



# Save the Children



## Kuomboleza kupotelewa na mpendwa wakati hauwezi kuhudhuria mazishi

Anne-Sophie Dybdal (Save the Children), Koen Sevenants (Child Protection Area of Responsibility), 10/05/2020

Kumpoteza mpendwa marazote huumiza. Watu wengi ambao wameondokewa na mtu wanaompenda huelezea hisia zao kuwa za kuumiza sana na ngumu kuzielezea kwa maneno. Kurejea kawaida baada ya kufiwa ni mchakato ambao unachukua muda. Ili kupona, tunahitaji kurejea katika hali ya kawaida. Jukumu mojawapo la mazishi ni kutoa fursa hii. Kwa binadamu, ni muhimu kusema kwaheri kuanza barabara ndefu ya kuendena na hali na kupona.

Hata hivyo, katika hali za mahususi watu hawataweza kuhudhuria mazishi au huduma kama hiyo. Katika hali hiyo, mara nyingi hakuna wakati maalumu ambao wanaweza kuanza kutembea kwenye barabara hiyo refu ya kurejea kawaida. Kukosekana kwa fursa imara ya kuanzia kunaongeza ugumu katika mchakato wa kurejea kawaida kwako na watoto wako. Tunakuwasilishia hapa baadhi ya njia ambazo zitakusaidia kupata wasaha wa kutoa heshima za mwisho licha ya kushindwa kuhudhuria mazishi. Kisha, tutakupatia pia maoni ya jinsi unavyoweza kuwa na huduma ya kumkumbuka mtu aliyefariki. Wasaha kama huo ni wa muhimu sana kwa watoto.

- **Kutumia mshumaa:** Kukusanya na zungusha mishumaa midogo inayowaka ukiwa na watu wanaoishi ndani ya nyumba yako. Ikiwa una picha au mchoro kutoka kwa mtu aliyefariki, unaweza kuionyesha wakati wa shughuli hii. Mtu mmoja anaongoza ibada. Wakati mshumaa ukiwaka, watu wanapokezana kuzungumza juu ya mtu aliyefariki: kumbukumbu maalumu, jinsi mtu huyo alivyokuwa, mtu huyo alimaanisha nini kwao, mtu huyo alibadilishaje maisha yao, bado wangependa kumwambia nini mtu huyo. Wakati kila mtu amemaliza, mnaweza kutulia kwa pamoja kwa ukimya hadi mshumaa utakapokwisha, au mnaweza kuuzima mshumaa kwa pamoja.
- **Chakula cha mwisho na kiti kitupu:** Ukiwa na watu ambao wanaishi katika nyumba yako, unaweza kuandaa chakula cha mwisho na kiti kitupu kimoja au sehemu ya uwazi. Kiti kitupu ni cha mtu aliyefariki. Ukiwa na picha au mchoro, unaweza kuiweka mahali pa kiti kitupu au nafasi yenye uwazi. Unaandaa chakula vizuri kabla ya hapo, ili umakini wote uweze kwenda kwa mtu aliyefariki. Mtu mmoja anaongoza chakula. Kila mtu hupata fursa ya kusema vitu ambavyo vinamhusu mtu ambaye amefariki.

