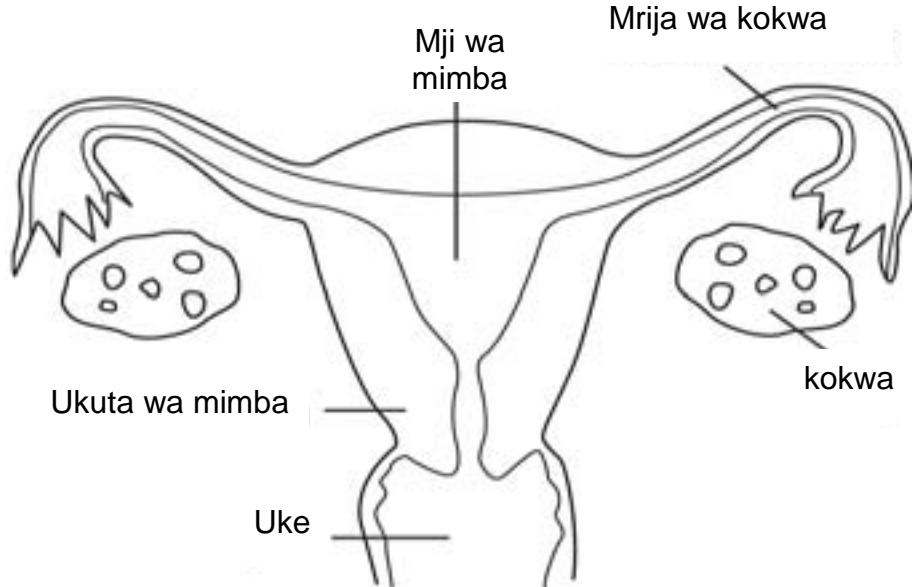
Wakati yai linaposafiri kupitia kwenye mirija kuelekea kwenye tumbo la uzazi, homoni za mwili hufanya sehemu za ndani za tumbo la uzazi kutengeneza tabaka kama ya sponji, iliyojaa mishipa membamba ya damu. Hii ni pale ambapo yai limekutana na mbegu za kiume wakati linasafiri na hivyo viwili vinaungana (urutubishaji). Kama hii ikitokea yai lililorutubishwa husafiri kwenda kwenye mji wa mimba na kujipachika katika tabaka lile iliyojaa damu ambayo imetayarishwa, na huanza kukua mtoto.

Msomaji wa 4:

Kama yai halitakuwa na mbegu ya kiume, litaendelea na kupasuka. Yai na tabaka kama ya sponji au utandu ndani ya tumbo la uzazi vyote hatimaye husukumwa nje ya mwili. Hutoka nje kupitia shingo ya mji wa mimba na uke. Hizi ndizo siku za mwezi, mtiririko ambao tunaweza kuuona. Ni sehemu ndogo tu ya hedhi ambayo ni damu.

5. Onyesha **Bango 2.3 Siku za mwezi** lukutani. Acha kila mtu asome sehemu yake na kwenye bango.
6. Ruhusu maswali mwisho wa kila sehemu inayosomwa.

MADA YA 2: MABADILIKO KATIKA KIPINDI CHA UJANA



1. Mara moja kwa mwezi, moja ya kokwa hutoa yai moja.
2. Kutolewa kwa yai hufanyika wakati yai lililokomaa linapotoka kwenye kokwa.
Mara tu yai linapotoka kwenye kokwa hukamatwa na moja kati ya mirija

3. Wakati huo huo yai linaposafiri, homoni za mwili hufanya sehemu ya ndani ya mji wa mimba kutengeneza utando laini kama sponji. Yai hukamilisha safari yake kwenye tumbo la uzazi. Kama yai halitakutana na mbegu njiani litaendelea mpaka kwenye uke.

4. Yai, pamoja na utando laini wa mji wa mimba, hutolewa nje ya mwili kupitia kwenye uke. Huu ni ile damu inotiririka tunaoweza kuuona kipindi cha hedhi. Mwezi unaofuata mzunguko utaanza tena.

7. Waambie washiriki kuwa sasa utawaelezea hadithi ya Nomsa na ungependa wasikilize kwa makini kwa kuwa utawauliza maswali mwishoni.

MKM:

Toa nakala ya hadithi iliyo hapo chini na omba mtu ajitolee ili aisome hadithi hiyo kwa kikundi.

HADITHI YA NOMSA

Siku zangu zilitokea kwa mara ya kwanza nilipokuwa na miaka 12. Niliogopa sana kwa sababu sikujua ningeweza kuwa nimejiumiza kiasi hicho kwa ndani. Niliogopa. Ilikuwa mwisho wa wiki na nilikuwa nyumbani. Nilichukua pamba kidogo ya mama yangu na plasta nikaweka ndani ya chupi yangu. Kabla ya muda mrefu niliitoa ile plasta kwa sababu niliona sina raha. Nilipata wasiwasi. Damu ilikuwa haijaacha kutoka kwa hiyo niliongeza pamba zaidi. Usiku nilipokuwa ninaoga nikaona hakukuwa na damu mbichi, nilifurahi na nikaondoa wasiwasi. Sikutumia pamba yoyote.

Asubuhi nililia nilipoona damu kwenye mashuka. Nilianza kufikiria labda ninaweza kuwa na ugonjwa wa kutokwa na damu. Sasa nilikwenda kununua pamba yangu mwenyewe kwa kuwa nilifikiri mama yangu atagundua kuwa ya kwake imepungua kuliko ilivyokuwa hapo nyuma. Jumatatu nilimweleza rafiki yangu mpendwa shuleni. Swalilike la kwanza ilikuwa "Ulilala na mvulana"? Nililia. Damu iliachachukua Jumanne. Nilifanya bidii sana kuhakikisha siachi dalili zozote za ugonjwa wangu nyumbani na shuleni. Nilisubiri mwisho wa wiki iliofufa ifike na nilikwenda kumtembelea shangazi yangu Mary. Alikuwa ni mtu pekee niliyemuamini. Nilijua ningeweza kuongea naye kuhusu kutokwa damu. Nilipomaliza kumweleza shangazi yangu kilichotokea, alisema, "Nomsa, wewe ni mwanamke sasa, kama nilivyo mimi." Halafu akanieleza kwa undani kuhusu siku za mwezi, mimba, kujamiiiana na kupata watoto.

Kwa muda wote huo aliongea kama vile hivi vilikuwa vitu vya kawaida. Nilishangaa lakini nikajisikia vizuri. Pia aliuliza kama nilikuwa na maswali yoyote. Mwishoni alisema kwamba nihakikishe simwelezi mtu ye yote kuhusu vitu alivyonieleza, labda tu marafiki zangu wa karibu au watu ninaowaamini. Hususan aliniambia nisimweleze mama mpaka apate nafasi ya kuongea naye. Nina bahati kuwa na shangazi mwenye upendo kiasi hiki. Nilitamani mama yangu angeniandaa kwa ajili ya tukio hili muhimu, kwa kuwa nisingeogopa kiasi hicho.

8. Wagawanye washiriki wawili wawili au vikundi vidogo na waombe wajadili maswali yafuatayo:
- Kwa nini Nomsa hakumweleza mama yake kuhusu kutokwa na damu?
 - Kwa nini Nomsa alilia rafiki yake alipomuuliza kama alikuwa amelala na mvulana?
 - Hadithi hii inahusianaje na maisha halisi?
 - Ni ushauri na taarifa gani ambazo vijana wengi hupewa katika maisha halisi?

9. Washiriki wanapomaliza chukua mtu mmoja kutoka kwenye kila jazi au kikundi atoe taarifa kuhusu majadiliano.
10. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" yafuatayo kufanya majumuisho ya majadiliano.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

SIKU ZA MWEZI

Msichana anapozaliwa huwa na maelfu ya mayai kwenye kokwa zake. Kwa pamoja hizi seli za yai zinaitwa "ova", na seli moja ya yai inaitwa "ovum". Katika miaka ambayo wasichana wadogo na wanawake huwa hedhini, wanatoa asilimia ndogo tu ya ova zao.

Mara nyingi msichana hupata hedhi kwa mara ya kwanza kati ya miaka 9 na 16. Wastani ni umri wa miaka 12.

Kupata hedhi ni hatua ya kawaida kwa wanawake wote mpaka wafikie kikomo cha kuzaa. Kikomo cha kuzaa kwa kawaida hutokea kati ya miaka 45 na 55. Wanawake wengi huwa hedhini mara moja kila baada ya siku 28. Wastani wa kipindi hicho ni kati ya siku tatu mpaka saba. Wasichana wengi huweza kuwa na vipindi visivyo vyta kawaida (hii ina maana idadi za siku hutofautiana kati ya mwezi na mwezi).

Katika kipindi cha kuvunja ungo, kokwa za msichana huanza kutoa yai moja kila mwezi. Kila hatua hiyo inapoanza huwa na uwezo wa kupata mimba atakapojamiiiana na mwanaume. Msichana huweza kupata mimba hata bila ya kujamiiiana iwapo mvulana/mwanaume ametolea mbegu karibu na/au kwenye uke.

Upataji mimba hutokea wakati mbegu moja inaporutubisha yai wakati linapokuwa kwenye moja ya mirija ya mwanamke. Yai lililorutubishwa baadaye husafiri kwenda kwenye mji wa mimba (tumbo la uzazi) ambapo linawekwa. Ni katika kipindi hiki mtoto (kichanga) huanza kukua.

Taarifa ya ziada: Kipindi cha kuvunja ungo, tezi za pituatari iliyopo sehemu ya chini ya ubongo hutoa homoni ambayo huashiria ovarи kuanza kutengeneza homoni nyingine. Homoni hizi huongoza mzunguko wa hedhi. Kiasi cha mara moja kwa mwezi yai hupevuka na hutolewa kutoka kwenye kokwa. Hatua hii huitwa "ovulesheni" au kukomaa. Kwa kawaida hii hutokea kwa wiki mbili hivi (siku 14) kabla ya kipindi kingine cha hedhi. **Ni katika kipindi hiki mwanamke anakuwa katika hali nzuri ya kuzaa na kuna uwezekano mkubwa wa kuwa mjamzito kama atajamiiiana.**

Kila mwezi, katika kuandaa yai ili lirutubishwe, mji wa mimba hujenga ukuta mnene uliotengenezwa kwa damu na chembechembe za mwili ili kulirutubisha yai. Kama seli ya yai itakutana na seli ya mbegu, baada ya kujamiihana, seli ya yai **hurutubishwa**. Husafiri kwenye mji wa mimba na kujipachika kwenye ukuta wa mji wa mimba uliojaa damu. Hii inaitwa **kupandikiza**, Mimba imeanza. Kama yai halijarutubishwa, utando huu hautahitajika na hutolewa kupitia kwenye uke katika kipindi cha hedhi.

Kuna mabadiliko mengine ya kimwili na kihisia ambayo baadhi ya wasichana au wanawake wanaweza kuyagundua katika mzunguko wa hedhi (dalili za kabla ya hedhi/DKH). Zinajumuisha: maziwa kuwa laini, maumivu ya tumbo, maumivu ya kichwa, kuongezeka uzito, kuongezeka kwa chunusi, huzuni, maumivu ya chini ya mgongo na hasira.

Kikomo cha Hedhi

Kikomo cha hedhi hutokea wakati mwanamke hapati tena siku za mwezi. Hii hutokea kwa wanawake wote kwa kawaida kati ya umri wa miaka 45 na 55. Wanawake tofauti huweza kuwa na dalili mbalimbali lakini zilizo kuu ni mabadiliko ya joto la mwili, kutoka jasho sana na wakati mwingine maumivu ya tumbo.

11. Mwishoni mwa uwasilishaji karibisha maswali na maoni kutoka kwa washiriki. Ruhusu majadiliano ya pamoja kuhusu mambo yaliyozungumziwa.

12. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Hedhi ni hatua ya maumbile na ya kawaida ambayo mwili hupitia.**
- **Hutokea wakati yai linaposhindwa kurutubishwa na mbegu ya kiume.**
- **Damu inayopita kwenye uke wa mwanamke haina madhara kwa afya na haina maana kuwa kuna tatizo lolote kwa mwanamke.**
- **Kwa vile kila mtu yuko tofauti, ni kawaida kwa kila msichana kuwa na mzunguko wa hedhi amba ni tofauti kwa kiasi fulani.**

SENTENSI KIUNGO

Hedhi ni njia ya mwili ya kuyatoa mayai ambayo hayajarutubika kila mwezi na kuhakikisha kuwa uko tayari kuijandaa kwa mimba mwezi ujao.

Ingawa wavulana hawana siku za mwezi, wanahitaji kufahamu jinsi siku hizi zinavyotokea ili wasiamini hadithi za uongo wanazosikia kuhusu siku za mwezi. Ni muhimu pia kwamba wavulana na wasichana kwa pamoja wafahamu jinsi sehemu zao za uzazi zinavyofanya kazi na jinsi mimba zinavyotokea, kwa kuwa inahitaji wote, mwanamume na mwanamke, kutengeneza mtoto.

ZOEZI LA 2.6

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMUME

Kusudi:

Kujadili na kuelewa sehemu zinazofanya mfumo wa uzazi wa mwanamume na kazi zake.

Kuona jinsi ya kutunza viungo vya nje vya uzazi.

Muda:

Dakika 30

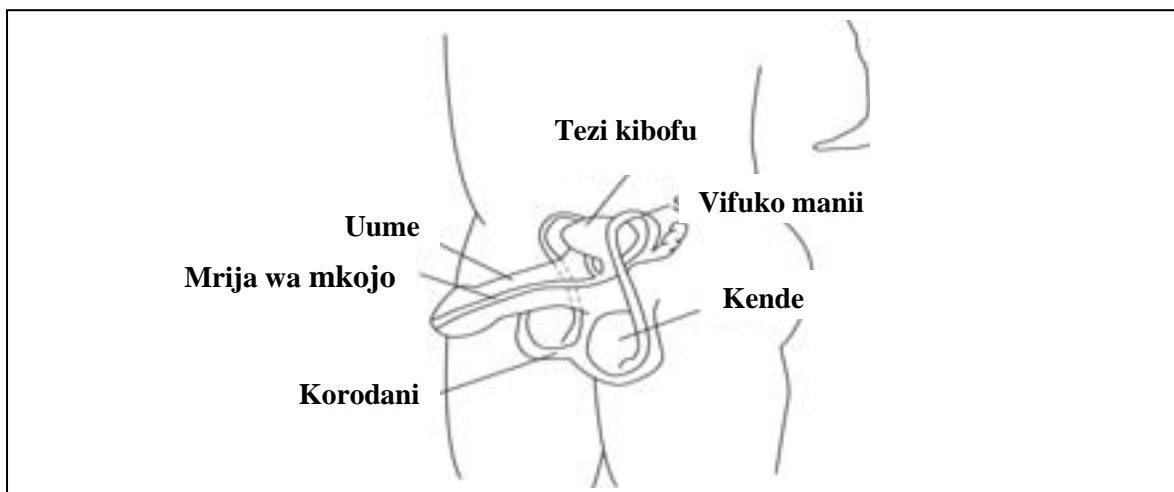
Zana zinazohitajika:

- Picha 2.4: Mfumo wa uzazi wa mwanamume 1
- Picha 2.5: Mfumo wa uzazi wa mwanamke 2
- Gundi au tepu ya gundi

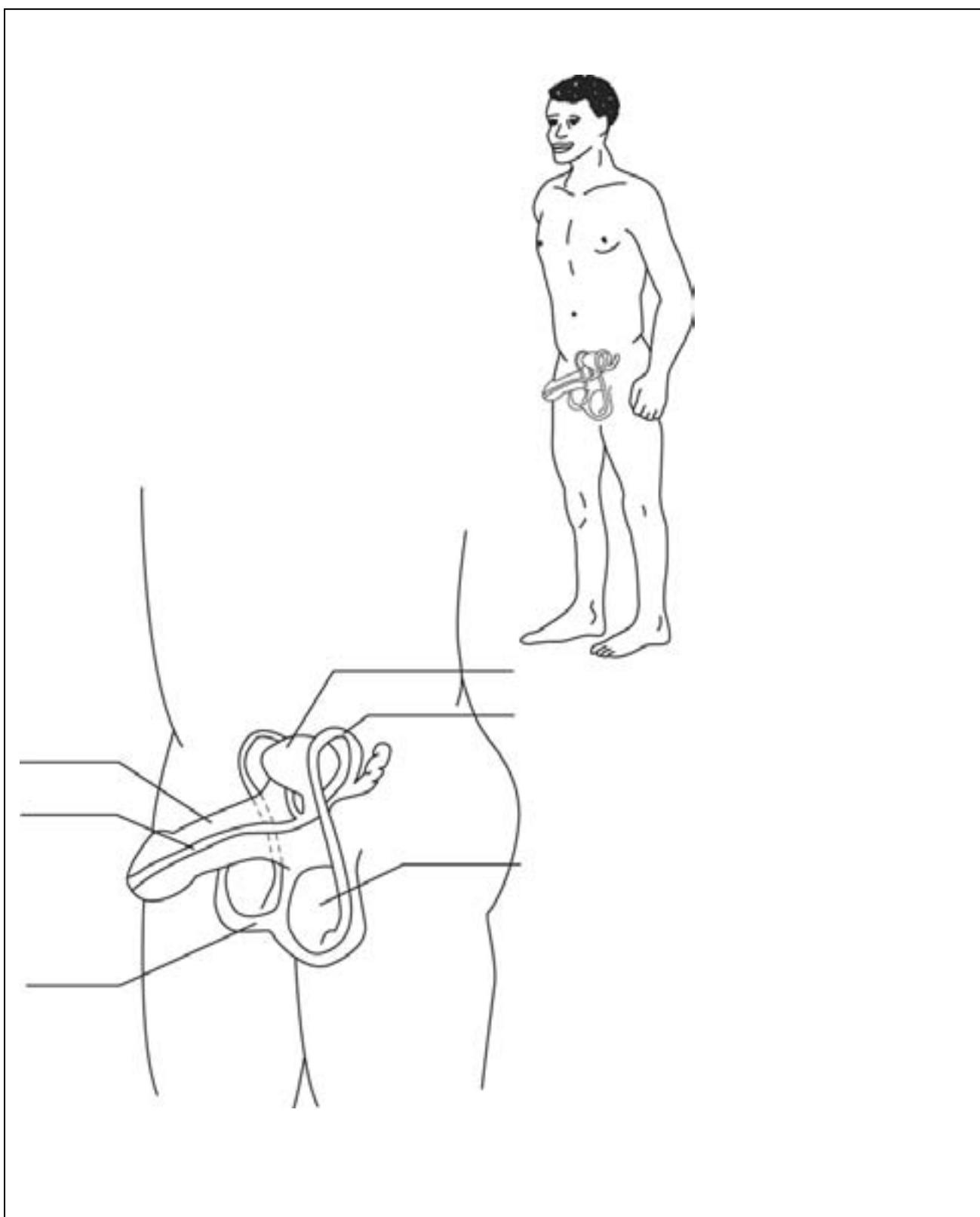
Hatua:

1. Nakili sehemu zifuatazo kwenye vipande tofauti vya karatasi na kuviweka juu ya dawati au ndani ya boksi au kikapu
 - Korodani
 - Makende
 - Uume
 - Mrija wa mkojo
 - Kibofu
 - Mirija ya manii
2. Tundika **Bango 2.4 – mfumo wa uzazi wa mwanamume 1.** na waombe washiriki waisome kwa muda mfupi. Eleza kwamba utahitaji watu watakaojitolea kutaja sehemu za mfumo wa uzazi wa mwanamume. Mchoro huo umeonyeshwa pia **ukurasa wa 20** wa kitabu cha mazoezi cha mshiriki.
3. Wakaribishe washiriki kuchukua kipande kimoja cha karatasi kutoka kwenye dawati/boksi/kikapu na kutaja hizo sehemu za picha.

