



KUWASILIANA NA WATOTO KUHUSU KIFO, NA KUWASAIDIA WATOTO KUKABILIANA NA MAJONZIⁱ

MAJONZI NI NINI?

Majonzi ni jina la hisia zenye uchungu ambazo tunahisi wakati mtu tunayempenda au mtu wa karibu anapofariki. Hisia hizi zinatofautiana sana lakini hutupata sote kwa sababu ya upendo tunaohisi kwa wengine. Ni hisia zetu kubwa za kuungana na wengine, ambazo zinawezesha wanadamu kuishi. Hiyo ndiyo sababu tunajihisi vibaya tunapotengana na wale tunaowapenda na kwanini mtengano wa kudumu kwa kifo husababisha maumivu makali zaidi.

Tunaweza pia kuwa na majonzi kwa kupoteza vitu vingine: kutengana na marafiki na familia, wanyama tunaowafuga, au nyumba yetu; kushindwa kufikia maeneo tunayoyafahamu kama shule, mahali pa kazi, au mahali pa ibada. Na tunaweza kuwa na majonzi kwa kupoteza vitu visivyo shikika: kama vile hali yetu ya kujihisi salama, tumaini letu, na imani yetu katika, siku zijazo.

Kijikaratasi hiki kimeandikwa ili kukusaidia kuelewa jinsi watoto wa miaka tofauti wanavyohisi kupotelewa (na vitu au watu) na majonzi; jinsi ya kuzungumza nao juu ya hilo, na jinsi ya kuwasaidia kukabiliana na kifo cha mpendwa wakati wa janga hili.

JE, WATOTO HUHISI HUZUNI?

Ndio, lakini jinsi wanavyokabiliana na kifo hutofautiana sana kulingana na umri wao, uzoefu wa maisha yao ya zamani, utu wao na namna ambavyo uhai na kifo kinavyoeleweka ndani ya tamaduni zao. Maelezo fuatayo yanaonyesha jinsi uelewa wa watoto na jinsi wanavyo kabiliana hubadilika kadri wanavyozidi kukua. Ni mwongozo wa kawaida tu kwani watoto ambao wameshuhudia kifo na walipotelewa zaidi katika umri mdogo wataelewa zaidi.

Miaka 0-2

Mtengano wowote muda mrefu na mtu wanayempenda ni wakuumiza kwa mtoto mchanga na wanaweza kulia, kujitenga au kuwa na hasira. Hawawezi kuelewa kuwa kifo ni mwisho, na jinsi mtengano unavyo zidi kuwa wa muda mrefu, ndivyo huzuni huongezeka. Wanaweza kuwa na uhitaji mwingi, na kuwa karibbu zaidi na walezi wengine.

Miaka 3-5

Watoto wadogo bado hawaelewi kwamba kifo ni cha milele na wanaweza kuuliza mara kwa mara ikiwa mpendwa anarudi. Wanaanza kuelewa maelezo rahisi kama: *Mama hawezi kupumua au kuongea au kutembea tena*. Wanaweza pia kuwa na 'mawazo ya maajabu'. Yaani, wanaamini kitu ambacho walikifanya kiliwasababishia kifo, kwa mfano *Baba hatarudi kwa sababu nilikuwa na tabia mbaya*. Wanaweza kuenenda kama mtoto mdogo, wakikataa kuachana na walezi waliohai, au kujichafua na vumbi na kujilowanisha wenyewe. Vinginevyo, watoto wengine wanaweza kuendelea kana kwamba hakuna kilichotokea, na kuonekana hawajali.

Miaka 6-11

Watoto huanza kuelewa kuwa kifo ni cha milele, kwamba mpendwa wao hawezi kurudi, na kwamba kifo kinaweza kutokea kwa mtu yeyote, kwa hivyo wanaweza kuwa na wasiwasi kwamba mwanafamilia mpendwa mwingine washiriki wengine na marafiki watafariki. Watoto wadogo bado wanaweza kuwa na mawazo ya maajabu lakini wanazidi kutaka kujua sababu na athari, wakiuliza maswali ya msingi kama *kitu gani kinatokea kwenye mwili wa bibi?* Wanataka kuelewa kilichotokea, na wanaweza kuonyesha kuwajali wengine. Maumivu ya mwili ni kawaida sana, kama ilivyo hasira. Hii inaweza kuelekezwa kwa mtu mpendwa ambaye amekufa na/au wewe mwenyewe. Inaweza kuonekana kama tabia yenye changamoto. Katika tamaduni zingine, wavulana wanaweza kuwa tayari wanajifunza kuficha hisia zao.

