“Our Families Can Talk About Anything” Project

for Newcomer Parents

Handouts in Swahili (Kiswahili)

Fact sheets for newcomer parents on a variety of topics on parenting and communication skills. These fact sheets provide basic information on raising children in a new culture, parenting styles, listening and communication skills, cultural adaptation, laws in Canada, and sharing values with children.

Tabia ya kuwasiliana ambazo unaepa ukiongea na mume au mke wako

- Kuepa mazungumzo yenye shida.
- Ungalifu wa bandia.
- Kusikiliza ukweli pekee – kutoangalia fikira za mume.
- Kuwa na haraka.
- Kuhakiki – kufanya hukumu kuhusu kitu mume wako anakuambia.
- Kusadiki unajua shida ya mume wako kabla hajakueleza/kuamkia.
- Kufikiria jibu yako badala ya kusikiliza kitu mume/mke wako anasema.
- Kufunga mawazo – Unafikiria wewe uko na haki kila wakati na mume/mke ndiye ako na makosa.

Communication Habits to Avoid
SERC 2007/Translated 2009

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB

Kizuizi barabarani za mawasiliano

NJIA MOJA

- KUTOSIKILIZA
- Kusikiliza ukweli pekee – kutoangalia hisia
- Kuepa mazungumzo yenye shida
- Kuhadhiri
- Kutisha
- Kufunga mawazo – Ukifikiria wewe uko na haki kila wakati na watoto wako na makosa kila wakati
- Kuhakiki – kufanya hukumu kuhusu kitu watoto wako wanakuambia
- Ishara bila tendo
- Hali ya sauti

Communication About Sexuality in Immigrant Families
Sexuality Education Resource Centre, 2007
Translated 2009

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB

Mtindo/Aina ya Kulea Watoto

Authoritarian /Yenye Mamlaka (Ukuta Tofali)

- Wazazi hudai utiifu kamili.
- Wazazi hudhibiti watoto wao- hakuna majadiliano.
- Watoto wanaogopa kupata adhabu.
- Kuna mhemko wa mbali kati ya wazazi na watoto.
- Watoto wanaweza kuasi(madawa ya kulevia, kileo, kufanya kijinsia). Hii ni njia ya kuridia wazazi.

Enye kutoa Uhuru(Kiwavi)

- Wazazi hawaweki kanuni zozote kwa watoto wao.
- Watoto hufanya chochote wanataka.
- Watoto wamefadhaika kwa sababu hakuna mtu anajali.
- Watoto wanakuwa na shaka. Wanaweza kutafuta kutoroka na kwa njia ya madawa ya kulevia au kileo. Wanaweza kujaribu kutafuta njia ya kufaa/kukubaliwa kwa njia ya kufanya kijinsia au vikundi.

Authoritative (Uti wa mgongo)

- Wazazi hujali kuhusu tabia ya watoto wao.
- Wazazi wanaweka kanuni kwa watoto wao na wanatekeleza matokeo.
- Watoto wanahusiana kwa uamuzi, lakini wazazi ndio wenye mamlaka ya mwisho.
- Watoto wanaelewa kanuni, kwa hivyo wanaradhi ya kuzikubali.
- Wazazi hubadilisha kanuni watoto wakiwa na madaraka zaidi.
- Wazazi hufunza watoto jinsi ya kufikiria- sio kitu cha kufikiria.

Parenting Styles
Uhusiano Kuhusu Kijinsia Katika Familia za Wahamiaji: Kiongozi cha Watoaji Huduma, 2006
Translated 2009

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB

Mtindo/Aina ya Kulea watoto

- Katika Amerika ya Kaskazini, kuna aina tatu ya Kulea watoto. Hizi ni: authoritarian (ukuta tofali), authoritative (uti wa mgongo) na yenye kutoa uhuru(kiwavi).

- Wahamiaji wengi hufikiri kwamba wazazi katika Kanada wanapatia watota uhuru kwa sababu ya vitu wanaona katika TV. Wana amini watoto wako na uhuru ya kufanya chochote wanapenda na hawana kanuni. Hi sio ukweli kwa familia zote katika Kanada.

- Wahamiaji wengi wanajua kuhusu aina ya kulea watoto ukuta tofali (authoritarian) kwa sababu wazazi wao walitumia mtindo huu kwao. Wazazi hutumia adhabu ya viboko kunidhamu na kudhibiti watoto. Watoto wakati mwingi huogopa wazazi wao.

- Ukumbusho: Katika Kanada, ni kinyume cha sheria kupiga, au kumuumiza mtoto.