MKM:

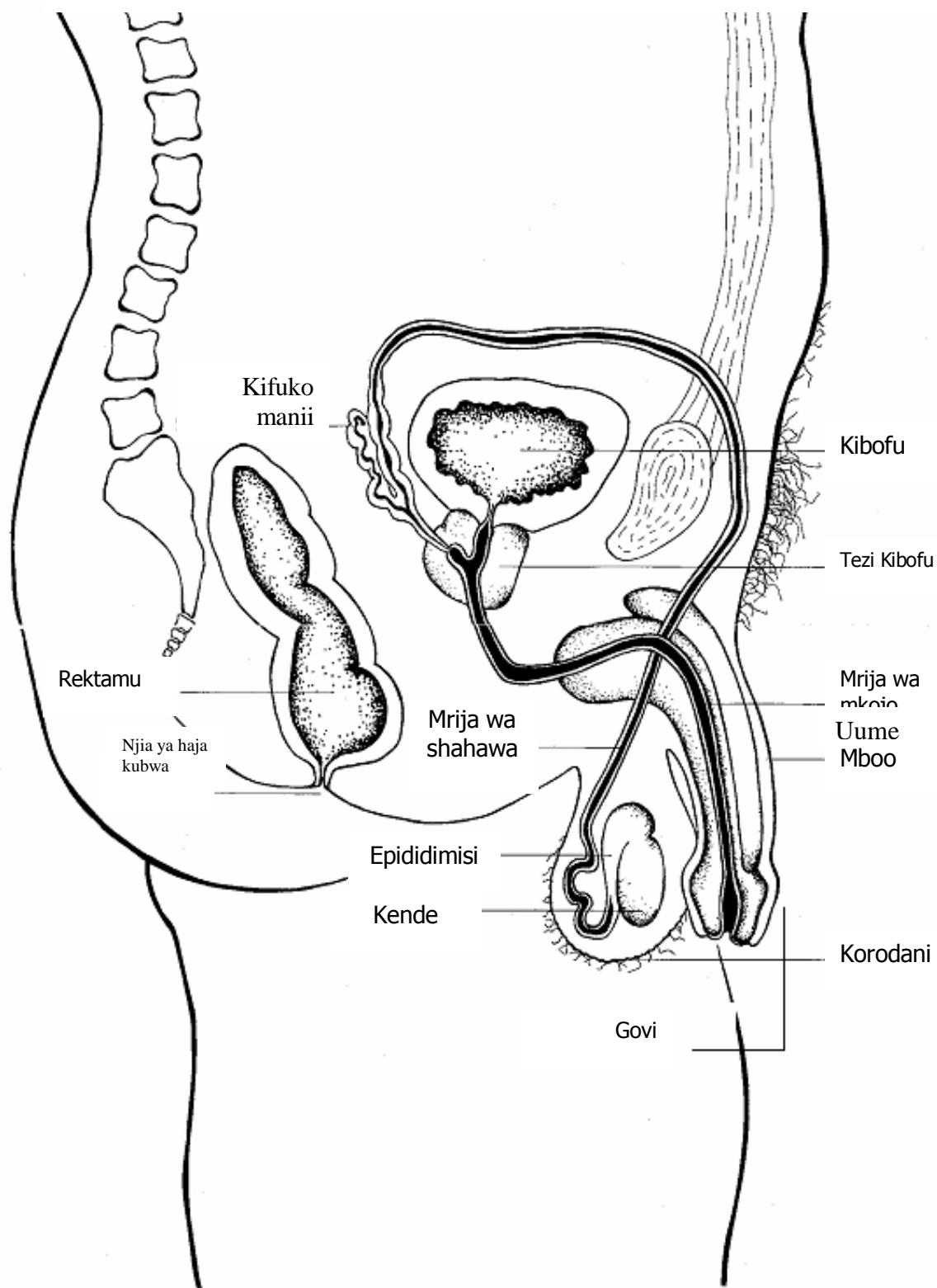


BANGO 2.4: MFUMO WA UZAZI WA MWANAMUME



MADA YA 2: MABADILIKO KATIKA KIPINDI CHA UJANA
BANGO 2.5 – MFUMO WA UZAZI WA MWANAMUME 2

Mfumo wa Uzazi wa Kiume



4. Tundika juu **Picha 2.5 : mfumo wa uzazi wa mwanamume 2** na uonyeshe sehemu mbalimbali.
5. Waombe washiriki wajadili kazi ya kila sehemu. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" yaliyo chini kufafanua na kutoa taarifa za kweli.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

MFUMO WA UZAZI WA MWANAMUME

Sehemu za nje za uzazi:

- **Korodani** ni mfuko imara unaoning'inia katikati ya mapaja ya mwanamume. Korodani huhifadhi kende.
- **Kende**, au kokwa ni gololi mbili zilizomo ndani ya korodani na hutoa shahawa na homoni za kiume ziitwazo testosterone.
- **Uume** ni kiungo kilichojojiteza kwa mwanamume cha kujamiihana. Uume umeumbwa kwa tishu laini zenyenye mishipa ya damu nydingi. Ndani ya uume kuna mrija wa mkojo, ambao una uwazi mwishoni. Mrija wa mkojo una kazi mbili kuu: (1) unapitisha mkojo na kuutoa nje ya mwili (2) unaruhusu mbegu za kiume kupita wakati wa msisimko wa kujamiihana.
- **Govi** ni ngozi ambayo hufunika kichwa cha uume. Linaweza kuvutwa na kurudishwa nyuma ili kuonyesha kichwa cha uume. Hii ndiyo ngozi inayoondolewa wakati wa kutahiriwa.

Sehemu za ndani za uzazi

- **Mbegu za kiume** ni zile seli ndogo kabisa ambazo pia hujulikana kama mayai ya mwanamume. Shahawa hutengenezwa kwenye kende na kutunzwa kwenye epididmisi. Utoaji mbegu za kiume huanzia wakati wa balehe na kuendelea kwa maisha yote ya mwanamume.
- **Epididmisi** huzitunza mbegu za kiume mpaka zikomae. Mara tu mbegu za kiume zikicomaa husafiri kupitia kwenye kijibomba kiitwacho **mrija wa mbegu za kiume**.
- **Vifuko manii** ni vifuko viwili vyenye ute kiasi ambao unarubisha mbegu za kiume.
- **Manii** huwa na mbegu za kiume zinazotoka kwenye makende, ute unaorutubisha kutoka kwenye vifuko- mbegu za kiume, na ute unaolainisha kutoka kwenye tezi ya kibofu. Manii ni ute ambao unatoka kwenye mwili wa mwanamume kupitia kwenye mrija wa mkojo wakati wa msisimko wa kujamiihana.
- **Tezi ya kibofu** hutoa ute lainishi au mbegu za kiume.

6. Waulize washiriki kama wana maswali, kuhusiana na uwasilishaji na tumia dakika chache kujibu maswali.
7. Andika maneno **NDOTO NYEVU** kwenye "chati mgeuzo" na uwaambie washiriki washirikishane kile wanachoelewa kuhusu maneno hayo. Tumia maelezo yafuatayo kufafanua.

NDOTO NYEVU

Ndoto nyevu zinaweza kuanza wakati mwili wa wanamume unapoanza kutengeneza mbegu za kiume kama sehemu ya kawaida ya ukuaji wa mvulana. Mara nyingi wakati hali hii inapotokea mvulana anaweza kuamka akakuta sehemu zake za siri zimelowa. Wavulana wengi wanaona aibu na hali hii lakini ni sehemu ya ukuaji. Ni dalili kwamba mwili wa huyo mvulana una uwezo wa kutengeneza mbegu za kiume.

8. Chunguza iwapo kuna dhana zozote potofu walizonazo washiriki kuhusu viungo vya uzazi vya mwanamume.
9. Tumia maelezo yafuatayo kuwapa washiriki vidokezo muhimu kuhusu namna ya kutunza kende.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

VIDOKEZO FULANI KWA WANAUUME: KULINDA KORODANI ZAKO

Kende zako ni sehemu muhimu ya mfumo wako wa uzazi.

Ni muhimu kuwa zinatunzwa na kulindwa. Kuna baadhi ya vidokezo kuhusu namna ya kuziweka kende zako kwenye hali nzuri ya kufanya kazi.

- Epuka kucaa chupi za kubana.
- Weka sehemu zako za siri katika hali isiyo ya joto sana.
- Safisha sehemu zako za siri vizuri kila siku kwa maji na sabuni.
- Vaa nguo za pamba kuliko aina nyingine ya nguo kama mpira.
- Linda sehemu zako za siri wakati wa mchezo.
- Chunguza kende zako mara kwa mara kuona kama kuna ukuaji usio wa kawaida au uvimbe na kama utaonekana nenda kwenye kituo cha afya au ongea na mtu yejote kama vile muuguzii au mwalimu kuhusu jambo la kufanya.

10. Chochea maswali kuhusiana na uwasilishaji na waambie washiriki kwamba maelezo yanapatikana **ukurasa wa 21** katika vitabu vyao vya mazoezi.

11. Wakumbushe tena washiriki kwamba wanaweza kutumia kisanduku cha maswali au ukuta wa siri kuuliza maswali ambayo hawajisikii vizuri kuyafuliza ndani ya kikundi.

12. Tundika **Bango 2.5 – mfumo wa uzazi wa mwanamume 2** kwa ajili ya zoezi linalofuata.

13. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Wanaume wana sehemu za ndani na za nje za uzazi.**
- **Manii na mkojo hutokea sehemu moja – kwenye urethra.**
- **Ndoto nyevu ni za kawaida na ni dalili kwamba mwili wa mwanamume unatengeneza mbegu za kiume.**

SENTENSI KIUNGO

Ni muhimu kuielewa miili yetu na mabadiliko mbalimbali inayopitia. Hii itatusaidia kujithamini zaidi na kuiheshimu miili yetu ambayo hutusaidia kufanya maamuzi ambayo hayatatumiza kwa njia yoyote ile. Pia ni muhimu kukumbuka kwamba siyo miili tu ndiyo inayobadilika katika kipindi cha kuingia ujana; hisia za kijana pia humuandaa msichana au mvulana kuingia utu uzima.

ZOEZI LA 2.7

MABADILIKO YA KIJAMII NA KIHISIA

Kusudi:

Kuchunguza mabadiliko ya kijamii na kihisia ambayo vijana wa kiume na wa kike huyapitia.

Kujadili mahusiano kati ya mabadiliko haya na tabia za kijana.

Muda:

Dakika 45

Hatua

1. Waulize washiriki swalı kujuı wanavyohisi kuhusu badiliko maalum la kimwili katika ujana wao, kwa mfano, "Ulijisikiaje ulipogundua kwamba.....?" Chagua jambo ambalo linawezekana kufahamika sana kwenye kikundi chako.
2. Waache washiriki washirikiane hisia zao.
3. Waulize ni kwa vipi badiliko hili kwenye miili yao liliathiri tabia zao kwa watu wengine. Waache washirikishane usoefu wao.
4. Waeleze kwamba mabadiliko ya ujana ya kihisia na kijamii hutokea sambamba na mabadiliko ya kimwili. Vijana wengi hushindwa kumudu vizuri mabadiliko haya ya hisia na mara nyingi hali hii huathiri jinsi wanavyohusiana na familia na marafiki zao.
5. Waambie washiriki kwamba sasa watayaangalia baadhi ya mabadiliko haya na kujadili jinsi ya kuyashughulikia.
6. Waombe washiriki watoe mifano ya hisia ambazo wameshakutana nazo na kuziorodhesha kwenye chati mgeuzo. Baadhi ya majibu yafuatayo yanayopaswa kutolewa.
 - a. Hasira
 - b. Wasiwasi
 - c. Mapenzi
 - d. Aibu
 - e. Woga
 - f. Udadisi
 - g. Huzuni
 - h. Furaha
 - i. Shauku

7. Toa hoja zifuatazo kwenye kikundi na jadili namna zinavyokuwa sehemu ya ukuaji wa ujana:
 - a. Kuwa huru zaidi kutoka kwa wazazi au watu wazima wengine (k.m. kufanya mambo peke yako).
 - b. Kupanga mipango ya baadaye.
 - c. Hisia, mabadiliko ya hali ya mahusiano, na familia na marafiki.
 - d. Kufikiria kuhusu mapenzi na kujamiihana.
 - e. Kujifunza jinsi ya kupambana na hisia mpya za kijinsia na hamu kufanya mapenzi.
8. Waambie washiriki kila mmoja atafute mwenzi na wajadili jinsi wanavyojsikia kuhusu lolote kati ya yafuatayo:-
 - a. Mahusiano na wazazi.
 - b. Maisha ya baadaye – kazi, mafunzo, masomo n.k.
 - c. Kwenda matembezini na mtu maalum – miadi ya kimpenzi.
 - d. Kuwa na uwezo wa kufanya kazi na kupata fedha za kutosha.
 - e. Kuwa kwenye mahusiano ya kujamiihana.
9. Mwishoni, warudishe washiriki wakae kwa pamoja. Tumia maswali yafuatayo kuchochea majadiliano kuhusu hisia tofauti tofauti walizoshirikishana:
 - a. Ilikuwa rahisi au vigumu kiasi gani kuongea na mtu mwengine kuhusu hisia zako?
 - b. Kwa nini ilikuwa rahisi au vigumu?
 - c. Inasaidiaje au kuna umuhimu gani kuongea jinsi tunavyojsikia?
10. Fupisha na sisisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mabadiliko mengi ya kihisia na kijamii hutokea katika kipindi cha ujana.**
- **Mabadiliko haya huathiri tabia zetu, kwa kawaida kwa sababu yanaweza kusababisha kuchanganya akili au hisia zinazotatanisha.**
- **Vijana wote hupitia mabadiliko haya ingawa labda kwa nyakati tofauti.**

MADA YA 2:

MABADILIKO KATIKA UJANA

HITIMISHO

Tunaona kwamba mabadiliko mengi ya kimwili, kihisia na kijamii yanayotokea katika kipindi cha ujana yanafanana na ni ya kawaida. Mabadiliko haya husababisha hisia tofauti na hofu kwa vijana, lakini ni sehemu ya kawaida ya ukuaji wenyе afya kutoka kwenye ujana kwenda kwenye utu uzima. Kama ilivyo kwa kiwavi, kupitia hatua ya kuwa buu na hatimaye kuwa kipepeo, ujana ni hali ya kubadilika kuwa katika kitu kizuri na cha pekee. Ujana huja pamoja na changamoto mpya za kusisimua na uzoefu mpya.

Ujana ni kipindi ambacho tunaanza kuzoea miili yetu, mawazo, hisia na jinsia. Ni muhimu kufahamu kuwa si sisi tu ila hata vijana wengine hupitia mambo hayo hayo.

ZOEZI LA 2.8

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kuiangalia sehemu tuliyosoma na kuona taarifa muhimu za kweli na stadi tulizojifunza

Kuonyesha jinsi tutakavyotumia maarifa na ujuzi mpya uliopatikana kwa kutoa ahadi ya kubadili kitu kimoja kutuhusu sisi kuhusiana na mabadiliko yetu ya ujana.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Zoezi hili hufanikiwa zaidi katika kikundi cha watu 12 au pungufu. Kama utatumia vikundi vikubwa kwanza wagawanye katika vikundi vidogo halafu upate taarifa toka kwenye kila kikundi.

Hakikisha unawapa kila kikundi maswali ya kujibu au kuyaandika mahali ambapo kikundi kizima kinaweza kuyaona.

Zoezi hili linaweza kufanyika kwa njia nyingi. Kwa vikundi vyataga, fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe washiriki wakae kwenye duara na wajadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye zoezi hili?
 - b. Kwa vipi au kwa nini taarifa hiyo ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii inakushawishi kubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki wafikirie kuhusu ahadi moja watakayoweka kuhusiana na mabadiliko yao ya ujana.
3. Waombe washiriki kurudi kwenye **Ukurasa 23** katika vitabu vyao vyataga, fanya yafuatayo.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kwa kuzingatia taarifa iliyojadiliwa na kufunzwa kulikofanyika, toa majibu kwa yafuatayo:-

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye mada hii?
2. Kwa nini au kwa jinsi gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii inavyokusaidia kubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano kuhusiana na mbadiliko ya ujana ambayo yaliyotokea katika mada hii. Utajiwekea ahadi gani kutokana na kile ulichojifunza kuhusu mabadiliko ya ujana? Hutatarajiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa wale wenye elimu ndogo au wasiokuwa na elimu fanya hatua ya 1 na 2 hapo juu na kisha endelea kama ifuatavyo.

4. Funga macho yako na ujiwekee ahadi – kitu ambacho utafanya ili kubadili tabia yako iendane na kile ulichojifunza kuhusu ukuaji wa kijana.

MADA YA 2: MABADILIKO KATIKA KIPINDI CHA UJANA

MADA YA 3: MAWASILIANO

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inachunguza nafasi ya mawasiliano katika kila nyanja ya maisha. Inatoa mazoezi ya aina mbalimbali ambayo yanayowasaidia washiriki kujizoeza mawasiliano thabiti katika mazingira tofauti na kuchunguza stadi zao mahusiano ya mawasiliano.

Mwisho wa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea umuhimu wa kuwasilisha mahitaji fulani.
- ⇒ Kuelewa mawasiliano ya maneno na ya ishara.
- ⇒ Kufahamu vikwazo vyta usikivu mzuri.
- ⇒ Kueleza jinsi ya kuboresha stadi za usikivu.
- ⇒ Kutumia stadi za usikivu na za mawasiliano katika hali halisi ya maisha.

MAZOEZI

Kichangamshi – Minong'ono kwenye simu	dakika 15
Mawasiliano ni nini?	dakika 20
Mazungumzo ya watu wawili au ya mtu mmoja	dakika 35
Umuhimu wa mrejesho	dakika 45
Dirisha la Johari	dakika 40
Tabia na mawasiliano	dakika 40
Mawasiliano ya Ishara	dakika 45
Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	dakika 20

Saa 4 na dakika 20

ZOEZI LA 3.1**KICHANGAMISHI – MINONG'ONO
YA KWENYE SIMU****Kusudi:**

Kuwasaidia washiriki kuelewa jinsi ilivyo rahisi kusikia au kuchangia taarifa kwa makosa na kufadhaisha au kubadili ujumbe.