- **Barua:** Kuandika barua kwa mtu aliyefariki ni njia ya binafsi zaidi ya kutoa heshima za mwisho. Unaweza kuandika barua ikiwa kila kitu ambacho bado ulitaka kusema kwa mtu ambaye alifariki. Unaweza pia kuwahamasisha watoto wako kuandika barua au kuchora. Kuandika barua kunaweza kuchukua kutoka masaa kadhaa hadi siku kadhaa. Barua hiyo itakapokamilika, unaweza kuamua nini cha kufanya nayo, kwa mfano, unaweza kuifukia chini au kuichoma barua, kuitupa kwenye mto au kuiweka pamoja na urithi wa mtu aliyekufa mahali salama.
- **Kufukia vitu kidogo anavyo miliki:** Watu wengi wana vitu vidogo wanavyi miliki ambavyo huvijali sana au huvibeba mara nyingi. Hii inaweza kuwa kitu chochote kutokea kwenye kalamu, shati au pete. Unaweza kuchagua kitu kimoja cha mtu aliyefariki na kuamua kukizika. Unaweza kuzika vitu kwenye bustani yako au shamba. Unaweza kufuata ibada inayofanana na ile ya ibada ya mazishi. Hapa ni vizuri pia kumpa kila mtu fursa ya kusema maneno machache kwa mtu aliyefariki.
- **Kuchoma moto vitu:** Katika maeneo mengi, ibada za mazishi huenda sanjari na kuchoma vitu vidogo. Kuchoma vitu pia kunaweza kufanywa tofauti na ibada ya mazishi na kunaweza kukusaidia wewe na watoto wako kurejea kawaida. Kwa mfano unaweza kuchoma barua au michoro ya vitu ambavyo unatamani kwa mpendwa aliyefariki.

Unaweza pia kupata njia zingine zinazofaa kwako kutoa heshima zako za mwisho. Njia nzuri ya kuwa na wakati huo ni pamoja na yafuatayo:

- Kukubaliana na watu wote ambao wanahusika kuhusu ni kwa nini unaandaa wakati huu maalum.
- Wasiliana na watu wote wanaohusika katika jamii yako juu ya jinsi gani na kwa nini utaandaa sherehe hii. Inaweza kuwa muhimu kupata idhini ya viongozi wa kijiji na wa kidini. Pia, inaweza kuwa muhimu kwa watu wengine kujua jinsi wanaweza kutoa heshima zao na jinsi wanavyoweza kukusaidia.
- Kukubaliana na watu wote wanaoshiriki jinsi gani na lini sherehe hiyo itafanyika.
- Weka tahadhari zote, pamoja na kuwahakikishia kuwa hautasumbuliwa. Inaweza kusaidia kuvaa na kupamba mwenyewe kama mazishi ya kawaida.
- Kuwa na ufunguzi rasmi wa sherehe na kufungwa rasmi.

Tunaweza kupata faraja kwa kuwakumbuka watu ambao wametutoka, na hili ni kweli pia kwa watoto.

Hapa tunatoa mifano kadhaa juu ya jinsi unaweza kufanya hivyo.

Wakati mwingine tunashawishika kuwalinda watoto dhidi ya hisia ngumu kwa kutokumtaja mtu aliyefariki au kujizuia kuonyesha huzuni yetu wenyewe mbele ya watoto. Ijapokuwa ni kweli ni vizuri kuto kuwazidishia watoto mambo, lakini watoto wanahitaji kujifunza kutoka kwetu jinsi ya kuendana na hisia zao, na pia wanahitaji kupata nafasi ya kuelezea hisia ili wasizifiche “ndani chupa” na kuchanganyikiwa .

Wakati mwingine watoto hawaulizi maswali au kuzungumza juu ya mtu aliyekufa kwa sababu wanaogopa kumkasirisha watu wakubwa.

Kwa ujumla:

- Ikiwa mtu aliyekufa alikuwa akiishi katika kaya, vitunze baadhi ya vitu vyake, subiri kwa muda kabla ya kuondoa mali zake n.k. Unaweza kuwahusisha hata watoto wadogo sana katika kupanga / kugawa na kutunza vitu.
- Ikiwezekana, weka moja ya kitu kutoka kwa marehemu ili umpe mtoto baadaye katika maisha.
- Kifo hakituzuii kuwapenda wale ambao tumewapoteza. Upendo unakaa nasi.
- Waonyeshe watoto kuwa uhusiano waliokuwanao na mtu huyo ni wa muhimu na unastahili kukumbukwa na kushirikishwa na wengine.

