Yin makoki ga wanda ake ƙauna lokacin da baza a iya halartar jana'iza ba

Anne-Sophie Dybdal (Ajiye Yara), Koen Sevenants (Yankin Kare Hakkin Yara), 10/05/2020

Rasa wanda ake ƙauna a ko da yaushe abu mai raɗaɗi ne. Yawancin mutanen da suka rasa wanda suke ƙauna suna bayyana tsananin ɓacin zuciyar-su ta yadda kalmomi baza su iya bayyanawa ba. Waraka daga rashi tsari ne wanda yake ɗaukar lokaci. Don fara samun waraka, muna buƙatar lokacin juriya. Ɗaya daga ayyukan jana'iza shine samar da wannan lokacin.
Ga Ɗan Adam, yana da muhimmanci yayi ban kwana don fara doguwar tafiya na gyara da murmurewa.

Duk da haka, a cikin wani yanayi na musamman mutane ba za su iya halartar jana'iza ko makamancin haka ba. A wannan yanayin, babu wani takamaiman lokacin da zasu iya fara tafiya akan wannan babbar hanyar ta murmurewa. Rashin ingantaccen farawa zai iya jawo wahalar warkewar ku da iyalan ku. Mun kawo muku nan wasu zaɓi waɗanda zasu taimaka muku wajen ƙirƙirar lokacin juriya duk da rashin samun damar halartar jana'iza. Na gaba, zamu kuma kawo muku dabarun yadda zaku iya zaman makoki da ayyukan tunawa da wanda ya rasu. Irin waɗannan lokuta na da mahimmanci musamman ga yara.

- **Amfani da kyandir**: Ku taru ku zagaye ɗan ƙaramin kyandir tare da mutanen da kuke zaune a gidan ku. Idan kuna da hoto ko zanen wanda ya mutu, zaka iya bayyana shi yayin wannan bikin. Mutum daya sai ya jagoranci al'adar. Yayinda kyandir ke ƙonewa, sai kowa ya ɗauki lokaci yayi magana game da mutumin da ya mutu: takamaiman tunawa, yadda mutumin ya kasance, matsayin da mutumin yake da shi a wajen su, yadda mutumin ya canza rayuwarsu, abin da har yanzu suna son gaya wa mutumin. Lokacin da kowa ya gama, za ku iya jira tare cikin shiru da natsuwa har sai kyandir ya gama ƙonewa, ko kuma kuna iya busa kyandir ɗin tare ya mutu.

- **Abinci ta ƙarshe da kujerar wofi:** : Tare da mutanen da kuke zaune a gidan ku, zaku iya shirya abinci tare da kujera guda ɗaya da babu kowa a kai ko wajan da babu kowa guda ɗaya. Kujerar da babu kowa a kai ita ce na mutumin da ya mutu. Idan kuna da hoto ko zane, zaku iya sanya shi a wurin kujerar da babu komai a ciki. Ku shirya abincin da kyau tun da wuri, saboda dukkan hankalin ya koma ga wanda ya mutu. Mutum daya ya jagoranci cin abincin. Kowa ya samu damar fadin abubuwan da suke da ma'ana ga wanda ya mutu.

- **Wasiƙa**: Rubuta wasiƙa ga mutumin da ya mutu hanya ce mafi dacewa da mutum ya bi don samun ƙulli. Kuna iya rubuta wasiƙa tare da duk abin da kuke so ku faɗa

wa mutumin da ya mutu. Kuna iya ƙarfafa 'ya'yan ku wajen rubuta Wasiƙa ko yin zane. Rubuta wasiƙa na iya ɗaukar sa'o'i da yawa zuwa kwanaki da dama. Lokacin da wasiƙar ta cika, zaku iya yanke shawarar abin da za ku yi da shi, misali zaku iya binne ko ƙona wasikar, jefa shi a cikin kogi ko kuma kawai ku riƙe shi tare da magadan marigayin a cikin amintaccen wuri.

- **Bunne ƙaramin mallaka**: Yawancin mutane suna da ƙananan abubuwan da suka damu da su ko yawancin lokuta suna ɗauke da su. Wannan na iya zama komai daga alkalami, mayafi ko zobe. Kuna iya zaɓar abu ɗaya na mutumin da ya mutu kuma ku yanke shawarar binne shi. Kuna iya binne abubuwa a cikin lambun ku ko filin ku. Kuna iya bin al'ada irin ta hidimar jana'iza. A nan kuma yana da kyau a ba kowa dama ya faɗi wasu kalamai ga mutumin da ya mutu.

- **Kona abubuwa:** a wurare da dama, ayyukan jana'iza na tafiya hannu da hannu wajen ƙona ƙananan abubuwa. Ana iya ƙona abubuwa daban da ayyukan jana'iza kuma yana iya taimaka muku da 'ya'yanku wajen samun ƙulli. Misali, kuna iya ƙona wasika ko zanen abubuwan da kuke fata wa wanda ya mutu.