Muda:

Dakika 15

Hatua:

1. Waombe washiriki kukaa au kusimama kwenye duara.
2. Kieleze kikundi kwamba mtacheza mchezo. Elezea kanuni za mchezo zifuatazo kabla hujaanza:
 - a. Kila mtu amsimulie mwenzake aliyekaa kushoto kwake hadithi anayoisikia.
 - b. Washiriki wanapaswa kuongea kwa sauti inayosikika kiasi kwamba mtu aliyekaa kushoto kwao aweze kusikia, lakini siyo kwa sauti sana kiasi cha wengine kusikia
 - c. Washiriki hawaruhusiwi kurudia sehemu yoyote ya hadithi au kumsimulia hadithi kwa mtu huyo huyo.
3. Hakikisha kwamba washiriki wanazielewa kanuni za mchezo, na kisha anza mchezo. Fikiria hadithi ambayo ina tatiza kidogo na inayoweza kuhusisha wahusika wengi, lakini usiifanye ikawa ngumu sana kukumbuka.
4. Baada ya mtu wa mwisho kupokea hadithi muombe arudie kile alichosikia.
5. Chunguza kile ambacho washiriki wengine waliskia na ukilinganishe na hadithi ya mwanzo uliyowasimulia.
6. Jadili kwa ufupi mahali ambapo ujumbe unaweza kuwa ulipotoshwa na wahimize washiriki kushirikishana kile walichoifunza katika zoezi hili.

ZOEZI LA 3.2

MAWASILIANO NI NINI?

Kusudi: Kuelewa nini maana ya mawasiliano kama yanavyotumika kwenye kikundi na mazoezi.

Muda: Dakika 20

Hatua:

1. Andika neno **MAWASILIANO** ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
2. Waombe washiriki waongee kwenye jazi kwa dakika mbili na wajadili wanaelewaje kuhusu neno "mawasiliano".
3. Waombe washiriki washirikishane mjadala wao na waorodheshe majibu tofauti ubaoni au kwenye chati mgeuzo.
4. Himiza majadiliano ya pamoja kuhusiana na hoja zilizoibuka, lakini kuwa mwangalifu usizungumzie kwa undani sana kiasi cha kuzungumzia mazoezi yanayofuata.
5. Waeleze kwamba kwa makusudi ya mada hii, maana itakayotumiwa kwa mawasiliano ni:-
"Wakati mtu anapotuma ujumbe kwa mtu mwingine kwa matumaini au matarajo ya kupata jibu".
6. Waulize washiriki kama wana maswali yoyote au maoni na myajadili.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mawasiliano ni wakati watu wawili au zaidi wanapobadilishana ujumbe kwa kutumia lugha ya maneno au ishara.**
- **Mawasiliano hutokea kwa sababu watu hutaka kushirikishana taarifa, mawazo, fikra, hisia n.k. na kupata jibu kutoka kwa mtu mwingine.**

SENTENSI KIUNGO

Mawasiliano ni ufunguo kwa kila hali ya maisha yetu na yana nafasi muhimu katika kujenga na kuimarisha mahusiano yetu na watu tofauti. Hebu sasa tuangalie njia mbalimbali ambazo watu hutumia kuwasiliana.

ZOEZI LA 3.3**MAZUNGUMZO YA WATU
WAWILI AU YA MTU MMOJA****Kusudi:**

Kuimarisha tabia ya usikilizaji na jinsi ya kusikiliza kwa makini.

Kuangalia haja ya watu wakimya kuongea na wanaotawala mazungumzo kujali wengine.

Muda:

Dakika 35

MKM:

Mchezo ufanyiwe majaribio kabla ya kuonyeshwa kwenye kikundi.

Hatua:

- Waombe watu sita wajitolee kuandaa mchezo mfupi kwa kutumia matukio matatu yafuatayo. Mara nyingi ni vizuri zaidi kuwa na wanawake wote au wanaume wote kuigiza pamoja kwa kuwa hii itaepusha washiriki kusema, "kila wakati wanaume hufanya hivi.." au " kila wakati wanawake hufanya vile..."
- Waombe washiriki wachague mada mapema na uwape dakika chache za kufanya majaribio kabla ya kuigiza mchezo.
- Waombe washiriki wanaoangalia mchezo wawe kimya kwa muda wote wa uwasilishaji na wahifadhi maoni yoyote au maswali kwa ajili ya majadiliano yatakayofanyika mwishoni.
- Elezea matukio yafuatayo kwa ajili ya waigizaji kuweza kuigiza.

Tukio la 1: Watu wawili wamekutana. Mmoja wao akaanza kuongea na akawa na shauku kubwa na alijali mno kile alichokuwa akikisema yeye kiasi kwamba yule mwingine hakupata nafasi ya kusema chochote. Yule mwingine alijaribu kuongea, kuuliza swali, kujibu swali au kutoa pendekizo, lakini yule mtu wa kwanza akaendela kuongea na yule mtu wa pili akabaki kimya na mwisho akakata tamaa ya kujaribu tena.

Tukio la 2: Watu wawili wamekutana na kila mmoja akaanza kumweleza mwenzake kuhusu mambo anayojihusisha nayo. Kila mmoja alikuwa na mada tofauti. Hakuna aliyemsikiliza mwenzake na wote wanaongea kwa wakati mmoja.

Tukio la 3: Watu wawili wamekutana, wakasalimiana na kuanza mazungumzo kwa namna inayofaa. Kila mmoja anauliza maswali kuhusu mambo anayopenda mwenzake, na anasikiliza na kumjibu mwenzie. Kuna nafasi ya kushirikishana taarifa na maoni kwa uwazi.

- Simamisha kila tukio wakati hoja ya mchezo imetolewa. Mara nyingi matukio mawili ya kwanza huchukua dakika 1 mpaka 2 na tukio la tatu huchukua muda mrefu kidogo.

6. Mwishoni mwa tukio la tatu, wagawanye washiriki katika makundi matatu. Kipe kila kikundi tukio moja ili walijadili na kujibu maswali yafuatayo:
 - a. Uliona kitu gani kilichotokea kwenye tukio?
 - b. Tukio hili linahusishwaje na maisha halisi?
7. Warudishe washiriki wote wakae pamoja ili wachangiee kwa ufupi majibu yao ya hayo maswali mawili. Himiza majadiliano kuhusiana na swali. "Nini kimesababisha aina ya mawasiliano yaliyoonyeshwa katika tukio la 1 na la 2?"
8. Chagua washiriki sita na umpe kila mmoja kimoja kati ya vizuizi vifuatavyo ili asome kwa sauti kwa ajili ya kikundi.

MKM:**Tengeneza nakala ya hoja zifuatazo na zikate kwenye sehemu sita****VIZUIZI KATIKA USIKILIZAJI****Kusikiliza kwa kukatiza**

Ni ukweli kwamba watu wengi hufikiria kwa haraka kiasi mara nne zaidi ya vile mtu wa kawaida anavyoongea. Wakati mwingine hali hii inakua kinyume na 5 msikilizaji, kwani anaishia kuchepuka kimawazo na kuanza kufikiria kuhusu mambo yake binafsi, shughuli zake na matatizo yake badala ya kusikiliza mzungumzaji anachosema. Mtu anaweza kuondokana na hili kwa kuwa makini sio kwenye maneno tu, bali kuangalia ishara pasipo maneno kama vile ishara za viungo vya mwili na usitaji n.k. ili kuelewa namna mzungumzaji anavyojisikia.

Usikilizaji wa maneno tusiyopenda kuyasikia

Kwa baadhi ya watu maneno fulani huwakasirisha na kuwafanya kuacha kusikiliza. Wakati maneno haya kama vile "kondom" "ndo" n.k. yanapoingia kwenye mazungumzo mtu huacha kumsikiliza mzungumzaji. Msikilizaji hypoteza mawasiliano na mzunguzaji na kushindwa kuelewa kile yule mtu anachosema. Hatua ya kwanza ya kuondoa kizuizi hiki ni kuchunguza ni maneno yepi hatupendezewi nayo na kujaribu kumsikiliza mtu anayeongea kwa makini.

Usikilizaji wa Sauti/ bila kuwa makini kiakili

Wakati mwingine tunaamua haraka kwamba ama somo linachusha au mzungumzaji atatuchosha, au kile anachosema hakina maana. Mara nyingi tunakimbilia hitimisho kwa kudhani kuwa tunaweza kutabiri kile mtu anachofahamu au atakachokwenda kusema, na tunaamua kwamba hatuna haja ya kusikiliza kwa sababu hatuvezi kusikia chochote kipyta. Ni vizuri zaidi kusikiliza na kuhakikisha kama ni kweli au si kweli.

Kusiliza kwa kutumbua macho

Wakati mwingine tunamwangalia mtu kwa makini, tunaonekana kama tunasikiliza ingawa akili zetu huweza kuwa kwenye mambo mengine au mbali. Tunarudi kwenye starehe ya mawazo yetu wenyewe. Tunakuwa kama tumeava miwani na sura zetu zinakuwa kama ziko kwenye ndoto. Tunaweza kuwalewa watu wanapokua katika hali hii. Vile vile, wengine pia wanaweza kutuona tunapokuwa hivyo.

Usikilizaji makini sana kwa mimi na mgumu kuelewa

Tunaposikiliza mawazo au matatizo ambayo yanachanganya na hayaeleweki, tunapaswa tujilazimishe kuufutilia mjadala na kufanya juhudii kuuelewa. Tunaweza kuiona mada kuwa ni nzuri na mzungumzaji anafurahisha kama tutasikiliza na kujaribu kuelewa kile kinachosemwa

Usikilizaji wa kutoyumbishwa

Hatupendi kuona mawazo yetu tunayoyapenda na hoja zetu zikhukumiwa au kupingwa. Hivyo wakati mzungumzaji anaposema kitu kinachopingana na kile tunachofikiria au kuamini, bila kujijua tunaweza kuacha kumsikiliza au hata kuanza kujitetea na kupanga kujibu mashambulizi. Hata kama tunataka kufanya hivi, ni vizuri kusikiliza, kujua anachofikiria na kupata uwelewa mzuri wa maoni yake kuliko kujitenga.

Imechukuliwa kutoka Ueland B. Nguvu ya Mkono wa Upanga: Maandishi Yaliyochaguliwa. Minneapolis: Holy Cow Press (1993)

9. Angalia mwishoni kama kuna maswali au maoni na uyajadili. Tumia maswali yafuatayo kuchocha majadiliano mwishoni mwa kila somo.
 - a. Ni lini ulipowahi kuwa au kukutana na baadhi ya vizuizi hivi vyta usikilizaji? Toa mifano ya hali hizo
 - b. Tunawezaje kuboresha stadi zetu za usikilizaji?
 - c. Watu wenye aibu au wa kimya wanaweza kufanya nini? Watu wanaopendelea kuongea sana wanaweza kufanya nini?
 - d. Tunaweza kufanya nini kusaidia kuyafanya mawasiliano yawe mazuri kadri iwezekanavyo kwenye mahusiano yetu?

10. Waombe washiriki kurudi **ukurasa wa 26** katika vitabu vyao vyta mazoezi. Unaweza ukasoma hoja zifuatazo au uwaambie washiriki wajitolee kuzisoma.



VIDOEZO KUHUSU USIKILIZAJI MAKINI

1. **Acha kuzungumza:** Ni wazi kwamba huwezi kuzungumza na kusikiliza kwa wakati mmoja. Kanuni muhimu zaidi ya usikilizaji ni kuacha kuzungumza.

2. **Ondoa vitu vinavyoharibu usikivu:** Kama kuna kitu kinachoharibu usikivu wako, kiondoe. Zima runinga, redio au simu za mkononi na usichezee vitu.

3. **Sikiliza kwa makini:** usikilizaji huhitaji umakini. Usikubali akili yako kufikiria kuhusu mambo mengine. Usifikirie kuhusu kile utakachokisema bali sikiliza kile mtu mwingine anachosema.

4. **Onekana mwenye shauku:** Tunawasiliana zaidi kwa ishara za mwili kuliko kwa maneno. Kama mtu ana wasiwasi ataaelekea kuamini ujumbe wa ishara za mwili kuliko ujumbe wa maneno. Angaliana na mtu unayezungumza naye bila kumkodolea macho.

- 5. Sikiliza zaidi kuliko maneno:** Sikiliza kwa kutumia macho yako. Angalia ishara, usoni, kwenye macho na mikono. Angalia hisia zilizojificha kwenye maneno hayo. Mara nyingi kile tunachosema mara ya kwanza sicho tunachokimaanisha. Ikiwa una mashaka, amini zaidi ishara kuliko maneno.
- 6. Hakikisha unasikia kwa usahihi:** Mara nyingi ujumbe tunaousikia haufanani na ujumbe ambao mtu mwengine hufikiri anatueleza. Usiseme "ninaona" au "ninaelewa" labda kama una uhakika na hilo. Mara kwa mara, rudia na fanya majumuisho ya yale yaliyosemwa.
- 7. Uliza maswali ya ufanuzi:** Hii inaonesha unasikiliza na unamtia moyo mtu mwengine kuendelea kuongea. Inamsaidia huyo mtu mwengine kulifanya kazi lile linalomhusu na jinsi atakavyolimaliza jambo hilo.
- 8. Kuwa mvumilivu:** Usikilizaji huchukua muda-unatakiwa kujiandaa ili kuutoa muda huo. Kama huna muda kwa wakati huo, mweleze mwenzako na umwahidi kutafuta muda mwengine baadaye. Mara nyingi huchukua muda kwa mtu kufikia jambo analotaka kulizungumzia. Unahitaji kujiandaa kuitia mazungumzo ili mtu aweze kupata faraja kwenye mawazo yake.
- 9. Usihukumu:** Jitahidi kutomuhukumu mtu. Iwapo mtu unayezungumza naye atahisi kwamba una hisia mbaya juu yake, atanyamaza na anaweza kuacha kuongea na wewe kwa uwazi. Wajibu wako kama msikilizaji ni kuandaa mazingira ambayo ni wazi na salama, na ambayo yatamsaidia mtu kueleza hisia zake kwa uhuru na ukweli.
- 10. Acha kuzungumza:** Tena, hii ni sehemu ngumu sana kwenye kusikiliza kwa makini, lakini muhimu sana.

Mambo unayopaswa kufanya na kutofanya katika kusikiliza

Kwenye usikilizaji tunapaswa **kufanya** mambo yafuatayo:

- Kuonyesha shauku.
- Kumwelewa huyo mtu mwengine.
- Kuliweka wazi tatizo kama lipo
- Kusikiliza vitu vilivyosababisha tatizo hilo.
- Kumtia moyo mzungumzaji aamini kwamba anaweza kutatua tatizo hilo.
- Fahamu wakati wa kukaa kimya.

Kwenye usikilizaji tunapaswa **tusifanye** yafuatayo:

- Kubisha.
- Kuingilia kati maongezi.
- Kutohukumu mwanzoni au haraka sana.
- Kutoa ushauri isipokuwa tu kama mzungumzaji ameomba.
- Kukimbilia kwenye mahitimisho
- Kuacha hisia za mzungumzaji ziguse hisia zetu.

11. Uliza kama kuna maswali yoyote na yajadili.

12. Fupisha na sisisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Watu huhitaji kusikiliza vizuri yale wengine wanayosema na bila kutoa mahitimisho.
- Sikiliza kwanza, uliza baadaye.
- Watu wa kimya wanaweza kuhitaji kuongea ili wasikike.
- Watu amba ni waongeaji sana na mara kwa mara hutawala maongezi wanahitaji kujali hisia za wengine-wanahitaji kusikiliza.
- Mara nyingi watu huweza kujua wakati mtu anapokuwa hapendezwi na mazungumzo au hasikilizi. Ni afadhali kuchelewesha majadiliano mpaka wakati mwingine kuliko kuwa katika hatari ya kuwa na mawasiliano mabaya.

SENTENSI KIUNGO

Kusikiliza ni ufunguo wa mawasiliano mazuri. Kama ilivyo katika stadi nyingine, kusikiliza kunahitaji kujidhibiti. Kwa vile sasa tuna ufahamu mzuri wa nini kinahusika kwenye usikilizaji, jaribio letu ni kufanya mazoezi ya usikilizaji katika maisha yetu ya kila siku. Kumbuka kwamba mazoezi husaidia kufahamu jambo kwa usahihi. Kila wakati tunapowasiliana vizuri hatuboreshi stadi zetu tu bali pia tunajenga na kuimarisha urafiki na mahusiano yetu kwa wakati huo huo.

ZOEZI LA 3.4**UMUHIMU WA MREJESHO****Kusudi:**

Kuchunguza dhima ya mrejesho wa taarifa katika mawasiliano na jinsi unavyosaidia katika kubadili tabia.

Kujifunza jinsi ya kutoa mrejesho unaofaa.

Muda:

Dakika 45

MKM:

Nakili na ukate matukio haya hapo chini ili waigizaji waweze kuyafanyia mazoezi kabla ya kuyawasilisha.

Hatua

- Chagua watu sita kuigiza matukio yafuatayo:

Tukio la 1: Marafiki wawili wamekutana ili waende katika sherehe. Mmoja hakupenda nguo za mwenzake na anasema. Alisema kitu kama, "Umevaa nini?" au "Ulipata wapi hizo? Siyo nzuri!" Mwenzake hakufurahishwa na akseliza, "Nguo zangu zina tatizo gani?" Lakini mzungumzaji wa kwanza akacheka tu na kuondoka.

Tukio la 2: Mtu mmoja anafanya mazoezi ya wimbo kwa ajili ya onyesho linalokaribia kufanyika wakati mmoja wa marafiki zake alipoingia ili aone mambo yanavyokwenda. Mwishoni mwa zoezi yule aliyeokuwa anaimba alimuuliza rafiki yake, anaonaje wimbo na uimbaji wake. Yule wa pili akajibu "wimbo ni mzuri lakini siyo kwa jinsi unavyoimba. Sauti yako haitoki vizuri". Mtu wa kwanza hakujua aseme nini alisimama pale tu ambapo yule wa pili alikuwa anaondoka.

Kumbuka: usionyeshe Tukio la 3 mpaka baada ya majadiliano, kwenye hoja ya 6 chini ambapo imeonyeshwa kufanya hivyo.

Tukio la 3: Mtu mmoja alitakiwa kutoa mazungumzo mafupi katika kikundi cha watoto wenye umri wa miaka 12 juu ya "kujiepusha na madawa ya kulevya". Alimwambia rafiki yake asome mazungumzo hayo na aseme anayaonaje? Mrejesho ulitolewa kwa namna ambayo haukumkasirisha mwenzake, na humsaidia huyu kuboresha mazunguzo yao. Kwa mfano; rafiki yake alitabasamu na kusema, "nimeipenda sana hoja yako uliyotoa kuhusu marijuana, lakini mwanzoni nilipata shida sana kufahamu kuwa "Cannabis" ina maana ya marijuana au bangi. Labda ungeielezea mapema kwenye mazungumzo yako". Yule mtu wa kwanza akasema, "Asante, hiyo ni rahisi kufanya". Kwa njia hii, anaonyesha kwamba ameuelewa mrejesho aliyorudishiwa na kushukuru.

- Waombe washiriki kuelezea kile walichoona kikifanyika katika tukio la 1 na 2.
- Waombe wakae katika vikundi vyatatu au wanne na wajadiliane, "Nini kingeweza kufanyika kwa namna tofauti kwenye kila tukio?"
- Baada ya dakika tano kiombe kila kikundi kushirikishana maoni yake.