### **Watoto wachanga wenye umri wa miaka 0-2**

Watoto wa umri huu wanaweza kumtafuta au kumuulizia mtu aliyefariki, haswa kama mtu huyo aliishi katika kaya. Unaweza kugundua kuwa mtoto anaumia sana, analia kwa urahisi zaidi na anapata shida kulala. Hata watoto wachanga huchukua na kuendana na hali ya kimhemko katika familia. Ingawa mtoto hana lugha, bado unaweza kuzungumza na mtoto wako, kama vile:

- Mtoto: "nanna .."

- Wewe: "ndio tunafikiria juu ya bibi".

Kama una vitu vilivyokuwa vya marehemu, unaweza kuviweka katika nyumba ambayo mtoto anaweza kuviona. Weka picha ya marehemu nyumbani kwako na uitazame ukiwa na mtoto wako.

### **Watoto wa shule za awali wenye miaka 2-4**

Ikiwa mtoto anauliza kilichotokea kwa marehemu, mnaweza mkachora pamoja na mtoto kumuelezea maana ya kifo. Wengine watataka kusikia juu ya mazishi. Tambulisha tamaduni ndogo, kama:

- a. Hadithi ambazo unamkumbuka marehemu: Je! Unakumbuka wakati....
- b. Kuonyesha shukrani. Nilipenda wakati....
- c. *Tutamkumbuka kwa sababu... ..*
- d. Weka ua (ikiwa linapatikana) au uwashe mshumaa kwenye picha ya marehemu.
- e. Mwambie mtoto amchore marehemu au kumbukumbu ya kitu walichofanya pamoja. Unaweza kuionyesha kando ya picha.
- f. Mjumuishe aliyefariki wakati wa kula au wakati wa sala.
- g. Unaweza kumkumbusha mtoto ikiwa ana kitu cha kufanana na yule aliyefariki, kama vile "oh una macho kama bibi yako".

### **Watoto wa shule za awali wenye miaka 4-6**

Ingawa watoto hawaelewi asili ya kudumu ya kifo, wanaweza kufaidika na maelezo kama "shangazi amefariki na harudi tena, lakini bado tunaweza kumkumbuka".

- a. Epuka kusema kuwa marehemu amelala, hii inaweza kumfanya mtoto aogope kuwa unapotea wakati wa kulala kwako.
- b. Ikiwa inapatikana, msomee mwanao vitabu vya watoto kuhusu kifo. Watoto wa umri huu bado wanahitaji michoro au vifaa vingine vya kuwasaidia kuelewa na zana hizi ni nzuri katika kuanzisha mazungumzo.
- c. Tumia shughuli za kumbukumbu sawa na zile za kikundi cha watoto wenye umri mdogo zaidi, lakini unaweza kumpa mtoto majukumu zaidi, kwa mfano kusaidia kuwasha mshumaa.
- d. Ni muhimu kukumbuka hadithi kuhusu marehemu.

- e. Ikiwa inapatikana, zungumza kwa njia ya simu na wanafamilia. Mwonyeshe mtoto jinsi ya kuelezea huruma kwa mfano na mwenzi wa marehemu, kama vile "mimi pia namkumbuka bibi, babu".
- f. Watoto wa umri huu wanaweza kuuliza maswali juu ya marehemu ambayo tayari wanajua majibu yake au kitu ambacho tayari ulishajibu. Hii ni njia ya watoto ya kuanzisha mazungumzo juu ya mtu aliyekufa.
- g. Unda sanduku la kumbukumbu. Wacha watoto wachore kumbukumbu na wasaidie kuandika hadithi, kuziweka katika sanduku au sehemu yenye picha au vitu vingine. Fungua kisanduku cha kumbukumbu mara moja baada ya muda mrefu.

### **Watoto wa umri wa shule ya msingi wenye miaka 7-12**

Watoto wengi wa umri huu wanaelewa kuwa kifo ni cha kudumu. Kusonga mbele maishani pia kunamaanisha kurudi kwenye kumbukumbu na kufikiria juu ya marehemu. Hakikisha mtoto wako anafahamu kuwa hii ni sahihi.