Hakanan zaka iya nemo sauran hanyoyin da suka dace domin samun ƙulli. Hanya mai kyau na samun lokacin juriya sun hada da abubuwa kamar haka:

- A shirya da duka mutanen da suka shiga game da dalilin da yasa kuka tsara wannan lokacin na musamman.
- A tattaunawa da mutanen da suka dace a cikin unguwa game da yadda kuma dalilin da yasa zaku ƙirƙira wannan bikin. Samun yardan shugabannin unguwa da na addini na da mahimmanci kwarai da gaske. Kuma, yana da muhimmanci ga sauran mutane su san yadda zasu yi mubaya'a da kuma yadda zasu tallafa muku.
- A amince da mutanen da suka halarci yadda bikin za ta kasance.
- Yi dukan shirye-shirye, game da tabbatar da cewa ba za'a dame ku ba. Zai iya taimakawa kuyi ado da kawata kanku kamar yadda ake yi a jana'iza na al'ada.
- Sai a aiwatar da taro a hukumance a kuma rufe a hukumance.

Zamu iya samun lallashi yayin tunawa da mutanen da muka rasa, wannan ma hakika ne ga yara.
Anan mun kawo wasu misalai kan yadda zaku iya yin hakan.

Wani lokacin ana jarabtar mu da kare yara daga matsananciyar wahala ta rashin ambaton mutumin da ya mutu ko kuma guje wa bayyana namu baƙin ciki a gaban yara. Tabbas yana da kyau kada a mamaye yara, amma yara suna buƙatar koyarwa daga wurinmu yadda za'a iya fahimtar yadda suke ji, suma suna buƙatar samun damar bayyana motsin zuciyar-su don kar su riƙe su cikin "kwalba a ciki" kuma su rikice.
Wasu lokuta yara ba sa yin tambayoyi ko magana game da wanda ya mutu saboda suna tsoron tayar da girma.

Gabaɗaya:

- Idan marigayin ya zauna a gidan, a ci gaba da riƙe wasu abubuwansa, jira na ɗan lokaci kafin a share ko ware kayan da sauransu. Kuna iya haɗawa da ƙananan yara ma wajan rarraba/bayarwa da ajiye kayan.

- Idan zai yiwu, a ajiye abu daga kayan marigayin don a bai wa yaron nan gaba a rayuwa.
- Mutuwa ba ta hana mu ƙaunar waɗanda muka rasa. Soyayyar tana zama tare da mu.
- Nuna wa yara cewa alaƙar da kuka yi tare da mutumin tana da mahimmanci kuma ya cancanci tunawa da faɗawa wasu.

Jarirai daga shekaru 0-2

Yara a wannan shekaru na iya bincike ko tambayar mamacin, musamman idan mamacin ɗan gidan ne. Kuna iya jin cewa yaron yana da damuwa, yana yin saurin kuka kuma yana samun matsalar bacci. Ko yara ƙanana suna ganewa kuma yanayin su na canzawa dangane da "yanayin" cikin gida. Duk da cewa yaron bashi da yaren, zaku iya magana da yaranku, kamar:

- Jariri: *"nanna.."*
- Kai: *"Eh muna tunanin kaka tsohuwa".*

Idan kana da wasu abubuwa mallakar mamacin, zaka iya ajiye su a cikin gida wajenda yaran zasu riƙa ganin su. Sanya hoton mamacin a gidan ku kuma ku kalle shi tare da yaran ku.

Yaran da basu fara makarantan masu shekaru biyu zuwa hudu 2-4

Idan yaro ya tambayi abin da ya faru da marigayin, zaku iya yin zane tare da yaron da musu bayanin ma'anar mutuwa. Wasu za su so su ji bayyani akan jana'izar. Gabatar da ƙananan al'adu, kamar:

a. Tarihi da kuka tuna akan mamacin: *Kuna tuna lokacin da….*
b. Nuna godiya. *Na so lokacin da….*
c. *Za mu ji kewan sa saboda…..*
d. Sanya fure (idan akwai) ko kunna acibalbal kusa da hoton mamacin.
e. Ka sa yaron ya yi zanen wanda ya mutu ko wani abu da zai iya tuna suka yi tare. Kuna iya nuna shi kusa da hoton.
f. A hada da marigayin a lokacin cin abinci ko lokacin addu'o'i.
g. Kuna iya tunatar da yaron idan yana/ko tana da wani abin da ya yi daidai da wanda ya mutu, kamar *"oh kuna da idanu kamar kakarku* ".

Yaran makaranta tsakanin shekaru hudu zuwa shida 4-6

Kodayake yara ba su fahimci yanayin mutuwa na dindindin ba, za su iya amfana daga bayani kamar "goggo ta mutu kuma baza ta dawo ba, amma har yanzu muna iya tunawa da ita".