5. Kwenye chati mgeuzo, orodhesha maneno makuu yaliyotajwa kwenye majadiliano.
6. Waombe washiriki waangalie vizuri halafu wawasilishe tukio la 3.
7. Ulizia maoni ya jumla kuhusu tukio la 3 na tofauti kati ya tukio hilo na yale mawili ya mwanzo.
8. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji "yafuatayo hapo chini kutoa taarifa ya kweli kuhusu mrejesho.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

UHAKIKI WA BINAFSI NA WA PANDE MBILI

Mrejesho wa Taarifa Binafsi

Hii ina maana ya kutoa au kupokea taarifa kuhusu tendo la mtu mmoja kutokana na tabia au matendo ya mwingine katika mazingira maalum. Kusudio la mrejesho wa taarifa binafsi ni kuboresha utendaji wa mtu na kumjengea kujiamini. Itakuwa haina msaada kabisa kutumia mrejesho binafsi kumwangusha mtu na kumharibia yeye au kujiamini kwake.

Kama taarifa itafikishwa na kupokelewa vizuri, mrejesho husaidia na kutia moyo mambo yanayosaidia kwenye nyanja za tabia ya mtu na kumpa mtu nafasi ya kubadilisha mambo yale ambayo hayasaidii.

Mrejesho wa taarifa usiodhahiri

Kama tunajali hisia za wengine, tunaweza kupata kiasi kikubwa cha mrejesho wa taarifa usiodhahiri kwa kuangalia tu. Watu huwasiliana kwa miili yao pamoja na maneno yao, na mara nydingi hutupa ujumbe jinsi wanavyofikiri kuhusu kile tunachosema au tunachofanya. Hata hivyo hatupaswi kutegemea mrejesho usiyodhahiri ili tusije tukaeleza visivyo kile tulichokiona. Tupo katika hali nzuri zaidi kuwauliza watu moja kwa moja kuhusu matendo yao ingawa wakati mwingine watu hutuambia kile wanachodhani tunataka kusikia na siyo lazima kiwe kile wanachofikiri au wanachohisi.

Hoja muhimu wakati wa kutoa mrejesho

- Tunaweza kutoa mrejesho wenye kumsaidia mtu kama watu wanafahamu kwamba tunawakubali na kuwathamini kama binadamu.
- Ni muhimu kwamba mazingira ya kuaminiana na makubaliano ya pande mbili yaimarishwe wakati wa kutoa mrejesho. Hii itakuwepo kama tunatoa mrejesho wa kweli hata kama ni mazuri na mabaya.
- Urejeshaji taarifa unapaswa utolewe endapo tu mtu anahitaji kufahamu jinsi unavyomuona na ameomba umpe mrejesho. Lazima taarifa zitolewe kwa hiari, sio kwa kulazimishwa.
- Mrejesho lazima ujihusishe na kile mtu alichofanya (tabia) na siyo kwa nini alifanya (sababu).
- Mara nyingi ni vizuri iwapo tutawasilisha mrejesho mzuri kama ni tatizo letu wenyewe, kwa nini kushirikishana hisia zetu binafsi wakati jambo linapotokea. Kwa mfano, “Nimejisikia kudhalilishwa na kukataliwa wakati ulipokatiza maongezi yangu sasa hivi” inajenga zaidi kuliko kusema “Wakati wote unajaribu kuwafanya watu wajione wajinga”.
- Ikiwa ni sehemu ya kikundi, kila mtu aelezee hisia zake mwenyewe na asidhani kwamba kikundi kizima kinafikiri kwa namna hiyo. Wengine wanaweza kutoa maoni yao wenyewe.
- Mrejesho unapaswa kushughulikia mambo yanayoweza kubadilishwa. Kwa mfano: “Ningeona ni rahisi zaidi kukusikiliza kama usingetumia hayo maneno magumu” ni mrejesho wenyewe kusaidia, lakini kusema “lafudhi yako inaudhi” au “sipendi umbo la masikio yako” haisaidii kwa sababu inaongelea vitu ambavyo mtu hawezikuvibadilisha.

Hoja muhimu wakati wa kupokea mrejesho

- Tunaweza kujifunza sana kwa njia ya mrejesho kama tutasikiliza kwa makini mawazo yanayotolewa na hatutatetea tabia zetu au kutoa sababu kwa nini tumetenda namna fulani.
- Mtu anayepokea mrejesho wakati wote anayo haki ya kuamua pale anapokuwa ametosheka na mrejesho kwa wakati huo. Sema tu, “Sawa Asante sana. Nitafikiria kuhusu yote yaliyozungumzwa lakini itakuwa vizuri kuondoka sasa”.
- Mtu anayepokea taarifa hasi anapaswa kukumbuka kuwa watu tofauti huwa na mtazamo tofauti kwa tabia tofauti. Ni vizuri kuchunguza jinsi watu wengine wanavyofikiri kuhusu jambo lile lile. Kama ni mtu mmoja tu mwenye mtazamo mbaya, anaweza asiamue kufanya lolote kuhusu hilo, lakini kama ni kikundi kizima kinafikiri kwa namna sawa, anaweza kugundua kuwa ni muhimu kujaribu kubadili tabia hiyo.

9. Mwisho uliza kama kuna maoni au maswali na uyajadili.

10. Fupisha na sisisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Mrejesho ni wakati tunapompa mtu maoni yetu kuhusu jambo alilosema au kufanya. Hutolewa wakati unapoombwa au unapotegegemewa kupewa.**
- **Mrejesho mzuri au mbaya hutolewa kumsaidia mtu kuwa kujirekebisha.**
- **Mrejesho hausaidii iwapo hautomsaidia mtu kujirekebisha au kama utamuangusha.**

SENTENSI KIUNGO

Kumbuka kwamba mrejesho hauna maana ya kumpinga mtu. Unamsaidia mtu kuelewa jinsi anavyoonekana kupitia kwenye macho ya mtu mwengine ili mtu huyo aweze kujifahamu vizuri na aifahamu zaidi tabia yake vizuri.

ZOEZI LA 3.5**DIRISHA LA JOHARI****Kusudi:**

Kuelewa jinsi tunavyoweza kukua katika uelewa binafsi na kujenga uaminifu mkubwa kutokana na kuchangiana taarifa za mrejesho.

Muda:

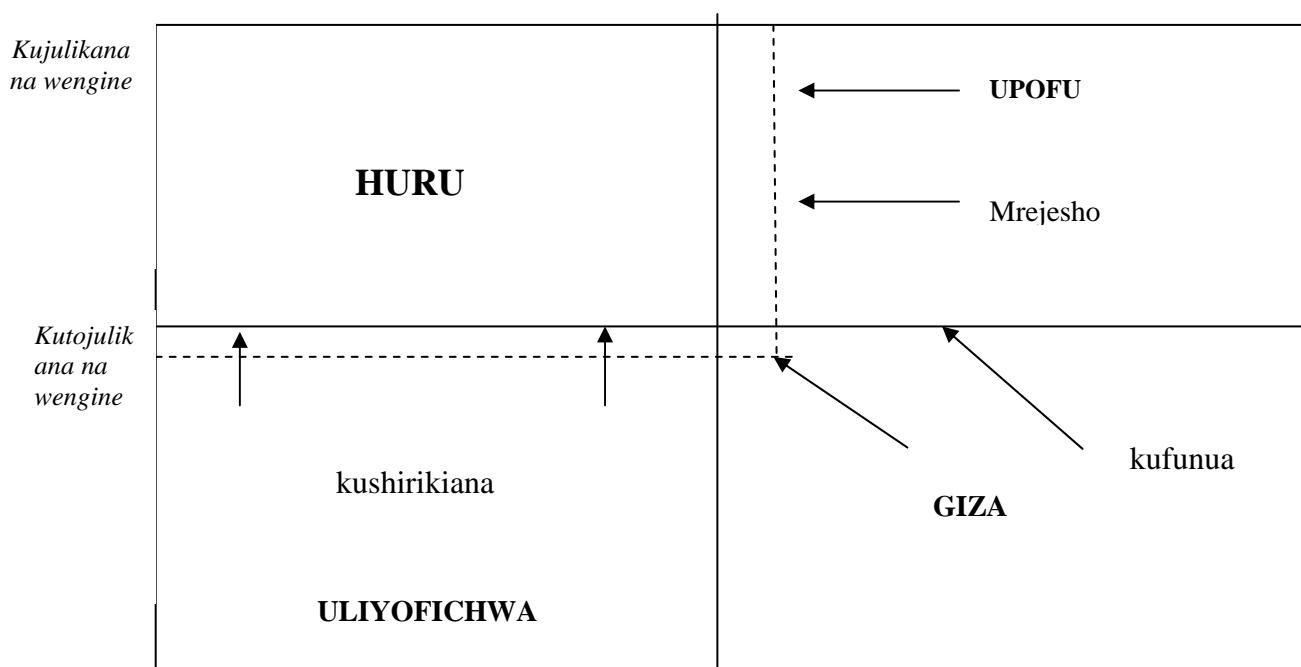
Dakika 40

Hatua:

1. Tumia mchoro na maelezo hapo chini kuwasilisha kuhusu uelewa binafsi na uboreshaji. Unaweza kuunakili ubaoni au kwenye karatasi ya chati mgeuzo.

Kujijua mwenyewe

Kutojijua mwenyewe



Kutoka katika modeli ya Lufti,J of Human Interraction,Palo Alto:National Press(1969)

HURU:

Ni ile sehemu ambayo unayoijuwa wewe mwenyewe na wengine. Ni sehemu ya kushirikisha pande zote.

ILIFYOFICHWA:

Ni ile sehemu unayoijuwa wewe mwenyewe, inayofahamika kwako lakini haishirikishwi kwa wengine. Inaweza kuwa vyema zaidi kile kilichofichwa kikabaki kimefichwa. Lakini pia kwa kufunua kile kilichofichwa kunawenza kuandaa njia na kujenga uaminifu kwenye mahusiano yenu.

UPOFU: Ni ile sehemu inayokuhusu wewe inayo julikana kwa wengine, lakini haifahamiki kwako. Hii inaweza kujumuisha matamshi ya sauti yako au tabia nzuri ambayo huifahamu.

GIZA: Ni ile sehemu inayokuhusu wewe mwenyewe isiyofahamika kwa wengine na pia haifahamiki kwako. Hivi ni vipaji na uwezo ambao hukujua kama unao na wengine hawajawahi kuuona, lakini ni sehemu yako. Siku moja vinaweza kuonekana.

Mrejesho: Ni njia ambayo wengine wanaweza kufunua ile sehemu yako usiyoifahamu kwa kukuwezesha kujua kile wanachokiona kwako ambacho huwezi kukiona mwenyewe.

Kushirikiana: Ni njia ya kujifunua kwa wengine.

Kufunua: Ni uzoefu katika kipindi ambacho sehemu yako iliyokuwa "haitambuliki" inafunuliwa. Kufunua huja wenyewe; hauwezi ukapangiliwa.

2. Ruhusu maswali na maoni wakati wa uwasilishaji ili yaweze kushughulikiwa mara moja.
3. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Kila mmoja wetu ana upande huru, uliofichwa, wa upofu, na wenye giza.**
- **Tunaendelea kukua kupitia mrejesho na kushirikiana.**

SENTENSI KIUNGO

Kama tunavyoona, inatusaidia kujifahamu vizuri na ni muhimu kusikia jinsi wengine wanavyotuona. Hii ni muhimu kwa sababu jinsi tunavyotenda kuna athari kubwa ya jinsi watu wengine watakavyotuchukulia na jinsi watakavyokuwa wazi na waaminifu katika kuzungumza na kutushirikisha.

ZOEZI LA 3.6:

TABIA NA MAWASILIANO

Kusudi:

Kuchunguza uhusiano kati ya mawasiliano na tabia na jinsi moja inavyoathiri nyingine.

Muda:

Dakika 40

Hatua:

1. Chagua watu sita waigize matukio yafuatayo:

MKW:

Nakili na ukate matukio haya hapa chini ili uchangie na waigizaji.

Tukio la 1

Mwigizaji wa kwanza (Mama)

Mtoto wako wa kwanza anakaribia kuhitimu mafunzo ya sekondari. Unafahamu kwamba anataka kwenda Chuo Kikuu lakini unataka apate kazi ili akutunze wewe na familia nzima. Unamwita kumweleza unavyofikiri. Hukumpa mtoto wako nafasi ya kuzungumza sana lakini ukaanza kumfokea kwa kumweleza jinsi ulivyofanya bidii na jinsi ulivyochoka. Unamweleza kuwa bila wasiwasi wowote inabidi aende kutafuta kazi na hicho ndicho kitu pekee ambacho kingekufurahisha. Hatimaye mtoto anaamua kukubali.

Mwigizaji wa 2 (Mwanafunzi/mtoto): Wewe ni mtoto wa kwanza kwenye familia yako. Uko mwaka wa mwisho wa mafunzo shulen na ungependa kwenda Chuo Kikuu baada ya kuhitimu. Mama yako anataka upate kazi kwa kuwa amechoka na amezeeka, na angependa umtunze yeye na familia nzima. Siku moja mama yako anakuita na kukueleza jinsi anavyojisikia wewe kwenda Chuo Kikuu, na kuweka wazi kwamba anataka ufanye kazi. Bila kubishana unajaribu kumweleza kwanini unapenda kuendeleza elimu yako. Unaongea na mama yako taratibu na kwa sauti ndogo lakini hakupi nafasi ya kuongea sana. Mara unagundua kuwa hakuna kitakachowenza kubadili akili yake na hatimaye unaachana na suala hilo na kukubali kutafuta kazi.

Tukio la 2**Mwigizaji wa kwanza (Mama):**

Mtoto wako wa kwanza anakaribia kuhitimu mafunzo ya sekondari. Unafahamu kwamba anataka kwenda Chuo Kikuu lakini unataka apate kazi ili akutunze wewe na familia nzima. Unamuita mtoto wako ili umweleze jinsi unavyofikiri lakini mara tu ulipoanza kuongea kuhusu kutafuta kazi anashikwa na hasira na kukupayukia. Unajaribu kumweleza kwanini unataka apate kazi lakini hakupi nafasi. Anazidi kukupayukia na kukueleza kuwa hatakwenda kufanya kazi badala yake anakwenda Chuo Kikuu. Anamaliza kuongea.

Mwigizaji wa Pili (Mwanafunzi/mtoto): Wewe ni mtoto wa kwanza kwenye familia yenu. Uko mwaka wa mwisho wa masomo yako ya sekondari na ungependa kwenda Chuo Kikuu baada ya kuhitimu. Mama yako anataka utafute kazi kwa kuwa amechoka na ni mzee na angependa uanze kumtunza yeye na familia yote. Siku moja Mama yako anakuita na kukueleza jinsi anavyojisikia wewe kwenda Chuo Kikuu. Mara tu anapoanza kuongea kuhusu wewe kutafuta kazi, unashikwa na hasira. Umeshamweleza huko nyuma kwamba unapenda kwenda Chuo Kikuu na bado anakueleza kuhusu kutafuta kazi. Unamkaripia na humpi nafasi ya kuongea zaidi na unakasirika. Hatimaye unajawa na hasira sana na unaacha kuzungumza naye.

Tukio la 3

Mwigizaji wa kwanza: (Mama): Mtoto wako wa kwanza anakaribia kuhitimu elimu ya sekondari unafahamu kwamba anataka kwenda Chuo Kikuu lakini unataka apate kazi ili akutunze wewe na familia yote. Unamuita mtoto wako ili umweleze unavyofikiri. Unaongea na mtoto wako kwa heshima na kwa upole, kumwelezea kwanini unafikiri atafute kazi. Unasikiliza sababu zake za kutaka kwenda Chuo Kikuu na mnaongea kuhusu hayo mambo mawili. Unaonesha kuwa unaelewa na kuheshimu matakwa yake na unaunga mkono uamuzi wake wa kuendeleza elimu yake.

Mwigizaji wa pili (Mwanafunzi/mtoto): Wewe ni mtoto wa kwanza kwenye familia yako. Uko mwaka wa mwisho wa masomo yako shulenii na ungependa kwenda Chuo Kikuu baada ya kuhitimu. Mama yako anataka utafute kazi kwa sababu amechoka na ni mzee na angependa uanze kumtunza yeye na familia yote. Siku moja mama yako anakuita na kukueleza jinsi anavyojisikia kuhusu wewe kwenda Chuo Kikuu na anakueleza kwanini angependa ufanye kazi na anakupa nafasi ya kusema jinsi unavyojisikia. Mnaongea kwa heshima na upole na kuonyesha kuelewana. Unaongea kwa namna inayoonyesha kuwa umefikiria kuhusu hilo jambo kwa muda mrefu na una uhakika kwamba ni jambo sahihi kufanya. Unampa Mama yako sababu za kweli kwanini unahitaji kuendeleza elimu yako, ili uweze kupata kazi nzuri hapo baadaye. Hatimaye anakubali kuwa uamuzi wako wa kwenda chuo kikuu ni mzuri na kwamba ataendelea kutafuta njia za kupata fedha ili uweze kusoma.

2. Waombe washiriki wajadili matukio hayo matatu na kushirikishana mtazamo au maoni yao kuhusu kile kilichotokea.
3. Himiza majadiliano kwa dakika kumi hivi, kwa kuzingatia uhusiano kati ya mawasiliano na tabia zilizoonyeshwa.

Unaweza kutumia maswali yafuatayo ya kukuongoza kuchangamsha majadiliano. "Ni aina gani ya tabia iliyoonyeshwa na kila mtoto kwenye tukio la 1, 2 na 3?"

MKM:

Kuna uwelekeo kwamba maneno kama "utulivu", "ukorofi" na "utetezi" yatatajwa. kama yatatajwa yaorodheshe kwenye karatasi ya chati mgeuzo au ubaoni.

4. Waombe washiriki warejee kwenye **ukurasa wa 28** katika vitabu vyao vyao mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

AINA ZA TABIA

Wewe ni mtu wa aina gani? Huwa unafanya nini unapojisikia kusukumwa na mtu kufanya jambo usilolitaka kufanya au usilolipenda? Jibu maswali hapo chini kwa kuzungushia "a", "b" au "c" kuonyesha ungefanya nini katika kila tukio. Unaweza kukishirikisha kikundi majibu yako kama utapenda kufanya hivyo.

1. Rafiki yako mpPENDWA huAZIMA vitabu kwAKO marA marA lAkini hUCHUKUA mUDA mREFU KUKURUDISHIA. AnAKUOMBA umWAZIME kitABU chAKO kIPYA cha vICHekesho. Je:

- a. Utamwazima kitabu kwa sababu hupendi kumuudhi?
- b. Utaongea na rafiki yako na kumweleza kwa nini hutaki kumwazima kitabu?
- c. Utamwambia rafiki yako anunue cha kwake?

2. NdIO tu umEKUTANA na msICHANA/mVULANA mPYA. Kila anAPOKUTEMBELEA anAKULETEA zAWADI. Hii inAKUFanya usIJISIKIE vizURI Je:

- a. Utazichukua zawadi zote na kumpa mtu mwingine?
- b. Utamweleza kwamba hujisikii vizuri kupokea zawadi au utakataa kuzipokea?
- c. Utamrudishia huyo mtu zawadi zake na kumwambia "aondoke"?

3. UmeAMUA kwAMBa unATAKA kuENDELEZA elimU yAKO. Mama yAKO akASEMA kwAMBa utAFUTE kAZI ili uWEZE kuPATA fedHA Je:

- a. Utaachana na mpango wa masomo na utafute kazi kwa sababu amesema ni lazima?
- b. Utaongea naye kuhusu kwanini ni muhimu kupata elimu?
- c. Utabishana na Mama yako?