- Wazazi wengine hufikiria kwamba kuruhusu watoto kufanya chochote wanapenda ndio aina rahisi ya kuwa mzazi. Wanaweza kuwa na dhiki zingine nyingi kushughulika nao kila siku. Lakini watoto hawataki wazazi wenye kutoa uhuru(kiwavi).

- Watoto wanahitaji kanuni. Wakati familia wanaweka kanuni na vikomo watoto wanajua wazazi wao wanawajali.

- Wazazi wote wana haki. Wako pia na madaraka ya kuwafunza na kunidhamu watoto wao. Kunidhamu sio sawa na kuadhabu au kudhibiti watoto. Nia ya kunidhamu ni kuongoza na kupatia watoto maelekezo ili wajifunze kuwa watu wenye madaraka.

- Watoto wanahitaji kutoa uamuzi muhimu kila siku. Kwa mfano: kama au la kufuata vile marafiki wao hufanya – kukosa kuenda shule, kufuta sigara, kukunywa, kufanya kijinsia na kadhalika. Ndio sababu wazazi wanahitaji kufunza watoto wao jinsi ya kufikiria(sio tu kitu ya kufikiria) na jinsi ya kutoa uamuzi wa kufaa.

- Aina ya **uti wa mgongo** (authoritative) wa kulea watoto ni bora kwa kuongoza na kusaidia watoto kujifunza jinsi ya kufikiria na kupata uchaguzi wenye madaraka.

- Katika hii aina ya kulea watoto, kuna uhusiano kati ya wazazi na watoto. Wazazi husikiliza watoto wao. Watoto wanaruhusa ya kufungu mafikira na hisia bila kuogopa adhabu au kukataliwa. Hata hivyo, wazazi bado ndio “wanasimamia” familia.

- Wazazi wanaweza kubadilisha aina yao ya kulea watoto. Aina ya familia ya uti wa mgongo inabaki ikiunganishwa. Wanachama wa familia wanaweza kushughulika bora na shida ya kuishi katika utamaduni mpya wakiwa wanaunganishwa pamoja(wao kwa wao).

Parenting Styles Notes
SERC2006
Translated 2009

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB

Jinsi watoto hujifunza maadili

Onyesha/Weka Mfano → Kuwa ule mtu unataka mtoto wako kuwa.

Ambia → Ambia mtoto wako kitu unapenda na kitu hupendi. Ambia mtoto wako kwa nini.

Jadili → Ongea na mtoto wako hali za kila siku
- makala za gazetti, programu za TV, kilichotendeka shule.
Ongea kuhusu kwa NINI unapenda(au hupendi) kitu mtu anafanya.
Hii ni njia nzuri ya kufunza kitu unathamini.

Tia Nguvu → Sifu mtoto wako wakati ametenda kwa njia inalingana na maadili zako.

Kazi Nzuri!

Sikiliza → Kuwa wazi kusikiliza mrazamo wa mtoto wako. Kuwa na subira mtoto wako akitafuta maadili ambazo ni muhimu kwake.

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB

Kusaidia Watoto Kukua Katika Utamaduni Mpya

1. **Unganisha na watoto wako**
   - Watoto wako wanaenda wapi?
   - Nani marafiki wa watoto wako?
   - Fahamu kinachotendeka – katika shule, na marafiki wao.

2. **Kuwa na Watoto wako**
   - Enda kanisa/msikiti/sinagogi pamoja.
   - Fanya kazi ya nyumbani pamoja(kununua vyakula, kupika, kuosha vyombo na kadhalika.)
   - Enda matembezi na mtoto wako adilifu kuongea na yeye pekee.
   - Kuwa na majadiliano ya familia wakati mnapokula chakula pamoja.

3. **Ongea/ patia mawaida/Sikiliza**
   - Ongea na watoto wako kuhusu mawazo yako na kwa nini ziko muhimu kwako.
   - Ongea kuhusu tabia/mwenendo ambao umekubali au haukubali.
   - Onyesha moyo wa kupenda kwa kitu watoto wanafikiria kwa kuwasikiliza.
   - Weka kanuni na vikomo. Ongea kuhusu kwa nini hizi kanuni ziko muhimu(usalama, heshima, upatanishi wa familia).
   - Weka kanuni mpya watoto wakiwa wakubwa na onyesha kwamba wanaweza husika na tabia/mwenendo wao.