Vijana wa miaka 12 na kuendelea

Vijana wa miaka 12 huelewa kuwa kifo hakibadiliki, na hutokea kwa kila mtu, pamoja na kwao wenyewe. Wanavutiwa kuelewa kwa nini mambo hutokea vinavyotokea, wana shauku inayokua ya mawazo kama haki na ukosefu wa haki, na wanahisi sana mkanganyiko katika habari yoyote inayotolewa. Katika umri huu wanapambana na migogoro kati ya kuwa mtu huru anayefanya urafiki wa karibu na wenzao, huku wakitaka kukaa karibu na wanafamilia wanaowapenda. Urafiki na wenzao ni wa muhimu sana na kutegwa nao, ama kifo kati ya marafiki zao kutawaathiri pia. Mitiikio yao inatofautiana sana, kutokea "kuonekana kutojali" hadi kuwa hasira, au huzuni kubwa, umakini duni na kupoteza hamu ya shughuli za kila siku. Wao pia wanaweza kuhisi kuwa na hatia, wanaweza kuhisi hawajafanya vya kutosha. Vijana wengine watahisi kuwajibika sana na watatamani kuchukua jukumu la watu wazima katika familia, kufuatia kifo cha mzazi.

JE, NIWAAMBIE WATOTO WANGU PALE MTU WANAYEMPENDA ANAPOFARIKI?

Ndio. Usifiche ukweli na usichelewe kusema ukweli.

Ni kawaida kutaka kuwalinda watoto dhidi ya mawazo, lakini hata watoto wadogo sana watajua kuwa kitu kisicho cha kawaida kinatokea, familia inawasiwasi na hasira, utaratibu wa kawaida umebadilika na watu wana enenda tofauti. Huenda jamaa na marafiki wamekufa ndani ya nyumba au kwa majirani, na hawakuruhusiwa kuwatembelea. Watu wanaweza kutoweka kwenda hospitalini na wasirudi.

Kutokuelewa kinachotokea husababisha huzuni zaidi. Kile kinachofikiriwa kinaweza kuwa kibaya kuliko ukweli na watoto wanaweza kujilaumu wenyewe kwa matukio yaliyo juu ya uwezo wao.

Pia, ikiwa watoto wataambiwa uongo ili kuwalinda, na kisha kuugundua ukweli baadae kutoka kwa mtu mwingine, hawatawaamini wale waliowadanganya.

Watoto wote, pamoja na wale walio na ulemavu wa kimwili na kiakili, wanahitaji ufafanuzi wazi, waukweli, na thabiti kuendana na umri wao na uwezo wao wa kuelewa, ili waweze kukubaliana na ukweli wa kufiwa.

Kuwaambia watoto wako ukweli kutawaongeza imani yao kwako na kuwasaidia kukabiliana vyema na kifo hicho.

NI IPI NJIA BORA YA KUWAELEZEA WATOTO WANGU?

Jaribu kupata mahali salama na tulivu popote unapoishi. Ikiwa mnatumia Pamoja eneo la kuishi na wengine wengi, waombe kama wanaweza kukupa nafasi na utulivu, wakati unazungumza na watoto wako.

Jiweke huru na fikiria kile utakachosema. Inawezekana kwamba watoto watauliza maswali magumu na kwamba nyote wewe pamoja nao mtahisi kuhuzunika. Hiyo ni kawaida. Ikiwa una watoto wadogo sana na wale wakubwa, unaweza ukawaambia tofauti tofauti ikiwa inawezekana. Watoto wakubwa watakuwa na maswali zaidi, na watoto wachanga wanaweza kutatizwa. Waombe watu wengine kwenye familia au marafiki kuwaangalia watoto wadogo wakati unazungumza na wale wakubwa.