4. Rafiki yAKO wa karIBU anajarIBU kUKUOMBa mwENDE kWEne MATEMBEZI na rafiki yAKE ambAYE hUMPENDI. Je:

- a. Utakwenda na huyo mtu kwa sababu hutaki kumuudhi rafiki yako?
- b. Utamweleza rafiki yako kwanini hutaki kwenda matembezini na huyo mtu?
- c. Utamwita rafiki yako majina na kumkasirikia?

- 5. Kaka yako hutumia nguo zako bila kuuliza na amepoteza koti lako unalolipenda sana. Je:**
- Utafunga kabati lako la nguo na ujifanye umepoteza ufunguo?
 - Utaongea naye kuhusu tabia yake?
 - Utapigana naye au utachukua kitu chake unachofahamu kuwa anakipenda sana?

5. Tumia maelezo yafuatayo uelezee tabia za “a”, “b” na “c” zinawakilisha kitu gani. Wafanye washiriki waeleze ipi kati ya tabia hizo tatu imefanana na ile ya mwanafunzi katika kila tukio lililoigizwa.

Kama utajibu zaidi “a”

Utakuwa unajibu muktadha huo kwa njia ya utulivu bila ubishi. Hutetei haki zako na mahitaji yako mwenyewe. Unawafikiria wengine na kukubali kile wanachotaka. Pia unakaa kimya wakati kitu kinapokusumbua.

Kama utajibu zaidi “b”

Utakuwa unajibu muktadha kwa njia ya msimamo. Unatetea haki zako bila kuwaangusha wengine. Unajiheshimu mwenyewe pamoja na huyo mwenzako. Unajiamini lakini hulazimishi. Unaongea kuhusu hisia zako. Una uwezo wa kuwasiliana vizuri.

Kama jibu lako zaidi ni “C”

Utakuwa unajibu muktadha kwa njia ya ugomvi. Unasimamia haki zako bila kumfikiria mtu mwingine. Unawaumiza wengine na mara nyingi huongei kuhusu hisia zako.

TABIA ZA UTULIVU, ZENYE MSIMAMO, ZA UGOMVI (TMU)

Tulivu: Iсио changamka. Mtu mtulivu mara chache sana huelezea au huonyesha hisia na matakwa yake.

Msimamo: Imara na inayojiamini. Mtu mwenye msimamo au mtetezi ni mtu anayesema kile anachotaka na anachofikiri kwa njia ya heshima.

Ugomvi: Fedhuli na anayetumia nguvu. Mtu mgomvi hukaripia na kuwaonea wengine. Wakati mwingine mtu huyu huwa na vurugu.

MKM:

Tumia kauli ifuatayo kukazia haja ya kujaribu kutumia tabia yenye msimamo

“Watu wengi wana tabia za ama ugomvi au utulivu, na mara chache za utetezi Ni muhimu tujaribu kujizowesha tabia ya msimamo ili tuweze kukubaliana na tusionewe au kushawishiwa na wengine katika mambo tunayoyataka. Hili ni muhimu hasa wakati tunapotaka kufanya maamuzi kuhusiana na ujinsia wetu au kitendo cha kujamiihana.”

6. Waombe washiriki kufikiria ni tabia ipi inayowafaa kutokana na majibu yao na uchunguze iwapo kuna yejote ambaye angependa kushirikishana majibu na kikundi. Kumbuka kwamba hii siyo lazima.
7. Uliza kama kuna maswali yoyote na uyajadili.
8. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Jinsi mtu anavyowasiliana na mtu mwingine itaathiri jinsi mtu huyo mwingine anavyojibu.**
- **Mawasiliano ya ugomvi yatachochea jibu la ugomvi au la kujihami.**
- **Tabia ya msimamo ni muhimu ili tuweze kushauriana katika mambo tunayotaka bila ya kuonewa au kushawishiwa na wengine.**

SENTENSI KIUNGO

Kujua kwamba kwa vipi mawasiliano yetu hushawishi majibu ya watu wengine kwetu, ni muhimu, hasa tunapofikiria ukweli kwamba tunaweza na mara nyingi kuwasiliana bila ya kusema lolote. Mawasiliano ya aina hii yanaitwa mawasiliano ya ishara. Hebu tuliangalie hili kwa undani.

ZOEZI LA 3.7

MAWASILIANO YASIYO YA MANENO

Kusudi :

Kuchunguza jinsi viungo mbalimbali vya mwili vinavyotumika katika mawasiliano.

Kujadili mawasiliano ya maneno na yale yasiyo ya maneno.

Muda :

Dakika 45

1. Wagawanye washiriki katika vikundi vidogo vya watu wanne au watano na ukipe kila kikundi karatasi ya chati mgeuzo na kalamu.
2. Waambie washiriki kwamba wanakwenda kuchora mnyama na kwamba lazima watafute njia za kumwelezea huyo myama na kukubaliana wachore myama gani bila kuongea wala kuandika.
3. Baada ya kikundi kukubaliana kinaweza kuanza kumchora huyo mnyama waliyemchagua.
4. Kipe kikundi dakika 15 ili waweze kukamilisha kazi hiyo.

MKM:

Washiriki hawaruhusiwi kuguna kuonyesha kukataa au kukubali lakini lazima wawe kimya kabisa na kutegemea zaidi ishara za mwili na za uso ili kuwasiliana na kila mmoja.

5. Zunguka kwenye vikundi na uone wanaendeleaje. Angalia kwa makini aina za ishara zinazotumika na zinatumika vizuri kiasi gani.
6. Baada ya dakika 15 kuisha waombe washiriki wasiendelee na kazi na waombe wajielekeze kwenye kikundi kikubwa tena.
7. Chochea majadiliano ya pamoja kuhusiana na maswali yafuatayo:
 - a. Ilikuwa rahisi au vigumu kiasi gani kujadili na kukubaliana kuhusu nini cha kuchora? Kwa nini?
 - b. Illichukuwa muda mrefu kiasi gani kukubaliana kikundi kichore nini?
 - c. Baada ya kikundi kufikia uamuzi, ilikuwa rahisi au vigumu kiasi gani kuchora kitu hicho? Kwa nini?
 - d. Ni baadhi ya ishara gani zilizotumika na kuonekana zimefanya kazi vizuri? Orodhesha majibu yake.
 - e. Ni baadhi ya ishara gani zilizotumika na kuonekana kuwa zinachanganya au ngumu kuzifafanua au kuzielewa? Orodhesha majibu.
8. Kwa kuzingatia majibu yaliyotolewa katika “d” na “e”, tumia mifano hiyo kusisitiza umuhimu wa mawasiliano yasiyo ya maneno. “Maeleo ya uwasilishaji” yafuatayo pia yametolewa kama mwongozo.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

WAJIBU WA MAWASILIANO YASIYO YA MANENO

Kila mawasiliano ya uso kwa uso huhusisha ujumbe wa maneno na usio wa maneno. Mara kwa mara ujumbe huu huenda sambamba, hivyo kama mtu anasema kwamba wanashukuru kwa kitu fulani ulichofanya, anatabasamu na kuonesha shukrani bila maneno. Matatizo katika mawasiliano hutokea pale ambapo ujumbe wa mtu wa maneno unapingana na wa ishara.

Mawasiliano yasiyo maneno ni pamoja na matumizi ya ishara za uso, mikono, macho n.k. ili kutoa ujumbe. Kama mtu anaongea jambo moja lakini anatoa ujumbe tofauti bila maneno (k.m. mwili), mara nyingi huonyesha kuwa kile wanachosema si kweli. Ni muhimu kuwa makini na ujumbe wa maneno na ule usio na maneno kwa pamoja na uulize maswali ya moja kwa moja ili uweze kupata majibu ya wazi na ya kweli.

9. Uliza kama kuna maswali au maoni yoyote ili yajadiliwe. Ikumbukwe kwamba majadiliano haya mara nyingi huamsha masuala yanayohusiana na kusema "hapana" kwenye kujamiihana au aina fulani ya shinikizo wa rika moja. Kishauri kikundi kwamba hili litajadiliwa kwa undani katika mada za mbele.
10. Waombe washiriki kusimama kwenye duara na utumie ishara kuonyesha yafuatayo (unaweza ukaongeza vingine au kubadili baadhi ya vilivyopo katika orodha hii).
 - a. Hasira
 - b. Kutosheka
 - c. kuchanganyikiwa
 - d. Kusikitika
 - e. Kutopendelea
 - f. Kufurahia
 - g. Kuvunjika moyo
 - h. Furaha
11. Waombe washiriki washirikishane hisia zao na maoni ya jumla kuhusu mawasiliano yasiyo maneno na zoezi hilo.
12. Fupisha na sisitiza hoja zifuatazo.

Hoja muhimu:

- **Mawasiliano yetu ya kutumia maneno na yasiyo maneno lazima yatume ujumbe wa aina moja.**
- **Watu wanaweza kujua tunachomaanisha bila ya maneno kwa ishara tunazozitoa.**

MADA YA 3:

MAWASILIANO

MAELEZO YA HITIMISHO

Mawasiliano ni ufunguo katika kila nyanja ya maisha yetu na yana wajibu mkubwa katika mahusiano yetu na watu wengine. Jinsi tunavyowasiliana na wengine huathiri majibu yao kwetu. Usikilizaji makini ni sehemu muhimu ya mawasiliano thabiti; lazima tusikilize kwanza, halafu tuongee. Mrejesho na kushirikishana pia ni njia muhimu za kuboresha mawasiliano. Pia tunahitaji kufahamu miili yetu inachosema – siyo tu midomo yetu. Lazima tuhakiishe kwamba tunatuma ujumbe huo huo mmoja.

ZOEZI LA 3.8:

MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI

Kusudi:

Kutafakari juu ya mada hii na kukumbuka taarifa za kweli muhimu na stadi zilizofunzwa.

Kuonesha jinsi tutakavyotumia maarifa mapya na stadi zilizopatikana kwa kuweka ahadi ya kubadili kitu kimoja kutuhusu sisi kutohana na tuliojifunza kuhusu mawasiliano.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Zoezi hili litafanikiwa zaidi kukiwa na vikundi vya watu 12 au pungufu. Kama utafanya kazi na makundi makubwa, kwanza wagawanye kwenye vikundi vidogo, halafu upate taarifa kutoka kwenye kila kikundi.

Hakikisha unakipatia kila kikundi maswali ambayo lazima wayajibu au wayaandike mahali ambapo kundi zima linaweza kuona.

Zoezi hili linaweza kufanyika kwa njia nyingi. Kwa vikundi vya watu wasomi, fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe washiriki wakae kwenye vikundi na wajadili yafuatayo:
 - a. Ni taarifa gani muhimu zaidi iliyofunzwa katika zoezi hili?
 - b. Kwa vipi au kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Vipi taarifa hii imekushawishi wewe kubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki wafikirie kuhusu ahadi moja watakayofanya kwa upande wa stadi zao za mawasiliano.
3. Waombe washiriki warejee katika **ukurasa wa 29** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MASOMO MAKUU YALIYOFUNZWA

Kwa kuzingatia taarifa zilizojadiliwa na mafunzo yaliyofanyika, toa majibu ya maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi ulijofunza kwenye mada hii?
2. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi kubadili tabia zako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya mawasiliano yaliyofanyika kwenye mada hii. Ni ahadi gani utakayoiweka kuhusiana na kile ulichojifunza kuhusu mawasiliano? Hutatarajiwaa kuchangia haya kwenye kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyo chini.

Ninaahidi kufanya mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa vikundi vya watu wenye elimu kidogo au wale wenye elimu ya chini fanya hatua ya 1 na 2 hapo juu halafu endelea kama ifuatavyo:

4. Funga macho yako na ujiwekee ahadi – kitu utakachokifanya ili kubadili tabia yako iendane zaidi na kile ulichojifunza kuhusu mawasiliano.

MADA YA 4: UJINSIA

KUSUDI NA MALENGO

Mada hii inaanza kuelezea dhana ya ujinsia unaostahili na inatoa fursa kwa vijana ili uweze kutambua masomo na ujumbe kuhusu ujinsia. Mada hi inakusaidia kutambua na kufafanua mihemko kadhaa inayoambatana na ujana. Mada hii pia inaelezea kuhusu unyanyasaji wa kijinsia na ugomvi wa kifamilia na namna ya kukabiliana na hali hizo. Mwisho, mada hii inaelezea nini maana ya ubakaji na ubakaji miadi na namna ya kusaidia kuzuia na/au kukabiliana na hali hizi.

Mwishoni wa mada hii, washiriki waweze:

- ⇒ Kuelezea nini maana ya “ujinsia”.
- ⇒ Kuelezea namna ambavyo maadili kuhusu ujinsia yanavyoweza kuathiri tabia.
- ⇒ Kujisikia vizuri unapozungumzia au kuuliza maswali kuhusu ujinsia.
- ⇒ Kufafanua njia za kukabiliana na unyanyasaji wa kijinsia na ugomvi ya kifamilia.
- ⇒ Kujua nini maana ya ubakaji na ubakaji miadi.
- ⇒ Kuelewa mazingira ambavyo yanaweza kusababisha ubakaji.

MAZOEZI	→	Kichangamshi – Lugha ya mwili	dakika 15
		Kufasili ujinsia	dakika 45
		Vipengele vya ujinsia	dakika 40
		Hali ya kuvutiwa na mtu	dakika 45
		Kuelezea matarajio	dakika 90
		Kufanya uamuzi mzuri	dakika 60
		Ubakaji na ubakaji miadi	dakika 90
		Kuzuia ubakaji miadi	dakika 90
		Unyanyasaji wa kijinsia na ugomwi wa kifamilia	dakika 60
		Mazungumzo ya Mzunguko na ahadi	dakika 20

Saa 8 na dakika 30

ZOEZI LA 4.1:

KICHANGAMISHI – LUGHA YA MWILI

Kusudi: Kuwaambia washiriki waongee bila wasiwasi na kujisikia huru kuongea kuhusu sehemu mbalimbali za mwili, hasa viungo vya uzazi na vya kijinsia.

Muda: Dakika 15

Hatua:

1. Wombe washiriki wote wakae kwenye duara na waangaliane.
2. Kila mtu ataje jina la sehemu ya mwili linaloanza na herufi ya kwanza la jina lake. Siyo lazima iwe sehemu ya viungo vya ujinsia au vya uzazi, sehemu yoyote ya mwili itafaa.
3. Kama mtu ana herufi ambayo ni ngumu, kama vile “z” huyo mtu anaweza kuchagua herufi yoyote katika jina lake la kwanza na ataje sehemu ya mwili inayoanza na herufi hiyo.
4. Hii itaendelea mpaka kila mmoja apate nafasi au mpaka kikundi kizoe na kuwa huru kuongea kuhusu sehemu mbalimbali za mwili.

ZOEZI LA 4.2:**KUFASILI UJINSIA****Kusudi:**

Kuelewa nini maana ya “Ujinsia” na tofauti kati ya “Ujinsia” na “Jinsia”.

Kujadili vitu mbalimbali vinavyoongoza na kushawishi ujamiianaji wetu.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Andika maneno **JINSIA** na **UJINSIA** ubaoni au kwenye chati mgeuzo.
2. Waulize washiriki wanaelewaje maana ya maneno hayo?
3. Andika majibu kwenye karatasi ya chati mgeuzo au ubaoni chini ya neno husika.
4. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua na kufupisha.

**MAELEZO YA UWASILISHAJI****Jinsia na Ujinsia**

Watu wengi huchukulia “jinsia” na “ujinsia” kama tendo la kujamiihana na matendo mengine ya mapenzi kimwili. **Jinsia humaanisha kama mtu ni mwanamume au mwanamke**. Jinsia ya mtu mara nyingi humaanisha mfumo wake wa uzazi na sehemu za siri, pamoja na jinsi mtu anavyoolezea jinsia yake kwa nje kwa njia ya majukumu ya kijinsia na tabia kama mwanamume au mwanamke. Jinsia ni sehemu muhimu ya ujinsia.

Ujinsia ni zaidi ya hisia za kufanya mapenzi au kujamiihana. Inajumuisha kujifahamu umbile, mwenye mvuto wa kujamiihana na kuvutia wengine kwa jinsi mtu anavyoenenda, anavyovaa na kuwasiliana. Ni sehemu muhimu ya kuonyesha huyu mtu ni nani na atakuwa nani hapo baadaye. Hujumuisha hisia, fikra na tabia ya kuwa mwanaume au mwanamke, kuvutia wengine na kupenda, pamoja na kuwa katika mahusiano yanayojumuisha mahusiano na mwandani na vitendo vya kujamiihana. Ujinsia wa mtu unaongozwa na maadili na mafundisho anayojifunza mtoto, kijana, pamoja na athari nyingine kama vile vyombo vya habari na jamii.

5. Uliza kama kuna maswali yoyote na yajadiliwe. Hakikisha kama washiriki wanafahamu tofauti kati ya “jinsia” na “ujinsia”.
6. Wagawanye washiriki katika vikundi vya jinsia moja na uwaombe warejee **ukurasa wa 32** kwenye vitabu vyao vya mazoezi. Wape dakika kumi za kumalizia (swali la 1).

Halafu waombe washiriki wajadili majibu yao (swali la 2) na wafikirie jinsi yatakavyoweza kuwabertilisha. Ruhusu dakika 20.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

MAFUNDISHO KUHUSU UJINSIA

- 1. Fikiria kuhusu maswali yafuatayo**
 - a. Ni ujumbe gani niliojifunza kuhusu kujamiihana wakati ninakua?
 - b. Ni watu gani hao mbalimbali na athari zipi zilizonifundisha ujumbe huo?
 - c. Ni athari gani au matokeo ya ujumbe huo yameathiri fikra zangu kuhusu ujinsia na maisha kwa jumla?
 - d. Kama ningelifundisha watoto wengine, ningebertilisha nini kwenye ujumbe huo?
- 2. Ukimaliza mwezeshaji atakuweka kwenye kundi na washiriki wengine wa jinsi moja. Jadili na kikundi aina za ujumbe muhimu ulizozifikiria.**
- 3. Kwenye vikundi vyenu jadili namna ambayo mngebadili aina hizo za ujumbe kufanya zifae zaidi kwa vijana wa leo. Tumieni jedwali la hapo chini kuonyesha jinsi ambavyo mngebadili ujumbe wowote kati ya aina za uiumbe ulizofundishwa.**

Ujumbe uliofundishwa: Kwenye nafasi iliyopo chini, andika japo aina tatu muhimu za ujumbe uliouopata ukiwa mtoto.	Ujumbe mpya: Kwenye nafasi iliyopo chini andika kila ujumbe kwa namna ambavyo ungempa mtoto hii leo.
1.	
2.	
3.	

7. Washiriki wanapomaliza warudishe wakae kwa pamoja na kiache kila kikundi kipate zamu ya kushirikishana majadiliano yao.
8. Fupisha na sositiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Ujinsia una maana zaidi ya jinsia. Unajumuisha ukuaji mzima wa mtu na nini au nani aliyemuathiri huyo mtu.**

SENTENSI KIUNGO

Inashangaza jinsi tunavyoathiriwa na kila kitu kinachotuzunguka, wakati mwingine kwa kujua na wakati mwingine bila kujua. Familia na marafiki zetu wanatutakia mafanikio mazuri na kutushirikisha usoefu wao katika maisha na maarifa yao, lakini sisi ndiyo tunaohusika na maamuzi tunayofanya hasa kuhusiana na jinsia na kujamiihana. Ni muhimu kugundua hili na kuhakikisha kwamba tunaelewa vitu vingi vinavvokamilisha uiinsia wetu.