- a. Tumia simulizi na hadithi kama ilivyoelekezwa kwa makundi ya wenye umri mdogo.
- b. Tumia shughuli za kumbukumbu sawa na zile za vikundi vya wenye umri mdogo, fanya ibada na umpe mtoto majukumu yake.
- c. Tumia masanduku ya kumbukumbu na ongea na watu ambao walimjua marehemu. Familia zingine huunda vitabu vya hadithi kulingana na mazungumzo na marafiki na familia.
- d. Mtoto anaweza kuweka kumbukumbu na kuandika kila wakati wanapofikiria juu ya marehemu au kukumbuka kitu.
- e. Sherehekea siku ya kuzaliwa au hafla zingine za kumheshimu marehemu. Chukua muda wa kushukuru kwa matokeo chanya waliyokuwa nayo na nyakati za furaha.
- f. Mkumbushe mtoto mambo ambayo amejifunza kutoka kwa marehemu.
- g. Andaa "chakula cha jioni cha kumbukumbu" kila mara baada ya muda fulani: pika vyakula alivyovipenda marehemu na mjadili ni nini kingine marehemu alikipenda na kukisifia.
- h. Ikiwezekana, weka ukumbusho wa kudumu: panda mti kwa mfano.

### **Vijana**

Kwa jumla, hakuna njia sahihi au mbaya za kuomboleza, lakini kila tamaduni na kila familia zina mila na tamaduni zao. Sehemu ya kuwa mtu mzima ni kuelewa na kumudu kuelezea hisia na huzuni kwani inafaa katika muktadha uliopo. Vijana wanaelewa ishara, na matumizi ya ishara yanaweza kusaidia sana kukabiliana dhidi ya huzuni.

- a. Tumia simulizi na hadithi kama ilivyoelekezwa kwa makundi ya wenye umri mdogo.
- b. Tumia shughuli za kumbukumbu sawa na za vikundi vya wenye umri mdogo, fanya ibada na umpe mtoto majukumu yake.
- c. Ishara zinaonyesha upendo. Kutuma na kupokea maua, kadi au chakula ni njia ya ishara ya kuonyesha huruma. Unaweza kumpa vitu kijana ambaye ana omboleza.
- d. Kumbuka kwamba si juu ya kutoa zawadi yenye mantiki, ni juu ya nini zawadi inawakilisha. Ishara huwasilisha hisia ambazo wakati mwingine ni ngumu kuelezea.
- e. Kuwa mfano mzuri wa kuigwa, onyesha jinsi ya kutumia maneno ya fadhili na ishara za msaada.

Kuwahusisha vijana.

- f. Kijana anaweza kutengeneza jarida / sanduku lake la kumbukumbu mwenyewe. Tenga muda wa kuiangalia kwa pamoja kama familia. Hii inasaidia kusherehekea mahusiano
- g. Vijana wengine huwa na aibu kuelezea hisia. Usiwashinikije bali fanya nao mazungumzo kwamba uko tayari kuwasikiliza na kwamba ni sawa na kuwa kumbukumbu za "ndani".
- h. Kumbuka kwamba vijana wanaweza kuwa na hisia mchanganyiko. Mwambie kijana wako kuwa hii ni sawa na kwamba ni hakuna kitu cha kuonea aibu. Kumbukumbu zingine hushirikiwa vyema kwa watu wachache wa karibu, na zingine zinaweza kushirikiwa na wengi zaidi.

-----

#### Mawasiliano

- Koen Sevenants, Child Protection Area of Responsibility, [ksevenants@unicef.org](mailto:ksevenants@unicef.org)
- Anne-Sophie Dybdal, Save the Children, [ASD@redbarnet.dk](mailto:ASD@redbarnet.dk)