Waombe watoto wakae pamoja nawe. Ikiwa ni mtoto mchanga na wana kitu wanachokipenda, mdoli wanayependa kumbeba, wapatie. Ongea polepole na pumzika mara nyingi, kuwapa muda wa kuelewa, na kujipa muda wa kuhimili hisia zako mwenyewe.

Anza kwa kuwauliza watoto kipi wanachokifahamu tayari, au kile wanachofikiri kimetokea.

Kisha fafania kile ambacho haswa kimetokea kwa maneno yanayoendana na umri wa mtoto wako. Tumia neno ambalo familia yako hutumia kwa kifo na usitumie misemo kama *babu yuko katika nchi nyingine*, au *amekwenda mbali sana*, au *amelala*, au *yuko mawingu*, kwani hii itachanganya watoto wadogo ambao wanaweza kudhani mtu huyo anaweza kurudi.

Kwa watoto wadogo utahitaji kuelezea kwa maneno halisi maana ya kifo, kwa mfano: *Samahani sana lakini mwili wa baba na akili zimeacha kufanya kazi kabisa. Hawezi kutembea tena, hawezi kupumua, hawezi kufikiria au kuhisi chochote, hawezi kuongea au kula au kucheza na wewe na hataweza kufanya hivyo tena.*

Utahitaji kuwapa watoto muda wa kuchakata habari hii. Watoto wadogo wanaweza kuitikia kwa kuonekana hawasilizi na kucheza. Kuwa na subira na ngojea umakini wao. Pia uwe tayari kwa watoto wadogo kuuliza maswali yanayofanana tena na tena, kwa sasa na katika siku na wiki zijazo.

Watoto wenye kutaka kujua wanaweza kutaka habari halisi kama vile *uko wapi mwili sasa na nini kitatokea kwenye mwili wake?*

Watoto wakubwa wanaweza kuhitaji maelezo zaidi na kuuliza maswali ya kufikiria kama ni *kwa nini hiki kinatokea kwetu?* Toa majibu ya ukweli, na wakati hufahamu jibu, eleza hivyo.

Watoto wengine wanaweza kutishwa na kukataa kukuamini. Wanaweza kukasirika na kukupigia kelele. Kuwa mpole. Elezea kuwa unaelewa, na kwamba wewe mwenyewe hutaki kuamini. Lakini cha kusikitisha, ndio ukweli.

Angalia mawazo yoyote ya kimaajabu. Watoto wengine watakuwa na wasiwasi kwamba walisema au kufanya kitu ambacho kilisababisha kifo hicho. Watoto wa kila rika wanaweza kuhisi kuwa na hatia, haswa kwa sababu virusi vya Corona ni vivyambukiza (kwa maana kwamba unaweza kuenea kutoka kwa mtu hadi mtu), na wanaweza kuwa na wasiwasi kuwa wamesababisha mtu mwingine kuugua au kufariki. Kwa hivyo, angalia kuona kama wanahisi kuwa na hatia kwa namna yoyote. Unaweza kuuliza: *Je! una wasiwasi kuwa baba hatarudi kwa sababu ya kitu chochote ulichosema au ulichokifanya?* Fafania kwa njia rahisi juu ya yaliyotokea na uwahakikishie kwamba hawatalaumiwa. *Haukufanya kitu chochote kibaya. Ilikuwa ni Virus ambavyo vilimfanya baba awe mgonjwa na kumfanya asipumue. Angeweza kuvipata popote. Hakuna kitu mtu yeyote angeweza kufanya, na hakuna mtu wakulaumiwa.*

Watoto wanaweza kuwa na wasiwasi kwamba wewe na wengine wanaowajali watakufa, na kwamba wanaweza kuugua pia. Fafania vitu vyote mnavyofanya kama familia ili kumfanya kila mtu awe salama: kunawa mikono, kuweka umbali mkubwa wa kimwili kutoka kwa wengine kadri iwezekanavyo. Haupaswi kuahidi kwamba hakuna mtu atakayekufa. Kila mtu hufa kikawaida. Unaweza kuwahakikishia kwamba kutakuwa na mtu atakayewatunza mara zote.

Waulize watoto moja kwa moja ikiwa wana maswali mengine, au ikiwa kuna jambo lingine ambalo linawasumbua au kuwatisha. Fafanua kwamba kuambizana hisia, hofu na wasiwasi kunaweza kusaidia, na kwamba upo hapa kuwasikiza, kujibu maswali yoyote na kuwafariji wakati wowote.

JE NI SAWA IKIWA NITAONYESHA HISIA ZANGU BINAFSI KUHUSU KIFO CHA MPENDWA KWA WATOTO?

Hii itakuwa kazi ngumu na ina uwezekano wa kutoa hisia zako mwenyewe za ndani. Jaribu kujiandaa mapema kabla ya kuzungumza nao ili usishindwe kabisa. Lakini usijali kuhusu watoto wako wakiona kuwa una huzuni na kulia. Waambie jinsi unavyohisi. Fafanua kwamba hakuna chochote kibaya kwa kuonyesha hisia zako, na kuwaambia wengine jinsi unavyohisi. Hii itawasaidia watoto kuonyesha na kutaja hisia zao.

JE, WATOTO WANGU WANAEWAZA KULIPOKEAJE?

Hakuna njia 'sahihi' ya kuomboleza. Hakuna agizo lililowekwa au 'hatua' ambazo hisia tofauti au tabia 'zinapaswa' kuonekana. Mwenendo wa watoto utatofautiana sana kulingana na umri wao, taia yao, uhusiano wao na mtu aliyefariki, jinsi mtu huyo alivyofariki, jinsi familia inavyoitikia, na tamaduni na jamii wanamoishi.

Unaweza ukaona mabadiliko yafuatayo kwa mtoto wako:

Hisia: Wanaweza kuhisi huzuni, hasira, hofu, upweke, hatia, wasiwasi, kufadhaika, na kuonyesha kuwazia yaliyopita. Wanaweza kupata hisia zaidi ya moja kwa wakati mmoja, au kutokuhisi na kutokuonyesha chochote kwa muda mrefu, na ghafla huhisi kuzidiwa na hisia tofauti.

Kuwaza: wanaweza kujikuta wakiwaza kila wakati juu ya kile kilichotokea, wakirejelea tena na tena matukio hayo hayo. Wanaweza kupata mawazo yasiyofurahisha au ya kutisha au picha kujitokeza ghafla vichwani mwao bila kutarajia. Wanaweza kufikiria juu ya siku zijazo na nini kitatokea. Wanaweza kuwa na usahaulivu na kuhangaishwa. Wanaweza kupata wakati mgumu kusikiliza na kuzingatia majukumu ya kawaida kama kazi za shule. Wanaweza pia kuwa na picha na mawazo ya kufariji na kumbukumbu zenye kufurahisha.

Tabia: watoto wanaweza kupoteza shauku na kutokutaka kufanya chochote. Wanaweza kuwa peke yao na kujitenga. Au wanaweza kuendelea na shughuli zao za kawaida kana kwamba hakuna jambo lisilo la kawaida limetokea. Wanaweza 'kuenenda vibaya': kuingia kwenye ugomvi wa kupigana na wa maneno, kuwa wajinga na kuropoka ovyo. Wanaweza kuenenda kama mtoto mdogo sana: kunyonya vidole, kujisaidia kitandani, na kukutaka ukae karibu. Wanaweza kujihusisha na 'mchezo wa kujirudia' wakionyesha kukasirisha, kwa mfano: *Baba akienda hospitalini*.

Hali ya mwili: watoto mara nyingi huwa na hamu ndogo ya kula na ugumu wa kupata usingizi au kulala. Wanaweza kuwa na ndoto za kutisha usiku. Wanaweza kupata maumivu yasiyoweza kufafanuliwa.

Mienendo yote hii hutofautiana sana baina ya watoto na ndani ya mtoto huyo huyo kulingana na muda, kwa wakati mwingine hubadilika kwa haraka ndani ya siku moja. Wakati fulani mtoto anaweza kuwa anazingatia shughuli zake za kawaida, na wakati mwingine akaanza kulia au kukasirika sana. Hii inaweza kutokea kwa kujirudia.