ZOEZI LA 4.3:

VIPENGELE VYA UJINSIA

Kusudi: Kujadili na kuelewa vitu mbalimbali ambavyo ni sehemu ya ujinsia wa mtu.

Muda: Dakika 40

Hatua:

1. Waambie washiriki kuwa ujinsia una vipengele vingi na kwamba sasa kikundi kitaanza kiviangalia.
2. Wagawanye washiriki katika jazi 8 au vikundi vidogo na ukipe kila kikundi neno moja kati ya haya yafuatayo wayajadili na washirikishane uelewa wao.
 - a. Taswira ya mwili
 - b. Majukumu ya kijinsia
 - c. Mahusiano
 - d. Urafiki wa karibu sana
 - e. Mapenzi/Upendo
 - f. Hamu ya kujamiihana
 - g. Majukumu ya kijamii
 - h. Sehemu za siri.
3. Baada ya dakika chache warudishe washiriki kwenye kundi kubwa na uchochee majadiliano ya jumla. Waombe mifano ya tabia au hisia ambazo zingweza kuwiana na kila kipengele unapokijadili.
4. Anza majadiliano kwa kuchora duara ubaoni au kwenye chati mgeuzo na uligawanye katika “vipande” 8, kama vipande vya pai.
5. Andika neno la kwanza **TASWIRA YA MWILI** katika kipande kimoja na ukiambie kikundi hicho kishirikishane majadiliano yao.
6. Mwishoni, uliza iwapo washiriki wengine wanahisia zozote kuhusu “TASWIRA YA MWILI” ambazo wangependa kushirikishana.
7. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua na kufasili dhana zilizotumika.
8. Endelea kuandika kila neno kwenye pai na ujadili kila neno mpaka sehemu zote zijazwe. Uliza mifano ya tabia na/au hisia ambazo zitaingia kwenye kila sehemu.



MAELEZO YA UWASILISHAJI VIPENGELE VYA UJINSIA

Taswira ya mwili: Hii inajumuisha jinsi ya mtazamo na hisia kuhusu sisi wenye na kuhusu jinsi tunavyoonekana kwa wengine.

Majukumu ya kijinsia: Haya yanahusiana na jinsi tunavyoelezea jinsia zetu kama wanaume na wanawake.

Mahusiano: Namna tofauti tunavyohusiana na wengine na kuelezea hisia zetu kwa wengine.

Urafiki wa karibu: Ni ukaribu wa kushirikishana fikra au hisia katika uhusiano na siyo lazima uwe ukaribu wa kimwili.

Mapenzi: Hisia za upendo na jinsi tunavyozielezea hisia hizo kwa wengine.

Ashiki ya kujamiiiana: Vitu mbalimbali vinavyotusababishia hamu ya kujamiiiana.

Majukumu ya kijamii: Jinsi kila mmoja wetu anavyokubalika na kutoa mchango ndani ya jamii.

Sehemu za siri: viungo vya miili yetu vinavyoelezea jinsia zetu na ni muhimu katika kufanya mapenzi na uzazi.

9. Waombe washiriki washirikishane jambo lolote au mawazo wanayoweza kuwa nayo mwishoni mwa majadiliano.
10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Ujinsia una vipengele mbalimbali ambavyo vinahusiana.**
- **Ujinsia ni kuhusu nini kinachowafanya watu wawe hivyo walivyo.**

SENTENSI KIUNGO

Ujinsia wa mwanadamu ni hali ya ukuaji unaoendelea na uvumbuzi. Ni sehemu muhimu inayotuonyesha sisi ni nani na ina nafasi muhimu ya kutuonesha tutakuwa nani. Kuelewa hili ni muhimu katika maamuzi tunayofanya pamoja na jinsi tunavyojihudumia. Kufahamu ujinsia wetu hutusaidia kuelewa hisia mbali mbali tunazokumbana nazo na jinsi ya kukabiliana na kila hisia.

ZOEZI LA 4.4**HALI YA KUVUTIWA NA MTU****Kusudi:**

Kuchunguza nini cha kufanya wakati mtu anapokabiliwa na hisia fulani za kujamianaa au hisia za mapenzi.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

- Nakili hadithi iliyo chini kwenye karatasi na ombo mtu wa kujitolea aisome kwa sauti kwa ajili ya kikundi kizima.

Flora na Jumaa

Flora ana umri wa miaka 14. Alikutana na Jumaa, mwenye umri wa miaka 15, katika maonyesho ya shule miezi miwili iliyopita na wamekuwa marafiki wazuri. Baadaye Flora amekuwa akimfikiria Jumaa sana na hujisikia kama kutaka kumwita kila wakati au kuwa naye. Kwa pamoja Flora na Jumaa wanadhani wanapendana. Wanatumia muda wao mwangi kufanya mambo kwa pamoja na hukumbatiana na kushikana mikono sana. Jumaa anafahamu kwamba hisia zake kwa Flora zinazidi kukua kwa sababu, wakati mwininge wakiwa pamoja hujisikia kama anagependa kumbusu na kumshika kila mahali. Flora pia ana hamu ya kumbusu Jumaa na kuwa ndani ya mikono yake – inaelekea tu kama ni kitu sahihi kufanya.

- Wagawanye washiriki katika vikundi vidogo wajadili maswali yafuatayo:
 - Unafikiri ni kitu gani kinatokea kwa Jumaa na Flora.
 - Hisia zao zinahusianaje na yale yanayotokea katika maisha halisi?
 - Unafikiri Flora na Jumaa wanapaswa kufanya nini? Kwa nini?
 - Ungefanya nini kama ungekuwa Flora au Jumaa? Kwa nini?
- Baada ya dakika 10 warudishe washiriki wakae pamoja washirikishane majibu yao ya maswali. Unaweza kutumia “Maeleo ya Uwasilishaji” yafuatayo kutoa kuwasilisha kwa ufupi.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

KUKABILIANA NA HISIA ZA KUJAMIIANA NA ZA MAPENZI

Ni jambo la asili na kawaida kwetu kupata ashiki ya kufanya mapenzi kwa kutumia kitu au mtu fulani. Hii inaweza kutokea wakati wowote na haimaanishi kwamba "tunataka" kujamiiiana. Jinsi watu wanavyovaa, wanavyotabasamu, wanavyotembea, wanavyoongea n.k. kunaweza kuchochaea hisia ndani yetu ambazo mara nyingi hufikiriwa kama kuna kujamiiiana. Hii ni hali tu ya ujinsia wetu inavyojieleza na ni njia ya mwili kujitambua sisi wenyewe na wengine kama viumbwe wa kujamiiiana.

Kupata "msisimko" haimaanishi moja kwa moja kwamba lazima mtu ajamiiane. Hali hii inamaanisha kwamba mtu huyo ana hisia nzito ambazo anataka kuzielezea, lakini kujamiiiana mara nyingi siyo namna ya kuonyesha hisia hizo. Mara nyingi msichana au mwanamke hufurahia kukaa na kuongea kuhusu jambo la binafsi au la kawaida kwake na kwa mwenzake. Huu ukaribu wa kushirikishana jambo unaweza kuchochaea ashiki na kuufanya uhusiano ukue zaidi jinsi urafiki huo unavyojengeka.

Wanaume na wavulana pia huhitaji ukaribu, lakini, kwa kuwa jamii na athari nyingine zinaeleza kwamba kupatwa na ashiki ni sawa sawa na kufanya mapenzi, hivyo wanaume huonekana wanakimbilia sehemu hii na ama hukosa au hufupisha kile ambacho kingeweza kuwa uzoefu mzuri.

Kufahamiana kwa ukaribu ni muhimu katika kujenga uhusiano imara. Pia husaidia watu wawili wanaopendana kuongea kuhusu hisia za kujamiiiana walizonazo ili pande zote mbili zitambue mvuto uliopo kati yao na waweze kufanya uamuzi wa namna ya kukabiliana nao. Kuna mambo mengi ambayo watu wawili wanaovutiana wanaweza wakafanya bila ya kujamiiiana lakini wakati huo huo wanafurahiana kuwa pamoja na kufahamiana kwa undani.

4. Mwishi omba maoni na maswali kutoka kwa washiriki na yajadili.
5. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Hali ya kuvutiwa na mtu ni sehemu ya kuanza na kujenga mahusiano na urafiki.**
- **Kuvutiwa na mtu hakupaswi kukupeleka kwenye mvuto wa mapenzi, kujamiiiana au vitendo vya mapenzi vya aina yoyote.**
- **Uume uliosimama sio kila mara ina maanisha kuwa mwanamume lazima au anataka kujipumzisha kimpenzi au kujamiiiana.**

SENTENSI KIUNGO

Vijana huhitaji kutumia muda mwingu kufahamiana kama binadamu na siyo kukimbilia kujamiihana kama njia za kuelezea hisia zao za kufanya mapenzi. Tunahitaji kukumbuka kwamba kutiwa ashiki na mtu ni jambo la kawaida. Huweza kutokea wakati wowote na huweza kusababishwa na vitu mbalimbali. Wote wanaume na wanawake kwa pamoja wanapaswa kuwa waaminifu kati yao, kuhusu jinsi wanavyojisikia na wanachotaka ili waeleze vizuri nini watafanya na nini ambacho hawatafanya.

ZOEZI LA 4.5**KUELEZEA MATARAJIO****Kusudi:**

Kuangalia jinsi ilivyo rahisi watu kuelewana vibaya kwa kutoongea kwa uaminifu na kwa uwazi.

Kujadili hatari ya kudadisi “kudhani umeelewa”.

Kuchunguza umuhimu wa kuelezea matarajio ya mtu mapema kwenye mahusiano.

Muda:

Dakika 90

Hatua:

1. Omba watu wawili wa kujitolea, mmoja mwanamume na mwingine mwanamke. Mpe kila mmoja sehemu husika ya hadithi hii hapo chini ili wasome na waigize. Unaweza kunakili sehemu hizo mbili katika karatasi tofauti. Kila mwigizaji ajifunze sehemu hiyo vizuri ili aweze kusimulia hadithi kwa maneno yake mwenyewe, hakikisha huachi hoja muhimu.
2. Mchezo huu ufanyike kwenye maonyesho mawili, kwanza na Rashid halafu na Madina.

Muigizaji 1 (mwanamume): Rashid**Maelezo**

Soma hadithi ifuatayo na fikiria kama wewe ni Rashid jifunze hiyo sehemu vizuri ili uweze kuieleza kwa maneno yako. Utakuwa unaongea na rafiki yako siku mbili baada ya mkasa na Madina kutokea. Hakikisha huachi ujumbe muhimu au taarifa.

Rashid: Nilikutana na Madina kupitia kwa dada yangu Josephine na sote wawili tulipendana hapo hapo. Nilipomkaribisha kwenye sherehe Jumamosi nilifurahi sana kuwa alikubali. Madina alipokuja alionekana mwenye kutamanisha sana lazima alitumia muda mwangi kuvaa na kujitayarisha kwa sherehe hii. Tenge lake na kilemba chake kilikuwa kizuri na alipaka rangi ya midomo na kucha iliyo nyekundu ya kung'aa sana. Mara tu alipoingia kwenye chumba macho yetu yalikutana na alinitolea tabasamu nzuri sana. Tulianza kucheza na, bwana wee! Alijua kulisakata dansi. Kwa kweli nilikuwa naanza kujisikia kubadilika hasa wakati wa muziki uliofuata wa pole pole ambapo Madina aliendelea kusogezza mikono yake kwenye mabega yangu yote na mgongoni. Nilijisikia vizuri sana. Alikuwa ananipa ishara zote. Macho, tabasamu, kicheko, kunishika – Nilijua itakuwa ni muda mfupi tu sote wawili tutatoka kwenye sherehe kwenda kupigana mabusu na kula raha. Tulikuwa tunakunywa toka sherehe ilipoanza na tulikuwa tunajisikia vizuri. Muda uliwadia, na hivyo nilimuuliza Madina kama angetaka kutoka nje kupata hewa safi. Aliposema “bila shaka”, nilijua kuwa sote wawili tulikuwa tunakwenda kujamiiana usiku ule.

Kulikuwa na mbalamwezi nje na hivyo tulitembea kidogo mbali na nyumba ili tuwe wenyewe. Tulielekea kwenye kichaka pemberi mwa barabara ambapo mtu asingetuona akipita. Nilimkumbatia na niliweza kusikia moyo wake ukidunda sana kifuani mwake. Nilianza kumshika matiti yake na kumbusu na kusugua mwili wake wote. Alitoa sauti ndogo ndogo kadhaa na kunisukuma kidogo, lakini nilimshika mikono yake pamoja mgongoni mwake na kuwambia kila kitu kilikuwa vizuri tu. Niliendelea kumbusu na alinibusu pia, kisha nilimpigisha magoti na kumlaza kwenye majani hayo mengi.

Aliniomba nisubiri lakini niliwaza, "Nisubiri nini?" Hatuna muda wa usiku mzima – mtu anaweza asituone kwenye sherehe na akaanza kuja kututafuta, hivyo ni afadhali tufanye haraka tunavyoweza. Aliendelea kurudia, "hapani", "usifanye", "tafadhalii", na "subiri" lakini nilijua ni sehemu ya mchezo kwa sababu hakutaka mimi nimfikirie kuwa alikuwa msichana rahisi. Hivyo sikuacha kwa sababu ndivyo wasichana wanavyofanya kila mara wanajifanya kuleta ugomvi lakini siku zote hatimaye wanakubali. Hata pale Madina alipojitahidi kujitoa na kulia, nilijua yote hiyo ilikuwa ni sehemu ya "igizo". Niliendelea kumbusu na kwa urahisi tu nikainua sketi yake na nikajamiiiana naye.

Tulipomaliza Madina hakuongea na mimi. Niliona kuwa alikasirika, lakini sikuelewa kwa nini. Nilijaribu kumuuliza nimefanya nini lakini aliondoka tu akavaa nguo zake, na akakimbia huku akilia. Sasa kwa kweli nilikuwa nimechanganyikiwa na nikaanza kufikiri kwamba labda aliudhika kwa sababu nilikuja kwa haraka sana au kwamba nimemwangusha kwenye majani na yamemkwaruza mgongoni au jambo jingine. Nilijua alitaka tujamiiiane kwa sababu kama alikuwa hataki, asingecheza na mimi dansi kama alivyofanya, sawa? Au asingetoka na mimi nje, sawa? Sijui – bado haongei na mimi hivyo sijui.

Muigizaji 2 (mwanamke): Madina Maelezo

Soma hadithi ifuatayo na fikira kama wewe ni Madina. Jifunze hiyo sehemu vizuri ili uweze kuieleza kwa maneno yako mwenyewe. Utakuwa unaongea na rafiki yako siku mbili baada ya mkasa na Rashid kutokea. Hakikisha huachi ujumbe muhimu au taarifa.

Madina: Nilimpenda sana Rashid, ambaye tulikutana miezi michache iliyopita kuitia kwa rafiki yangu Josephine. Josephine ni dada yake na ni mtu mzuri sana hivyo nilijua naye atakuwa mtu mzuri pia. Nilifurahi sana kwamba Rashid alinalika kwenye sherehe Jumamosi iliyopita na nilikuwa na hamu sana ya kucheza naye dansi. Alikuwa mchekeshaji sana na alinifanya nicheke tulifurahia sana kuzungumzia mambo mengi. Nilijua alinipenda kutokana na namna alivyokuwa akiniangalia, unajua, aliniangalia kutoka kichwani hadi vidole vya miguu. Alikuwa pia na tabasamu nzuri lililonifanya nijisikie joto na kutulia moyoni. Baada ya kucheza kwa muda Rashid aliniomba tukatembee kidogo.

Nilitarajia ingekuwa ni nafasi nzuri ya kushikana mikono na labda hata kubusiana, na nilijisikia mvuto ndani kwa kuwazia nitakavyo mbusu. Hivyo nilikubali na tuliondoka kwenye sherehe. Hatukuenda mbali sana kutoka kwenye sherehe ndipo tuliposimama karibu na vichaka fulani ambapo hakuna mtu angelituona. Rashid na mimi tulianza kubusiana na kushikana kila mahali. Nilijisikia vizuri sana. Nilikuwa nafurahia kunishika kwake na nilijisikia joto mwili mzima.

Tulipiga magoti na tuliendelea kukumbatiana sana na niliweza kuhisi kuwa uume wa Rashid ulikuwa umesimama. Hapo ndipo nilipotambua kuwa labda tungepunguza kasi kidogo na hivyo nilimwomba asubiri. Lakini Rashid hakusubiri wala kuacha. Alianza kusema kuwa nilikuwa mwanamke wake na kuwa alinipenda. Hicho kilinifanya nihi kichekesho, sijui vipi kusema kweli, lakini bado nilifikiri tuache. Nilimwomba tena aache lakini hakunijali na alinilalia kiasi kwamba nililala chali. Kisha nikaogopa. Nilijua kuwa nilikuwa nafurahia tulichokuwa tunafanya lakini pia nilijua kuwa kingeweza kutufikisha kwenye kujamiihana na sikutaka kujamiihana wakati huo. Nilianza kulia, lakini hilo halikuleta tofauti yoyote kwa Rashid. Aliendelea kunishikashika na kisha alianza kufungua mkanda wake na chupi. Nilijaribu kumwambia aache, lakini alitabasamu tu na kuendelea. Kasha alinipanua miguu kwa kutumia magoti yake na akaanza kujamiihana nami. Sikuamini kuwa hili lilikuwa linatokea.

Sikuwa nimepanga kujamiihana na Rashid na bila shaka sikupenda hivyo. Kwa kweli sikufikiria kuwa angelazimisha kunifanya hivyo. Nilimuamini lakini ni mwanamume kama wanaume wote. Kila wanachokutakia wewe ni kujamiihana tu. Alipoinuka nilimweleza jinsi nilivyomkasirikia, na aliniangalia kama vile nilikuwa kichaa. Hata aliniuliza nilikuwa nimekasirikia nini. Wala sikuongea naye, nilivaa tu nguo zangu na kuondoka.

Rashid anqewezaaji kunifanya hivi?

3. Waombe washiriki wengine waangalie na kusikiliza kwa makini wakati waigizaji watakapoonyesha mchezo wao.
4. Mwishoni mwa maonyesho yote waombe washiriki wajadiliane watatu watatu juu yamaswala yafuatayo:
 - a. Kitu gani kilitokea kati ya Rashid na Madina? Unafikiri nini kilisababisha hali hiyo?
 - b. Hii inahusianaje na maisha halisi?
5. Baada ya dakika 10 waombe washirikishane majibu yao na kuorodhesha maneno muhimu au fungu la maneno kwenye ubao au kwenye karatasi ya chati mgeuzo. Washiriki wanapaswa kubaki kwenye vikundi vyao vya majadiliano.
6. Mwishoni mwa majadiliano wagawe washiriki katika vikundi vya mchanganyiko wa jinsia na uwaombe warejee **ukurasa wa 34** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUELEZANA MATARAJIO

- Jifikirie kuwa wewe ni Rashid (kama ni mvulana) au Madina (kama ni msichana).
- Jadiliana na kikundi chako na kukubaliana jinsi ambavyo ungejibu hisia zilizolezwa kwenye jedwali hapo chini. Kumbuka kuwasiliana vizuri na wenzio. Lengo lako ni kufurahia kuwa na mwenzio lakini sio kufanya jambo lolote ambalo mwenzako hapendi, au kulazimishwa kwenye kitu ambacho hutaki kufanya.
- Jaza tu kwenye sehemu inayohusiana na jinsia yako (mwanamume/mwanamke).
- Amua ni nini unachofikiria watu hao wawili wanatakiwa wafanye na jadili hili kwenye kikundi. Jaribuni kufikia makubaliano na kisha mjaze kisanduku kilicho mwisho, "Wanaamua".
- Rashid anaanza mazungumzo

MADINA ANAHISI/ANASEMA	RASHID ANAHISI /ANASEMA
USIANDIKE HAPA	1. Anajihisi Madina anakubaliana na mabusu yake na kumshikashika. Anaanza kufikiria kuhusu kujamiihana. Anasema.....
2. Anajibu	3. Anajibu
4. Anajibu	5. Anajibu
6. Anajibu.....	7. Anajibu

Wanaamua.....