a. Guji magana da cewa marigayin yana bacci, wannan na iya sa yaro ya ji tsoron cewa mutum na ɓacewa yayin bacci.
b. Idan akwai, karanta littattafan yara ga ɗanka game da mutuwa. Yara a wannan shekarun suna buƙatar gani ko wasu kayan don taimaka musu fahimta kuma waɗannan kayan aikin suna da kyau don fara tattaunawa.
c. Yi amfani da ayyukan ƙwaƙwalwa iri ɗaya kamar na yara yan shekaru ƙasa da su kadan, amma zaka iya ba yaro ƙarin nauyi, misali don taimakawa da kunna wutar acibalbal.
d. Yana da muhimmanci a tuna labarai game da mamacin.
e. Idan akwai, yi magana ta waya ga yan uwa. Nuna wa yaro yadda zai nuna tausayawa misali tare da matar marigayin, kamar, *"Ni ma na ji kewan kakata, kakana".*
f. Yara a wannan shekarun na iya yin tambayoyi game da mamacin wanda sun riga sun san amsar ko wani abu da kuka riga kun bada amsa. Wannan ita ce hanyar da yara sukan fara tattaunawa game da marigayin.

g. Kiƙiro akwatin na tunatarwa. Ku bar yara su zana abubuwan tunawa da taimaka musu su rubuta labarai, a ajiye su a cikin akwatin ko gwangwani da ke da hotuna ko abubuwa. Bude akwatin kayan tuna tarwa da aka ajiya sau ɗaya a cikin wani lokaci.

Yaran makarantar firamari masu shekaru bakwai zuwa goma sha biyu 7-12

Yawancin yara a wannan shekarun sun fahimci cewa mutuwa din-din-din ne. Cin gaba da rayuwa shima yana nufin komawa ga tunanin da tunanin mamacin. Tabbatar cewa yaranku sun san cewa wannan yana da kyau.

a. Yi amfani da abubuwan aka saba da labaru kamar yadda aka ambata a baya ma yara masu kananan shekaru.
b. Yi amfani da ayyukan tunatarwa iri ɗaya kamar na yara yan kananan shekaru, yi dabi'un da aka saba kuma ku bai wa yaro nauyin shi/ta.
c. Yi amfani da akwatunan kayan tunatarwa kuma yi magana da mutanen da suka san marigayin. Wasu iyalai suna kirkiro littattafan labarai dangane da hirar da suka yi da abokai da dangi.
d. Yaron zai iya ajiye takarda kuma ya rubuta a duk lokacin da suka yi tunanin mamacin ko kuma in su tuna wani abu.
e. Yi bikin ranar haihuwar ko wasu lokuta don girmamawa marigayin. Ɗauki lokaci don godiya don kyakkyawan tasirin da suka samu da kuma lokutan farin ciki.
f. Tunatar da yaran abin da suka koya daga marigayin.
g. A kirƙiro "cin abincin dare na tunawa" sau ɗaya cikin wani lokaci: a dafa abincin da mamacin yafi da yake raye kuma a tattauna akan abubuwan da mutumin ya so kuma ya yaba.
h. Idan za ta yiwu, kafa abin tunawa na dindindin: alal misali dasa itace.

Balagaggu

Gabaɗaya, babu hanyoyi daidai ko ba daidai ba don yin baƙin cikin mutuwa, amma kowane al'ada da kowane iyalai suna da al'adun su da dabi'un su. Wani ɓangare na zama babba shine fahimtar da kuma iya bayyanar da tausayawa da baƙin cikin mutuwa kamar yadda ya dace a yanayin muhallin. Balagaggu sun fahimci alamomi, kuma amfani da alamomin na iya zama da taimako sosai wajen murmurewa daga baƙin cikin mutuwa.

a. Yi amfani da abubuwan aka saba da labaru kamar yadda aka ambata a baya ma yara masu kananan shekaru.
b. Yi amfani da ayyukan tunatarwa iri ɗaya kamar na yara yan kananan shekaru, yi dabi'un da aka saba kuma ku bai wa yaro nauyin shi/ta.
c. Alamu suna bayyana soyayya. Aikawa da karɓo furanni, katuna ko abinci wata hanya ce na nuna tausayawa. Kuna iya bada abubuwa ga matashi da ke baƙin cikin mutuwa.
d. Ka tuna cewa ba batun bayar da kyautar mai ma'ana bane, ya shafi abinda kyautar ke wakiltar. Alamu suna nuna shauƙin wanda a wasu lokuta ke da wuya a bayyana.
e. Kasance abin koyi, nuna yadda ake amfani da kalmomi masu tausayi da alamun tallafi. Ku shigar da matasan.
f. Matasan suna iya ƙirƙiro na su littafin ko/ akwatin tunatarwa. Ku ɗauki lokaci ku dube shi tare a matsayin iyali. Wannan yana taimakawa girmama dangantakan.

g. Wasu matasa suna jin kunyan nuna farin/baƙin cikin su. Kar ka matsa amma ka sanar dasu cewa kana da ra'ayin sauraro kuma babu matsala tunatarwa "a ciki".
h. Ka tuna cewa balagaggu na iya samun rikitancen ra'ayi. Ka gaya wa balagaggen yaranka cewa wannan daidai ne kuma ba abin kunya ba ne. Wasu abubuwan da ake tunawa sun fi kyau idan an fadawa mutane kalila na kusa da kai, sauran ana iya yadawa.

Tuntuɓi:

- Koen Sevenants, Child Protection Area of Responsibility, kseveanants@unicef.org
- Anne-Sophie Dybdal, Save the Children, ASD@redbarnet.dk