Huzuni inaweza kuendelea kwa muda mrefu wakati hali za maisha ni ngumu. Inaweza pia kurudi kimyakimya miezi kadhaa baada ya mtoto kuonekana kusahau au kupona. Inaweza kusababishwa na kumbushwa, kama kumbukumbu ya miaka, au shughuli aipendayo ambayo mtoto alifanya na mtu aliyefariki, au wimbo fulani kwenye redio ambao wote waliufurahia.

Mienendo yote hii ni ya asili. Japokuwa, kwa idadi ndogo sana ya watoto athari zinaweza kuwa kubwa na za muda mrefu na kuharibu sana kwa maisha ya kila siku. Au mara kwa mara mtoto anaweza kuelezea mawazo ya kujiua, au tabia kama vile kujiimiza mwenyewe au wengine. Katika visa hivi, usisite kutafuta msaada wa ziada kutoka kwa mfanyakazi wa afya katika jamii yako.

JE, NAWEZAJE KUMSAIDIA MTOTO WANGU KUKABILIANA NA HUZUNI?

Njia moja ya muhimu ambayo sisi sote, watu wazima kwa watoto, tunakabiliana na kumpoteza mpendwa ni kupitia **Kuomboleza**. Ingawa tamaduni na dini tofauti huomboleza kwa njia tofauti, michakato yote ya kuomboleza inahusisha njia za kukubaliana na kifo, kusherehekea maisha ya mtu aliyekufa na kuyafanya yawe ya muhimu, kusema kwaheri, na kuendeleza umakini wetu kwa aliyefariki, wakati tukisonga mbele kulivuka na kuanza mwanzo mpya.

Familia tofauti zitakuwa na imani tofauti za kiroho au mazoea ya kitamaduni. Ikiwa una jamii ya kiimani inaweza kuzungumza na kiongozi wa kiroho (kwa simu ikiwa inapatikana, au kuweka umbali sahihi wa kimwili) ambaye anaweza kukusaidia katika kukuelezea kifo, na kukupa faraja wewe na watoto wako.

Katika nyakati za kawaida inasaidia kusaidia watoto kuhusika katika michakato hii kwa njia yeyote ambayo itawapa raha, pamoja na kuhudhuria mazishi ikiwa wanataka. Kuomboleza kunaruhusu watoto kukubali kwamba kifo kimetokea, kusema kwaheri, kushiriki katika kusherehekea maisha ya mpendwa, kutambua umuhimu wao kwa wengine, na kuhisi kuunganika zaidi na mtu ambaye amefariki, na kwa marafiki na wanafamilia wapendwa ambao wamebakia. Ikiwa watoto wanaweza kuomboleza inaweza kuwasaidia katika mchakato wa kukabiliana na hisia ngumu zaidi, dalili za kuumia kihisia, na tabia zenye changamoto. Ni muhimu sana kutoa muda wa kutosha wa kuomboleza na usijaribu kuharakisha mchakato, hata katika nyakati hizi ngumu.

JE, JANGA HILI LA CORONA LINAWEZAJE KUATHIRI MAOMBOLEZO YA KAWAIDA?

Kwa wakati huu kwa sababu ya juhudi za kudhibiti kuenea kwa virusi, kunaweza kuwa na changamoto kadhaa ambazo zinafanya mazoea ya kawaida ya kuomboleza kuwa magumu:

- Mpendwa wako anaweza kuwa alikuwa peke yake au na wageni hospitalini, na inawezekana kuwa wewe na watoto wako hamkuweza kuwaona kabla hawajafariki kwa ajili ya kuwaaga.
- Mwili unaweza kuwa umehifadhiwa, au kuchukuliwa ikiwa wamefarikia nyumbani, na usipatikane kwa ajili ya mazishi ya kawaida.
- Taratibu za kitamaduni kwa mwili wa marehemu, kwa mfano kuosha mwili, kuzika katika ardhi ndani ya muda fulani, inaweza isiwezekane.
- Baadhi ya miili inaweza kuachwa bila kutunzwa kwa muda mrefu, au kuzikwa kwenye makaburi ya pamoja.
- Marafiki na jamaa zako wanaweza kuwa tayari wanakabiliana na kupotelewa na wapendwa wao na wakawa hawawezi kukusaidia, kwa hali au kwa kivitendo katika msiba wako. Unaweza kuhisi kuwa hautaki kuwapa mizigo yako wengine kwa njia yoyote. Vivyo hivyo, marafiki wa watoto wako wanaweza wasiwepo kuwasaidia.
- Taratibu za kawaida au shughuli za shuleni na burudani, ambazo zinaweza kuwasahaulisha au kuwapa faraja watoto wako na kuwatia moyo kidogo, zinaweza zisipatikane.
- Kupotelewa kwako na mpendwa kusipewe umuhimu unaostahili, kwa sababu ni moja ya misiba mingi inayotokea katika jamii kwa wakati mmoja. Inajonekana kama 'nambari', wakati, kwako na familia yako, huyu ni mtu aliye na utu na historia, mtu ambaye mlimpa na ambaye alikuwa na maana kwenu.

JE, TUNAWEZA KUFANYA NINI KUWASAIKIA WATOTO NA HATA SISI WENYEWU KUWAKUMBUKA WAPENDWA WETU?

Tafuta njia ya kufanya kumbukumbu katika mahali unapokaa, bila ya mwili. Chukua muda kupanga na kisha ufanye sherehe inayohusisha sala au ibada ambazo ni muhimu kwako. Tumia sherehe hiyo kusherehekea na kuonyesha jinsi mtu huyo alivyokuwa wa muhimu kwenu. Tafuta njia ambazo mtoto wako anaweza kuungana na mtu aliyefariki, kuonyesha upendo wao na kuonyesha umuhimu wa mtu huyo katika maisha ya mtoto. Watoto wanaweza kupenda kuchora picha, kusoma shairi, au kitu walichoandika juu ya mtu huyo, au kuimba wimbo, au kutengeneza muziki. Kwa mfano, mulize mtoto *Je! Kuna mchezo rahisi, mlo, wimbo au kitabu tunaweza kukishirikisha kumpa heshima babu, unafikiri babu alipenda nini?* Aina hii ya shughuli inaweza pia kurudiwa kwenye maadhimisho muhimu, kama kumbukumbu ya siku ya kuzaliwa ya mtu aliyefariki.

Ikiwa upo kwenye jamii ya kidini, viongozi wako wa kidini wanaweza kukusaidia katika njia bora ya kupanga maadhimisho na ibada zinazofaa kuhakikisha mpendwa amepumzishwa salama.

Tengeneza sehemu ndogo katika mahali pako pa kuishi ambapo familia inaweza kutulia na kumkubuka mpendwa. Weka picha kwenye ukuta na/au vitu ambavyo vinakukumbusha mtu huyo. Ni muhimu kwamba mahali hapo pasichukue sehemu kubwa ya mahali pa kuishi, lakini ni sehemu ndogo ambayo mtu yeyote anaweza kwenda kukumbuka na kutafakari. Hizi ni hatua za muda mfupi na unaweza kuwaelezea watoto wako kwamba baada ya vizuizi kuondolewa utaweza kutengeneza ukumbusho sahihi na kumleta kila mtu pamoja kumkumbuka mpendwa.

Mzazi anapofariki, watoto wengi huota na kuzungumza na mzazi aliyefariki mara kwa mara; huhisi mzazi aliyefariki anawatazama na kuweka vitu vinavyohusiana nao. Hii ni tabia ya kawaida na inaweza kumfariji mtoto. Msaidie mtoto kuunda 'sanduku la kumbukumbu' ambapo wanaweza kuweka vitu vidogo ambavyo vinawakumbusha juu ya mtu ambaye amefariki. Hizi zinaweza kuwa picha ikiwa unazo, au vitu kama vifungo kutoka kwenye koti alilolipenda, au pete, au shanga za sala. Au msaidie mtoto kuunda kitabu ambamo anasimulia hadithi na kuchora picha za nyakati za furaha ambazo wanazikumbuka.

JE, NI VITU VIPI MUHIMU SANA VYA KUFANYA WATOTO WANGU WAJISKIE VIZURI NA KULINGA AFYA ZAO ZA KIAKILI?