Unaweza kutumia ukurasa mpya kama unahitaji nafasi zaidi.

- Waombe washiriki wafanye mabadiliko yoyote kwenye mfuatano wa majibu ambayo yalitokana na majadiliano. Hakikisha kwamba washiriki wanakubaliana na majibu ya mwisho na wanayakili kwenye vitabu vyao vya mazoezi.

8. Sasa omba mvulana mmoja na msichana mmoja wajitolee ili waigize sehemu ya mwisho, mbele ya kikundi kizima. Wakae karibu karibu na wanaweza kushikana mikono. Sio lazima washikane kwa namna nyingine yoyote.
9. Waulize washiriki wengine waliokuwa wanaangalia watoe maoni yao kuhusu jinsi gani wanawasiliana vizuri, hii ni pamoja na lugha ya mwili.
10. Mwishoni mwa mchezo huo waulize washiriki kama wana maswali yoyote na yajadili. Wafanye washirikishane maoni yao kuhusu zana za mdomo/zisizo za mdomo ambazo walijifunza katika zoezi hili.
11. Fupisha na sositiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Ni vizuri sana kusema kile tunachotaka au tusichotaka kuliko kuacha watu wengine wabuni au “wasome akili zetu” Tabia ya kuwa na msimamo thabiti lazima ionyeshwe kwa maneno na vitendo na utumiaji mzuri wa lugha ya mwili.
- Mawasiliano duni au kutokuwa na mawasiliano mara nyingi husababisha kutokuelewana ambako huweza kupelekea kuvunjika kwa urafiki au mahusiano.
- Mtu anapopata ujumbe usioeleweka au wenyе utata, hueleka kuamini zaidi ishara kuliko za maneno. Ni muhimu kuhakikisha kwamba ujumbe wa maneno na usio wa mamenyo ni huo huo.

SENTENSI KIUNGO

Kwa muda mrefu watu wanasema kuwa katika mahusiano ya kujamiiiana “hapana” humaanisha “ndiyo” au “jaribu zaidi kubadili akili yangu”. Watu (hasa wanawake na wasichana) lazima waanze kutoa ujumbe ambao una msimamo na sio kutoa mwanya wa kutoeleweka au kutatanisha. Lazima tuseme jambo hasa lile tunalomaanisha na tumaanishe kile tunacho sema. Endapo vijana wawili wataamua kujamiiiana, basi watahitaji stadi nyingine za mawasiliano, ili waweze kujadiliana na kupatana kuhusu kujamiiiana salama na uzuiaji wa mimba. Hii itachunguzwa tena katika mada nyingine.

Tunafahamu tunapokuwa hatufurahishwi na hali au mtu, lakini si wakati wote tunafuata hisia zetu. Ni muhimu kuheshimu hisia zetu. Hii ni hatua ya kwanza katika kufanya maamuzi sahihi kwa ajili yetu, na ina changia sehemu kubwa kwenye tabia zetu. Sasa hebu tuangalie jinsi ya kufanya maamuzi mazuri.

ZOEZI LA 4.6**KUFANYA MAAMUZI MAZURI****Kusudi:**

Kuelewa (bila kujijua) mchakato tunaoupitia tunapofanya maamuzi.

Kujizoeza kutumia modeli ya kufanya uamuzi bora katika hali halisi za maisha.

Muda:

Dakika 60

MKM:

Endapo zoezi hili lilifanyika katika mada ya awali, ruka hatua ya 1 mpaka ya 9 halafu fanya yafuatayo:

- Wakumbushe washiriki kuhusu modeli hii, rejea kwenye mada hiyo ambapo modeli hiyo ilifanyika.
- Anza na hatua ya 10.

Hatua:

1. Waulize kikundi swalii, “Ni katika mahala au hali gani mtu anafanya uamuzi?
2. Orodhesha majibu ubaoni au kwenye chati mgeuzo iliyobandikwa ukutani. Majibu haya yanaweza kujumuisha kauli kama vile:
 - Unapokabiliwa na hali ngumu
 - Unapokabiliwa na uchaguzi zaidi ya mmoja
 - Unapokabiliwa na changamoto au hali yenye changamoto
 - Wakati kuna tatizo.
3. Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kuelezea modeli ya kufanya maamuzi. Andika kila herufi hatua kwa hatua ubaoni au kwenye chati mgeuzo wakati unapoielezea na kuifafanua. Nakili kila herufi kama ilivyo kwenye maelezo ili **F C C T TT** isomeke kwa wima. Sisitiza model ya “**T3: Tatizo, Tatuzi na Tokeo.**”



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Tunafanya maamuzi kila siku katika maisha yetu bila ya kufahamu jinsi tunavyofikia maamuzi hayo. Wakati tunapokabiliwa na tatizo linalotuhitaji tufanye uchaguzi, kuna hatua fulani ya kufikiri tunayoipitia. Wakati mwingine kitendo hiki hufanyika haraka sana kiasi cha kutoweza kufahamu tendo hilo. Kila mchakato wa kufanya uamuzi hukamilishwa na hatua zifuatazo:

Fasiri tatizo au **changamoto** inayokukabili

Chunguza **chaguo** ulizonazo.

Chagua moja kati ya uliyochunguza

Tambua **matokeo** ya chaguo hilo.

Tekeleza – Kamilisha chaguo lako uliloamua

Tathmini – Angalia nyuma kwenye uamuzi wako na kuona kama ulikuwa mzuri. Kama sio, chagua mwingine na urudie mchakato huo.

4. Waulize washiriki kama wana maoni au maswali yoyote na yajadili.
5. Waambie washiriki kwamba sasa watajaribu kutumia mfano huu na waambie werejee **ukurasa wa 38** kwenye vitabu vyao vyaa mazoezi.

MKM:

Kwa vijana wenyewe elimu kiasi, fanya yafuatayo:

- **Wachague na uwaeleze vijana kwa ufupi ili waigize tukio.**
- **Waombe washiriki wakae kwenye jozi ya wawili wawili au kwenye vikundi vidogo vya watu watatu na wafanye zoezi hilo.**
- **Kila jozi au kikundi kidogo kinapaswa kiwasilishe uamuzi wao kama igizo fupi.**



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

KUFANYA MAAMUZI MAZURI

Soma mfano uliopo chini na tumia Modeli ya T3 (Tatizo, Tatuzi na Tokeo) iliojadiliwa awali ili kufikia hitimisho.

Mfano

Upo kwenye sherehe kwenye nyumba ya rafiki yako. Marafiki zako wengine wapo, ikiwa ni pamoja na mvulana/msichana anayekuvutia. Baadaye jioni rafiki zako wanaaza kukaa wawili wawili na wapenzi wao na unajikuta peke yako na yule anayekuvutia.

Unaanza kuongea na kucheza naye. Anakuambia kuwa amekupenda kwa muda mrefu na amefurahi kupata fursa ya kukufahamu vizuri zaidi. Anausogezza mwili wake karibu sana na wa kwako na anaanza kusogeza mikono yake sehemu zote za mgongoni mwako. Hujisikii vizuri na hali hiyo lakini hutaki kuumiza hisia zake. Utafanya nini?

1. Ni **TATIZO** gani unalokabiliana nalo?
2. Nini **TATUZI** zako? Zifikirie na kisha andika tatu kati ya hizo kwenye nafasi iliyopo chini.

Tatuzi la 1:

Tatuzi la 2:

Tatuzi la 3:

3. Ni **MATOKEO** yapi ya kila tatuzi uliloandika? Yaandike haya kwenye nafasi iliyopo chini

Tatuzi	Matokeo mazuri	Matokeo mabaya
1.		
2.		
3.		

4. Uamuzi wako ni upi?

5. Kwa nini ulifanya uamuzi huu?

6. Ni vipi maadili yako yameshawishi maamuzi uliyofanya?

6. Waongoze washiriki kwenye modeli ya kufanya uamuzi bora kwa kutumia maelekezo yafuatayo. Andika sehemu husika ya modeli hiyo wakati unapojadili.
 - a. Kwanza, ainisha tatizo au **changamoto** unayokabiliana nayo.
 - b. Halafu, fikiria kuhusu **tatuzi ya** modeli hiyo na uandike angalau tatuzi tatu katи ya hizi
 - c. Halafu, ainisha **tokeo** zuri na baya yanayoweza kuwepo kwa kila tatuzi.
 - d. Angalia tatuzi na matokeo uliyoorodhesha na fanya uamuzi.
 - e. Mwisho, tathmini uamuzi uliofanya. Jiulize kwanini ulifanya uamuzi huu na kama ni ndio uamuzi bora zaidi kufanya. Kama hujapendezwa na uamuzi uliofanya, fanya tatuzi jingine na ufuate mchakato huo tena.
7. Fafanua kuwa ufanyaji wa maamuzi mara nyingi mtu hufanya peke yake lakini watu wanaweza kuomba maoni ya watu wengine kabla ya kufanya uamuzi.
8. Waombe washiriki washirikishane majibu yao ya maswali kwenye zoezi katika vitabu vyao vyya mshiriki. Acha mtu mmoja ashirikishe wengine majibu yake ya maswali hayo kabla ya kuendelea na mshiriki mwengine.

9. Mwishoni, waombe washiriki wajadili kwa kifupi ni kwa kiasi gani wameiona modeli hii kuwa ngumu au rahisi kutumia. Ruhusu majadiliano ya jumla kuhusu modeli hii.
10. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- Maamuzi mazuri hufanywa wakati tunapokuwa na ukweli wote.
- Lazima tufikirie kuhusu matokeo yote ya kila tatuzi, lakini zaidi matokeo mabaya yanayoweza kuwepo.
- Wakati mwingine watu hufanya maamuzi mabaya. Jambo la muhimu ni kugundua kosa hili na kuchukua hatua za kulisahihisha.
- Si kila wakati ni rahisi au inawezekana kupitia hatua hii ya kufikiri wakati wa kufanya uamuzi. Wakati mwingine hatuna muda wa kufikiria matokeo bali hupaswa kufanya uamuzi wa haraka ili kujihakikishia usalama na uhai wetu. Kwa hiyo ni jukumu letu kupima hili na kufanya lililo sahihi kutokana na wakati na hali.
- Siyo rahisi kufanya uamuzi bora. Tunaweza kutumia nguvu za ziada kufanikiwa au kufikia malengo yetu.

SENTENSI KIUNGO

Kumbuka kuwa maamuzi tunayofanya yanaweza kutuepusha kuwa katika hali ngumu. Hebu sasa tuangalie baadhi ya hali hizi na jinsi tunavyoweza kuziepuka au kuzizua zisitokee.

ZOEZI LA 4.7**UBAKAJI NA UBAKAJI MIADI****Kusudi:**

Kuelewa maana ya ubakaji na ubakaji miadi.

Kukubali kuwa ubakaji na ubakaji miadi ni vitendo nya makosa kisheria.

Muda:

Dakika 45

Hatua:

1. Andika sentensi ifuatayo kwenye karatasi ya chati mgeuzo au ubaoni. "Vijana wa kiume wa Kitanzania wanajifunza unyanyasaji. Wasichana wa Kitanzania wanajifunza kuikubali hali hiyo".
2. Waombe washiriki wafikiri kuhusu kauli hiyo bila kusema kitu, halafu kila mmoja atafute mwenzake na wajadili jinsi wanavyojisikia kuhusu sentensi hiyo.
3. Warudishe washiriki wakae pamoja baada ya dakika tano chochea majadiliano ya pamoja kuhusu sentensi hiyo. Waombe watu wachache washirikishane kama wanakubaliana na sentensi hiyo au hapana na uwaambie watoe sababu za kutoa mawazo hayo. Wape nafasi washiriki wenyе mtazamo tofauti ili wakishirikishe kikundi.
4. Waulize washiriki wanaelewa nini kuhusu neno "ubakaji". Orodhesha majibu kwenye chati mgeuzo.
5. Uliza kosa hilo linaitwaje ambalo linatokea wakati mwenzako mmoja unaemuelewa anapomlazimisha mwingine kujamiiiana. Kama hakuna ye yote aliyejibu kwa usahihi andika **UBAKAJI WAKUFAHAMIANA/UBAKAJI MIADI** ubaoni. Tumia hoja zifuatazo kufafanua ubakaji na ubakaji miadi.

Ubakaji wa kufahamiana, unaojulikana pia kama ubakaji miadi ni kitendo cha kujamiiiana kwa kutumia nguvu kinachofanywa na mtu ambaye mtendewa anamfahamu na hata anaweza akawa na uhusiano wa kimpenzi na mtu huyo. Mtu anapolazimishwa kufanya mapenzi bila hiari yake ni ubakaji au unajisi bila kujali mazingira, na ni uvunjaji wa sheria.

6. Uliza iwapo kuna maswali yoyote na yajadili. Uliza suala la mande na wape washiriki nafasi ya kujadili wanavyohisi kukusiana na hili, na ni hatari zipi kuhusiana na kuambukizwa VVU.
7. Fupisha na sisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Ubakaji ni wakati mtu anapolazimishwa kujamiiiana au kushiriki katika tendo lolote la kuingiliwa kimwili bila idhini yake.**

- **Ubakaji ni kosa la jinai. Waathirika wa ukatili huu hawalaumiwi kwa yale yaliyowakuta.**
- **Hakuna mtu anayestahili kubakwa.**

SENTENSI KIUNGO

Kubaka ni kosa la jinai. Ni vibaya. Hakuna mtu anachosema au anachofanya ambacho kinampa mtu mwingine haki ya kumlazimisha kujamiinana bila ridhaa yake. Hata kama mtu anatumia madawa ya kulevyaa au pombe, anakwenda kwenye sehemu za “hatari”, akiwa amevaa nguo za kutamanisha, au kubusiana na kutomasana (hata kama alishawahi kuwa na mahusiano ya kimapenzi na huyo mtu mwingine) hakuna katika hivi kinachompa mtu mwingine idhini kumdhalilisha kijinsia au kumbaka mtu.

ZOEZI LA 4.8**KUZUIA UBAKAJI MIADI****Kusudi:**

Kuangalia namna ubakaji miadi unavyoweza kutokea na kufikiria njia za kuuzuia au kuepuka kuwa katika mazingira yanayoweza kusababisha ubakaji miadi.

Muda:

Dakika 90

Hatua:

1. Waombe washiriki warejee **ukurasa wa 34** na wasome tena hadithi ya Rashid na Madina.
2. Wanapomaliza kusoma, wagawanye washiriki katika vikundi vitano. Kipe kila kikundi moja kati ya maswali yafuatayo wayajadili.
 - **Kikundi cha 1:** Rashid alimbaka Madina? Toa sababu za majibu yako.
 - **Kikundi cha 2:** Ni marafiki zetu wangapi wanafikiri ni sawa kumlazimisha msichana kujamiihana, kwamba yote ni sehemu ya “mchezo wa kujamiihana”, Kwa nini marafiki zetu hufikiria hivi?
 - **Kikundi cha 3:** Rashid au Madina wangeweza kufanya nini kuzuia kile kilichotokea?
 - **Kikundi cha 4:** Madina alipaswa afanyeje? Rashid alipaswa afanyeje?
 - **Kikundi cha 5:** Kwa nini unafikiri kuna udhalilishaji wa kimwili na kijinsia kwenye mahusiano kati ya vijana?
3. Wakati vikundi vinapomaliza waache washirikishane majibu yao. Wabaki kwenye vikundi vyao.
4. Hakikisha unazungumzia hoja zifuatazo **ikiwa kama hazikutajwa kwenye majadiliano:**
 - a. Siyo ubakaji wote unafanywa na wanaume.
 - b. Mwanamume au mwanamke anaweze kubakwa na mtu wa jinsia moja.
 - c. Vitendo vingi vya ubakaji vinafanywa na wanaume kuwafanyia wanawake.
 - d. Ubakaji, uwe umefanywa na mtu mgeni au mtu unayefahamiana, ni kitendo cha ukatili na unyanyasaji unaotumia jinsia kumtawala na kumwonyesha mtendewa kuwa huyo mbakaji ana nguvu.
 - e. Vitabu na cinema mara nyingi vinaeleza kwamba wanawake wanapata hamu ya kujamiihana kwa nguvu ya kubakwa na wanawea pia wakampenda yule aliyembaka. Lakini mtu aliyebakwa hawezi kukichukulia kitendo hicho cha kubakwa kuwa kizuri, hata kwenye hali ya miadi ambapo mwanzo wa tukio hilo la kujamiihana lilikuwa la kufurahisha.
 - f. Pombe na/au madawa ya kulevya mara nyingi huhusika pale ubakaji wa watu wanaofahamiana/ubakaji miadi unapotokea. Kulewa sana au kuwa na mbwembwe kunawafanya watu kushindwa kuweka wazi mipaka ya kujamiihana na hawaelekei kusikiliza, au kutii mipaka hiyo.
5. Baada ya majadiliano, vipe vikundi dakika kumi kujadili mambo yatakayoweza kuwasaidia vijana kuzuia ubakaji au ubakaji miadi.

6. Waombe kila kundi wachangie mawazo yao na yaorodheshe kwenye karatasi ya chati mgeuzo. Shawishi majadiliano ya jumla kuhusu hili kwa dakika chache. Jaribu kufikia makubaliano juu ya vidokezo au mawazo yapi ambayo kikundi kinapaswa kufuata.
7. Waombe washiriki warejee **ukurasa wa 41** kwenye vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

VIDOKEZO VYA KUEPUKA AU KUZUIA UDHALILISHAJI NA UBAKASI:

- Jihadhari na mazingira yako.
- Epuka sehemu za giza na pweke usiku.
- Funga milango na madirisha, hasa ukiwa upo nyumbani mwenyewe.
- Tembea kwa makundi.

Vingine: Andika vidokezo vingine ambavyo vimetokana na majadiliano ya kwenye vikundi.