4. **Jaribu kuelewa kutohoa wa mtoto wako.**
   - Kutohoa kwa utamaduni mpya inaweza kuwa ngumu kwa watoto.
   - Usimkane(disown) mtoto wako. Mtoto wako atapata watu wengine ambao atahusiana noa-kipenzi au mpenzi, kutumia dawa ya kulevya na marafiki, kuungana na vikundi, na kadhalika.
   - Uliza mtoto wako: “Vipi ….kukuwa katika nchi mpya?”

5. **Uhusiano wako na mtoto wako ni muhimu**
   - *Geuzi* ni sehemu ya kutohoa kwa utamaduni mpya.
   - Hii haimaanishi lazima ugeuze kila kitu. Weka vitu vya muhimu kutoka utamaduni wako.
   - Ongea kuhusu dhiki na jifunze njia mpya za kutatua shida.
   - Jiulize: Nini iko muhimu zaidi? Kuweka kila kitu kutoka utamaduni wangu au kufanya **mabadilisho fulani** kuweka familia pamoja?

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB

Stadi ya Kusikiliza ya Kufaa

- Nina **sikiliza**?
- Nina **sikia** kitu mume/mke wangu wanajaribu kuniambia?
- Ninakuwa **muangalifu kabisa** mume/mke wangu wakiongea?
- Nina **onyesha moyo wa kupenda** kwa kitu mume wangu ananiambia? (kwa mfano, kuamua kichwa, kuangalia, kumuangalia, kuinama mbele, na kadhalika)
- Nina **uliza maswali kama** sielewi kitu mume/mke wangu ananiambia?
- Nina **waruhusu** mume/mke wangu kuonyesha mawazo yake?
- Nina **thamini(respect)/onyesha shukrani** kwa kitu mume/mke wangu ananiambia hata kama nina maoni tofauti?
- Nina **jaribu** kuelewa maoni ya mume/mke wangu?

<u>Kusikiliza</u> ni muhimu kwa kujenga uhusiano mwema.

Kazi ya Nyumbani:
Kabla ya kikao cha pili, jaribu kutekeleza ustadi wa kusikiliza na mume/mke wako.

Effective Listening Skills (Spouse)
Serc 2007/Translated 2009

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB

Stadi ya Kusikiliza ya Kufaa

- Nina **sikiliza**?
- Nina **sikia** kitu watoto wangu wanajaribu kuniambia?
- Ninakuwa **muangalifu kabisa** watoto wangu wakiongea?
- Nina **onyesha** watoto wangu **moyo wa kupenda** wakiongea na mimi? (kwa mfano, kuinua kichwa, kuangalia, kuinama mbele, na kadhalika)
- Nina **uliza maswali kama** sielewi kitu watoto wangu wananiambia?
- Nina **waruhusu** watoto wangu kuonyesha fikira na mawazo yao?
- Nina **thamini(respect)/onyesha shukrani/furahia** kitu watoto wangu wananiambia hata kama wana maoni tofauti?
- Nina **jaribu** kuelewa maoni yao?

Nikisikiliza, ninaonyesha mapenzi yangu, uhusiano na unangalifu kwa watoto wangu. **Kusikiliza** ni muhimu kwa kujenga uhusiano wa familia.

Kazi ya Nyumbani:
Kabla ya kikao cha pili, jaribu kutekeleza ustadi wa kusikiliza na watoto wako.

Effective Listening Skills (Children)
Serc 2007/Translated 2009

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB

Kutohoa wa Utamaduni

Utamaduni ni nini?

Utamaduni ni njia ya maisha inafungu na watu wanaoishi mahali moja.

Kushtuliwa na Utamaduni ni nini?

Kushtuliwa na utamaduni ni usumbufu wa kimwili na mhemuko mtu husikia wakati anahama kwa nchi mpya. Mtu huyo hajui ni tabia gani ya kufaa kwa utamaduni mpya. Mtu huyo labda hawezi kusungumza na haelewi vile vitu kama kuweka uteuzi, ni basi gani kupanda kuenda kwa uteuzi na kadhalika.

Kutohoa wa utadamaduni ni nini? What is cultural adaptation?

Kutohoa wa utamaduni ni wakati mtu anarekebisha kwa nchi mpya kwa njia ya hakika. Kila mtu atatohoa katika utamaduni mpya kwa njia yake mwenyewe.

Vipindi vya Kuvuka Kutohoa wa Utamaduni

Mtu mgeni kwa nchi anaweza kuwa na hisia tofauti wakati wa mwezi ya kwanza au hata miaka. Waweza kusaidika kufahamu jinsi utahisi. Muda wa hisia itakuwa tofauti kwa kila mtu.