Kifo cha mpendwa kinaweza kumuumiza sana mtoto haswa pale kinapoambatana na kuharibika kwa miundo ya kawaida na taratibu za maisha ya kila siku. Kwa bahati nzuri, kuna mambo mengi ambayo familia iliyobaki inaweza kufanya ili kulinda afya ya akili ya watoto wao.

Vitu muhimu sana vya kufanya ni kuhakikisha kuwa:

- Mtoto amepokea upendo na matunzo thabiti kutoka kwako, mzazi, jamaa au mlezi, ambaye wanamwamini na wanamjua vyema.
- Watoto wadogo na wachanga wamepewa usalama kupitia kuguswa kwa upendo, kuimba, kuchezesha na kuwakumbatia.
- Utaratibu wa maisha ya kawaida na muundo unazingatiwa kadri iwezekanavyo. Kwa hivyo hata ikiwa wako katika sehemu ndogo ni muhimu kuwa na utaratibu wa kila siku wa majukumu yanayotolewa na nyakati za shughuli, kama kusafisha eneo, kufanya kazi ya shule, kupata mazoezi na kuwa na wakati wa kucheza.
- Tabia yenye changamoto na/au ya kukera inaeleweka na haikabiliwi kwa adhabu.
- Watoto wengine katika maisha ya mtoto, iwe shuleni au kwenye mzunguko wake wa marafiki, wanajulishwa (kupitia waalimu wao na hata wazazi) kuhusu kile kilichotokea, ili waweze kumsaidia mtoto wakati wa kurudi shuleni.

- Watoto wanapewa nafasi ya kukusaidia, lakini hawalazimishwi kuchukua majukumu ya watu wazima au zaidi ya uwezo wao.
- Unajali ustawi wako wa kimwili na kiakili. Nawe unaomboleza pia. Inaweza kuwa ngumu kuwasaidia watoto wako wakati unashughulikia hisia zako mwenyewe, haswa katika sehemu ndogo. Hii ndio sababu ni muhimu sana kuchukua muda kwa ajili yako mwenyewe na kujijali. Hauwezi kuwasaidia watoto wako ukiwa haujisikii vizuri. Ni muhimu kupata usingizi wa kutosha, kula vizuri, kufanya mazoezi, kupata muda wa kupumzika (kwa mfano kupitia kusikiliza muziki) na pia kuwa na mtu ambaye unaweza kumgeukia ili kukusaidia kihisia. Jaribu kujiepusha na mazoea mabaya kama vile kuongeza matumizi ya vilevi au tumbaku

ⁱ Kijikaratasi hiki kiliandaliwa na Lynne Jones kwa Ushirikiano wa MHPSS, kwa ombi la eneo la uwajinikaji la Ulinzi wa Mtoto.

Kwa maswali, wasiliana na:

- Koen Sevenants, ksevenants@unicef.org
- Lynne Jones, lynnemyfanwy@gmail.com
- Leslie Snider, les@redbarnet.dk

Nyenzo katika kijikaratasi hiki vimetolewa kwa sehemu kutoka kwenye rasilimali zifuatazo:

Lynne Jones, Huzuni na kifo katika familia za wakimbizi, kwa *Mtoto, Vijana na Afya ya Akili ya Familia ya Wakimbizi*, eds. S. Wimbo na P. Ventevogel, Springer, 2020, (kwa Vyombo vya habari)

K. Sevenants, L. Snider, ES AkashaMawazo, *Vitu vya muhimu vya kuzingatia kuwajulisha watoto kuwa mpendwa ana maambukizi ya EVD, au amefariki*, Eneo la Uwajinikaji wa Ulinzi wa Mtoto, Kituo cha Saikolojia cha IFRC na Ushirikiano wa MHPSS, Desemba 2019.

The Irish Hospice Foundation: *Kuwasaidia watoto kuomboleza wakati wa vikwazo vya COVID 19*, Machi 2020 <https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

L. Dalton, E. Rapa, et. al. *Jinsi ya kuwaambia watoto kuwa mtu amefariki*, Machi 2020, <https://thelancet.com/series/communicating-with-children>