8. Waombe washiriki wazingatie vidokezo kwenye **ukurasa wa 42** kwenye vitabu vyao vya washiriki na uwashawishi wasome hayo mambo wanapokuwa na muda wa kutosha.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI

VIDOKEZO VYA KUZUIA UBAKASI WA KUFAHAMIANA/UBAKASI MIADI

- Bila kujali hali yoyote ile, una haki ya kuchagua lini, na nani na vipi unataka kujamiiiana.
- Uliza maswali ya moja kwa moja iwapo mambo yanakuchanganya.
- Wasiliana kwa uwazi na moja kwa moja kuhusu mipaka yako ya tabia ya kujamiiiana. Sema kitu kama: “Nitafanya”_____, lakini sitafanya ____”
- Epuka kutoa ujumbe unaochanganya. Ni sawa unapotaka kuwa na uhusiano wa karibu na pia sawa kutotaka kuwa na uhusiano wa karibu. Amua kile unachotaka kwenye kujamiiiana na usifanye jambo la kutatanisha kuhusu kujamiiiana.
- Chunguza namna mpenzi wako wa miadi anavyohisi kuhusu majukumu ya wanaume na wanawake, hususan kwenye mahusiano.
- Amini hisia zako. Kama unaanza kupata hofu au wasiwasi kuhusu mambo yanavyokwenda, fanya kitu chochote kuondoa hali hiyo. Mfanye mpenzi wako wa miadi ajue unavyohisi na ondokana na hali hiyo na uende sehemu ambayo utajisikia raha zaidi.
- Iwapo mpenzi wako wa miadi atajaribu kukulazimisha ufanye mambo fulani, mwambie “hapana” kwa sauti kubwa na kwa uwazi. Piga yowe na makelele, iwapo ni lazima, na kataa kwa namna yoyote ile uwezavyo, ikiwa ni pamoja na kupigana na kukimbia.
- Epuka pombe na/au madawa. Kutumia pombe na/au madawa ya kulevya hufanya hali kuwa ngumu kwenye kufanya uamuzi bora na kubaki nao.

9. Tumia dakika chache kuzungumzia maswali yoyote au maoni yaliyotolewa na washiriki.

10. Fupisha na sisisitiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Wanawake na wanaume wanaweza kuzuia ubakaji miadi kwa kutokuwa pamoja kwenye sehemu zilizojitenga au za upweke.**
- **Ni muhimu kusema mapema kile tunachotaka au tunachotegemea kutoka kwa yule mliyepeana miadi au mnayefahamiana, na ambacho hatuko tayari kufanya.**
- **Watu wasijisikie vibaya kupiga kelele kuomba msaada kama mtu anajaribu kuwalazimisha kujamiiana.**

SENTENSI KIUNGO

Kumbuka! Bila kujali hali yoyote ile, unayo haki ya kuchagua wakati gani, na nani, na kwa namna gani unataka kujamiiana. Hakuna hata hali yoyote ambapo ubakaji utakuwa kosa la yule aliyebakwa. Wakati mwengine unaweza kufanya kila kitu sawa au ikatokea umekuwa sehemu mbaya katika wakati mbaya na ukaishia kudhalilishwa au kubakwa. Kama umebakwa pata msaada mara moja. Nenda kwa mtu unayemwamini, na usijione una hatia. **SIYO KOSA LAKO!!!!**

Jizoeze kuelezea mahitaji na matarajio yako kwa uwazi, hata kama unamfahamu huyo mtu uliyenaye. Pia kumbuka kwamba wadhalilishaji/wabakaji wengi mara nyingi ni marafiki au wanafamilia wa wale wanaowabaka au kuwadhalilisha. Kuwa mwangalifu na makini kuhusu tabia za watu wote kuhusiana na wewe.

ZOEZI LA 4.9**UNYANYASAJI WA KIJINSIA NA
UGOMVI WA KIFAMILIA****Kusudi:**

Kuwasaidia washiriki kutambua maana ya udhalilishaji na kutafuta njia za kukabiliana nao.

Kujadili na kuelewa ukweli kuwa wadhalilishaji wengi wanafahamika kwa wanao wadhalilisha na maana yake kwa vijana.

Muda:

Dakika 60

Hatua:

1. Wagawanye washiriki katika vikundi vinne na ukipe kila kikundi tukio moja kati ya matukio yafuatayo.

MKM:

Toa nakala za matukio yafuatayo. Kata na ukipe kila kikundi nakala moja.

MATUKIO**Sofi na Mzee Mmoja**

Usiku wote Sofi alikuwa nje kwenye mitaa ya Dar es Salaam akijaribu kuuza mikate yake. Alijua mikate yake ni ya siku hiyo hiyo na ni mizuri sana lakini jioni ilie ilionekana hakuna hata mtu mmoja aliyetaka. Usiku ulikuwa unaingia na Sofi alipatwa na wasiwasi kwamba atakwenda nyumbani bila fedha yoyote kukabiliana na baba yake wa kambo. Alikuwa bahili sana na kila siku alimwambia kwamba bora aende nyumbani na fedha kidogo au asingepata chakula. Sofi alikuwa na njaa sana na miguu yake ilikuwa inauma kwa sababu ya kutembea siku nzima kwenye juu. Mwishowe mwanaume mmoja alimsogelea na kumuuliza jina lake. Alipomwambia alimuuliza kama bado alikuwa bikira. Hakumjibu aligeuka na akaondoka. Alimwambia alimuona alikuwa anauza mikate na angeinunua mikate yote ikiwa atamruhusu kujamiihana.

Sofi angefanya nini? Muda ulikuwa umekwisha, alikuwa amechoka, alimuogopa baba yake wa kambo na alikuwa na njaa sana. Sofi alifikiri sana juu ya jambo hili na aliamua kuwa haitakuwa vibaya sana kumruhusu mwanaume huyu kufanya kile alichotaka. Hata hivyo, angepata pesa tofauti na wakati binamu yake mkubwa alipomlazimisha kujamiihana naye. Hakupata chochote. Kwa hiyo alidanganya kuwa alikuwa bikira na akakubaliana kujamiihana naye kwa Sh.10,000. Mwanaume huyu alifurahi sana. Akampeleka nyuma ya jengo bovu. Sofi alifunga macho yake alipokuwa anainua sketi yake, na alilia kidogo wakati alipokuwa anamuingilia.

Elda na baba yake

Elda alianza kulia taratibu baada ya baba yake kuondoka chumbani kwake. Aljisikia kama siku zote alipokuja chumbani kwake na kumsumbuwa alitamani kufa. Kila siku alikuwa akifanya mambo hayo hayo. Amekuwa akifanya hayo tangu alipokuwa ana miaka 9 tu. Alichukia kitendo hicho na wakati wote alijihisi mchafu na alijichukia baba yake alipoondoka. Alimwambia mtoto wake kwamba ni makosa yake yeye kwamba ndiye aliyemfanya afanye vitu hivyo, na kwamba kama atamwambia mtu yeyote, atamfanya aondoke kwenye familia hiyo. Elda alifikiria kumwambia mama yake, au kutoroka. Alifikiria pia kuhusu kujiua.

Lakini siku zote aliogopa sana kufanya kitu chochote ila kulala kitandani kwake na kujifanya amelala. Alikuwa mkiwa sana. Alifahamu kwamba alipaswa apate msaada lakini angemwamini nani? Afanye nini?

Bakari na Jamila

Bakari alifikiria njia nzima akiwa anakwenda nyumbani kuwa atafanya nini. Jamila alimlazimisha kujamiihana naye ingawa alimweleza tena na tena kwamba hakutaka kufanya hivyo. Jamila alimweleza kwamba ni makosa yake kwa kumbusu na kumshikashika na kumfanya apate ashiki. Alimwambia hata yeye pia lazima atakuwa anahitaji, hata hivyo alikuwa ni rafiki yake wa kiume na alipaswa amfurahishe. Baadaye, alijihisi kama amekufa ganzi na mwenye hasira, hakuhi mapenzi tena – alijihisi ameudhiwa na amedanganywa. Kuna mtu yeyote angejali kwamba Jamila alimlazimisha kujamiihana? Kuna yeyote anayeweza kuamini kwamba alimwambia hapana?

Jamila alisema ni kosa lake Bakari. Ilikuwa hivyo? Alitamani sana kuongea na mtu lakini hakuweza kuthubutu kumweleza yeyote kati ya marafiki zake. Watamfikiraje? Nani ataamini kuwa hakutaka kujamiihana na huyo mpenzi wake mzuri? Angechekwa tu, hivyo labda inabidi aufunge mdomo wake.

Adam na Mama yake

Adam alisikia sauti tena. Alifahamu nini kilikuwa kinaendelea. Rafiki wa kiume wa mama yake, Ali, alichelewa tena kurudi nyumbani na alikuwa amekunywa. Mama yake Adam alimpa chakula chake na bia nyingine. Wakati wote Adam alikasirika alipomwona mama yake akijaribu kumfurahisha huyu mwanamume mwendawazimu. Sasa ni karibu na usiku wa manane na alijua kitu gani kilikuwa kinatendeka. Sasa alijua ni wapi mama yake alipopasukia mdomo na kuvimba jicho.

Lakini hakufahamu afanye nini. Aende chumbani kwao na kujaribu kumzuia Ali kumpiga mama yake? Au asubiri mpaka asubuhi amwombe mama yake amuache huyu mwanamume? Aliogopa sana kwa sababu usiku huu mambo yanaelekeea kuwa mabaya zaidi kuliko kawaida. Adam alipata wasiwasi mkubwa kuhusu mama yake. Alifikiria kuhusu namba ya dharura ya polisi aliyoiona kwenye gazeti siku iliyopita. Watakuwa na mawazo yoyote?

2. Gawa matukio haya kama ifuatavyo:

- Kikundi cha 1: Sofi na mzee
- Kikundi cha 2: Elda na baba yake
- Kikundi cha 3: Bakari na Jamila
- Kikundi cha 4: Adam na mama yake

3. Wape washiriki maelekezo yafuatayo.

Maelekezo:

- Soma tukio zima lililotolewa kwa kikundi chako.
- Jifanye kwamba mhusika mkuu katika tukio lenu amekufuata umpe msaada wako.
- Kwa kutumia modeli ya “kufanya maamuzi” iliyojadiliwa hapo nyuma, tathmini hali hiyo na uorodheshe tatizo, tatuzi na tokeo ya hatua zitakazochukuliwa na mtu huyo.
- Jadili na amua jinsi utakavyomshauri mtu huyo
- Jiandae kushirikisha uamuzi wako na wanakikundi waliobakia.

- Washiriki wanapomaliza, kipe nafasi kila kikundi kisome tukio lao na washirikishe wengine majadiliano yake.
- Tumia kauli zifuatazo kuchochea majadiliano:
 - Vijana wengi hudhalilishwa na wanafamilia au watu wanaowafahamu na kuwaamini. Kwa nini?
 - Ubakaji miadi mwangi hutokea kwa sababu mtu anaweka madawa kwenye kinywanyi cha mpenzi wake wa miadi na kumfanya apate kizunguzungu au achanganyikiwe. Kwa nini hii inatokea?
- Waombe washiriki washirikishane uelewa wao kuhusu unyanyasaji wa kijinsia. Orodhesha majibu kwenye karatasi ya chati mgeuzo.
- Tumia “Maelezo ya Uwasilishaji” yafuatayo kufafanua na kufasili unyanyasaji wa kijinsia.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

Unyanyasaji wa kijinsia

Unyanyasaji ni wakati ambapo mtu anapomfanyia mtu mwininge vitendo vya unyanyasaji na vurugu. Unyanyasaji au udhalilishaji wa kijinsia hutokea wakati mtu anapotumia njia za ukatili au vurugu ili kumfanya mtu mwininge afanye naye tendo la kujamiina.

Unyanyasaji wa kijinsia hujumuisha:

- Watu wazima kuwadanganya au kuwalazimisha watoto kufanya vitendo vya kujamiiana kwa kuwashikashika siri.
- Ubakaji.
- Ukatili katika kujamiina -unaojumuisha kutumia zana zinazoweza kusababisha maumivu.

Unyanyasaji wa kijinsia hutokea kwa wanawake wengi na watoto, na huweza pia kutokea ndani ya ndoa. Endapo tu mtu hakuwa tayari kushiriki katika tendo hilo la kujamiiana, hiyo huchukuliwa ni unyanyasaji wa kijinsia.

7. Waulize washiriki ikiwa wana maswali yoyote na yajadili.
8. Tumia "Maelezo ya Uwasilishaji" yafuatayo ili kutoa undani zaidi kuhusu udhalilishaji kijinsia.



MAELEZO YA UWASILISHAJI

DHANA POTOVU NA UKWELI KUHUSU UNYANYASAJI KIJINSIA

Kuna dhana potovu nyingi kuhusu unyanyasaji jinsia ambazo ni muhimu zielezewe. Kufahamu habari hizi za dhana potovu ni njia mojawapo ya kuwawezesha vijana kujilinda dhidi ya unyanyaswaji kijinsia. Tumia jedwali lifuatalo kuelekeza mazungumzo yako. Soma habari ya dhana potovu na uliza kama washiriki wanafikiri ni kweli au uongo. Chunguza kupata ukweli unaofanana na uongo huo.

	UONGO	UKWELI
1.	Kujamiihana mzazi na mtoto Kwa kawaida hutokea mara moja.	Mara nyingi hujirudia. (Wastani wa muda wa uhushiano wa kimapenzi wa mzazi na mtoto ni miaka miwili hadi mitatu).
2.	Unyanyasaji mtoto kijinsia hutokea "ghafla".	Unyanyasaji mtoto kijinsia unajijenga kwa muda, kuanzia mkumbatio hadi aina zingine za migusano ya kimapenzi.
3.	Unyanyasaji kijinsia ni nadra.	Kutokana na kesi zilizotolewa taarifa, mmoja kati ya wasichana wanne na mmoja kati ya wavulana wa nane watakuwa wamenyanyaswa kabla ya umri wa miaka 18.
4.	Wakosaji mara nyingi wanakuwa wamelewa.	Chini ya theluthi moja ya kesi zinahusiana na ulevi.
5.	Unyanyasaji mtoto kijinsia mara zote huhusiana na mashambulizi.	Kudanganya, kubembeleza au kulaghai ndizo aina kuu, na sio kutumia nguvu sana.
6.	Wakosaji ni maskini na wasiosoma.	Wakosaji wanaweza kuwa mtu ye yeyote.
7.	Unyanyasaji kijinsia hufanywa na wageni.	Asilimia 85 ya kesi zilizotolewa taarifa ni watu wanaomfahamu mtoto, mara nyingi ni ndugu au mtu ambaye mtoto anamfahamu vizuri.
8.	Waathirika wanakuwa washawishi na "wanajitakia".	Hakuna anayetaka kunyanyaswa. Bila kujali ni jinsi gani mtoto amejifunza kuwa mshawishi, mara zote ni jukumu la mtu mzima kuhakikisha kuwa hakuna mgusano au mawasiliano ya kimapenzi.

Imetolewa kutoka kwa: Mpango wa Skauti Afrika. *Mtaala wa elimu ya familia* (1988)

Fupisha na sositiza mambo yafuatayo.

Hoja muhimu:

- **Unyanyasaji wa kijinsia hutokea wakati mtu anapotumia ukatili au vitendo vya vurugu ili kumfanya mtu mwingine kukubali kujamiihana naye. Hali hii huweza kuwa unyanyasaji wa maneno, kimwili, kihisia au vurugu za kisaikolojia au ukatili.**
- **Waathiriwa wengi mara nyingi humfahamu mtu aliyemnyanyasa.**
- **Unyanyasaji wa kijinsia unaweza kutokea katika mahusiano ya muda mrefu au yale yaliyokomaa, ikiwa ni pamoja na ndoa.**
- **Mtu aliyenyanyaswa anapaswa kumweleza mtu. Kukaa kimya hupeleke matatizo ya kihisia na mengine na hufanya iwe rahisi kuendelea kunyanyaswa.**

MADA YA 4: UJINSIA

HITIMISHO

Ujinsia una maana zaidi ya jinsia – ni sehemu muhimu inayomtambulisha mtu. Ujinsia unatokana na maadili ambayo mtu anajifunza kutoka kwenye familia, jamii na vishawishi vingine. Kuvutiwa na mtu fulani ni sehemu ya kujenga mahusiano na urafiki, lakini kuvutiwa huku hakupaswi kukuongoza kwenye kujamiihana. Vijana, wa kike na kiume, wanahitaji kuwa huru kuzungumzia ujamiijanaji na wawe wakweli kati yao kuhusiana na jinsi wanavyojisikia na wanachokitaka kwenye uhusiano.

Unyanyasaji wa kijinsia, ikiwa ni pamoja na ubakaji, ubakaji miadi, au aina yoyote ya kitendo cha kujamiihana kinyume na matakwa ya mtu, ni jambo la uvunjaji sheria. Hakuna mtu mwenye haki ya kufanya tendo hili, bila kujali huyo aliyeathirika anasema nini, anafanya nini au ye ye ni nani. Vijana wanayo haki ya kuchagua lini, na nani, na vipi wanataka kujamiihana. Wakati mwingine unaweza kuzuia unyanyasaji, lakini ikiwa itatokea, siyo kosa lako. Kama itatokea mweleze mtu yeyote unayemwamini.

ZOEZI LA 4.10**MAZUNGUMZO YA MZUNGUKO NA AHADI****Kusudi:**

Kutafakari kuhusu mada hii na kukumbuka taarifa muhimu za kweli na stadi zilizofunzwa.

Kuonyesha jinsi tutakavyotumia maarifa mapya na stadi zilizopatikana kwa kuahidi kubadili jambo moja kuhusiana na sisi wenyewe kwa upande wa ujamianaji wetu.

Muda:

Dakika 20

MKM:

Zoezi hili hufanikiwa vizuri linapokuwa na vikundi vya watu 12 au pungufu. Iwapo utafanya zoezi hili na kikundi kikubwa, kwanza wagawanye katika vikundi vidogo, halafu upokee taarifa kutoka kwenye kila kikundi.

Hakikisha unakipa kila kikundi maswali wanayopaswa kuyajibu au yaandike mahali ambapo kikundi chote kinaweza kuyaona.

Zoezi hili linaweza kufanyika kwa njia mbalimbali. Kwa vikundi vyenye watu wasomi fanya yafuatayo.

Hatua:

1. Waombe washiriki wakae kwenye duara na wajadili yafuatayo.
 - a. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza kutoka kwenye zoezi hili?
 - b. Kwa vipi au kwa nini taarifa hii ni muhimu kwako?
 - c. Ni vipi taarifa hii iimekuathiri wewe kubadili tabia yako?
2. Waombe washiriki wafikirie kuhusu ahadi moja watakayofanya kwa upande wa ujinsia wao.
3. Waombe washiriki warejee **ukurasa wa 43** katika vitabu vyao vya mazoezi.



ZOEZI KATIKA KITABU CHA MSHIRIKI MASOMO MUHIMU YALIYOFUNZWA

Kwa kuzingatia taarifa iliyojadiliwa na mafunzo yaliyofanyika, toa majibu ya maswali yafuatayo:

1. Ni taarifa gani muhimu zaidi uliyojifunza katika mada hii?
2. Kwa nini au kwa namna gani taarifa hii ni muhimu kwako?
3. Vipi taarifa hii imekushawishi wewe kubadili tabia yako?

AHADI YANGU

4. Fikiria kuhusu majadiliano juu ya ujinsia yaliyotokea katika mada hii. Ni ahadi gani utakayojiwekea kutokana na kile ulichojifunza kuhusu ujinsia? Hutatakiwa kuchangia haya na kikundi.
5. Andika ahadi yako kwenye nafasi iliyo chini.

Ninaahidi mambo yafuatayo:

MKM:

Kwa vile vikundi vya watu wenye elimu kidogo au wale wenye elimu ya chini, fuata hatua ya 1 mpaka 3 hapo juu halafu endelea kama ifuatavyo.

4. Funga macho yako na ujiwekee ahadi - kitu chochote utakachofanya kubadili tabia yako ili uendane na kile ulichojifunza kuhusu ujinsia.