(Kipindi cha kwanza) Awamu ya Fungate: Huu ni wakati ambapo kila kitu ni mpya na cha kusisimua.

(Kipindi cha pili) Wakati wa mabadiliko: Hii ni wakati ambapo mtu anaelewa kwamba lazima afanye kazi kurekebisha kwa utamaduni mpya. Hii ni wakati wa shida. Mtu anaweza huzunika kuhusu kuwa kwa utamaduni haelewi. Mtu huyo anatamania (misses?)tamaduni yake ameyozoea. Inaweza hisi kama hawezi kudhibiti vitu katika hii maisha mapya.

(Kipindi cha tatu) Kupata habari kuhusu utamaduni mpya: Mtu anaanza kuelewa jinsi ya kufanya vitu katika utamaduni mpya. Anajifunza lugha mpya. Anaweza linganisha utamaduni wa “nyumbani” na utamaduni mpya.

(Kipindi cha nne) Kuza sura mpya: Mtu anaelewa kwamba nchi mpya ina vitu vizuri na vibaya. Mtu anajenga sura mpya. Anachagua vitu ataweka kutoka utamaduni wake and vile ataongeza kutoka utamaduni mpya. Mtu anaanza kuweka lengo kwa maisha katika nchi mpya.

Mawazo yanayoweza kukusaidia kutohoa kwa utamaduni mpya:

- Tafuta njia za kukutana na watu wapya. Fanya urafiki kwa kuwaalika watu nje.
- Thibitisha utaratibu mpya haraka iwezekanavyo.
- Chunga afya yako.
- Jifunze kuhusu kushtuliwa na utamaduni. Kubali kwamba ni kawaida kwa kuhamia nchi mpya.
- Jifunze kuhusu desturi na tabia za inch mpya.
- Angalia jinsi watu wa nchi mpya wavyotenda na kuzungumza. Hii itakusaidia kuelewa mambo fulani kuhusu utamaduni mpya.
- Jifunze historia ya nchi mpya.
- Husiana na watu wa jamii yako ambao unastarehe nao.
- Tafuta mahali unaweza kuwa na watu ili ufanye mazoezi ya lugha mpya.
- Jiruhusu kuhuzunika kuhusu vitu ulizoacha nyumbani. Ongea na rafiki au mshauri kuhusu vile unahisi.
- Kuwa subira nawe. Huu ni wakati wa shida kupitia, lakini unaweza kukufanya mwenye nguvu. (Umejifunza nini juu yako mwenyewe?)
- Kubali ya kuwa unaweza kufanya makosa ukijaribu kitu mpya mara ya kwanza. Thibitisha lengo rahisi na jipongeze ukifaulu.
- Usisikie aibu kuuliza usaidizi. Kuna mahali ya kupata usaidizi.

Utahusiana na nani ukipata shida?

Ukihitaji kuzungumza na mtu, mshauri anapatikana katika **Mount Carmel Clinic.** The Multicultural Wellness Program au “Programu ya Hali Njema ya Utamaduni Nyingi” hupatia usaidizi kwa wageni katika Kanada. Uteuzi wako na mshauri ni wa siri.

Unaweza kuhusiana na mshauri kwa simu, nambari 589-9420 au 589-9426. Mount Carmel Clinic inafunguliwa kuanzia 8:45 asubuhi mpaka 5:00 jioni.

Unaweza kuzungumza na mshauri kuhusu vitu vingi kama:
Jinsi ya kushughulika na shida kutohoa kwa utamaduni mpya

- Jinsi ya kuzungumza na familia na marafiki
- Jinsi ya kushughulika na upotevu na huzuni.
- Jinsi ya kuwa na matarajio mema juu ya maisha wakati wa mabadiliko.
- Jinsi ya kushughulika na mtafaruku
- Jinsi ya kutatua shida
- Jinsi ya kujifunza ustadi mpya.

Kufungu Maadili na mtoto wako

1. Ninaionyesha aje?

_____
_____

2. Ninatumia aje maneno kuambia mtoto wangu?

_____
_____

3. Ninatia aje moyo tabia ya kufaa kwa mtoto wangu?

_____
_____

4. Ninatia aje moyo mtoto wangu kuniambia mrazamo wake?

_____
_____

Je Kama:

Je kama mtoto wangu hakubali maadili yangu yote?

_____
_____

Tunaweza bado kupata maadili amabazo tunafungu?

_____
_____

Tunaweza ifanya aje?

_____
_____

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB