Kuwawezesha wasichana kwa kuboresha kujikubali na kujithamini

Dove & the World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Hivi Ndivyo Nilivyo

Mwongozo wa mazoezi kwa ajili ya viongozi na wanaojitolea

Yaliyomo

Karibu katika *Hivi Ndivyo Nilivyo!*	Ukurasa wa 03
Dove na Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani wanashirikiana pamoja kuwezesha vijana Ukurasa	Ukurasa wa 04
Kujikubali Ukurasa	Ukurasa wa 05
Hivi Ndivyo Nilivyo ni nini?	Ukurasa wa 06
Hivi Ndivyo Nilivyo inafanyaje kazi?	Ukurasa wa 07
Vitabu vya mazoezi	Ukurasa wa 09
Ushauri wa Busara	Ukurasa wa 12
Mambo ya kukumbuka wakati wa kutumia *Hivi Ndivyo Nilivyo*	Ukurasa wa 13
Maswali yanayoulizwa Mara kwa mara	Ukurasa wa 16
Hivi Ndivyo Nilivyo inatumiaje Mbinu ya Girl Guide/Girl Scout	Ukurasa wa 18
Faharasa	Ukurasa wa 19
Barua ya mzazi	Ukurasa wa 20
Changamoto Binafsi toleo la 11-14	Ukurasa wa 21
Changamoto Binafsi toleo la 7-10	Ukurasa wa 22

Mwongozo huu utakusaidia wewe na kikundi chako kupata mengi katika uzoefu wa Hivi Ndivyo Nilivyo. Unaelezea historia ya programu na kukupa zana za kukusaidia kuifundisha kwa mafanikio. Tumia mwongozo huu na kila mmoja ambaye atasaidia kufundisha Hivi Ndivyo Nilivyo ili waweze kusimamia mazoezi kwa kujiamini.

Karibu katika *Hivi Ndivyo Nilivyo*

Kiwango cha hali ya juu cha kujikubali ni hatua muhimu katika kuwawezesha viongozi wa kesho.

Lakini katika jamii duniani kote, watoto na vijana wanaorodhesha namna wanavyoonekana kuwa miongoni mwa mambo muhimu yanayowapa wasiwasi. Wanajihisi kupata shinikizo la kubadili mwonekano wao ili kukubaliana na picha finyu ya uzuri inayofikiriwa na jamii, ambayo inawasilishwa katika vyombo vya habari na kupendelewa na wenzao wa rika lao.

Utafiti wa dunia unaonyesha kwamba kiwango cha chini cha kujikubali kinawazuia vijana kufikia uwezo wao kamili, ikiwa ni zaidi ya asilimia 60 ya wasichana wanaepuka kufanya shughuli wanazozipenda kwa sababu wanajihisi vibaya kuhusu mwonekano wao.[1] Hii inajumuisha shughuli muhimu katika maisha kama kufanya majaribio katika timu au klabu, kunyoosha mikono wawapo darasani, kucheza dansi na kuogelea, kwenda kwenye tafrija na hata kutoa maoni. Wakati wasichana na wavulana wanapochagua kutoshiriki kikamilifu kwa namna hiyo, wanakosa fursa za kukua na kujenga uwezo wao katika namna nyingine, na sisi kama jamii tunayakosa hayo.

Hivi Ndivyo Nilivyo inalishughulikia suala hili moja kwa moja, ikikusaidia kukiwezesha kikundi chako kujikubali zaidi, na kutoruhusu wasiwasi kuhusu mwonekano wao kuwazuia wasiwe raia wa dunia wanaojituma, wanaowajibika na wanaojiamini. Kujikubali kunawasaidia watoto na vijana kujenga misingi wanayohitaji ili kuwa mifano ya kuigwa na viongozi katika jamii zao.

Vijana duniani kote wametwambia wana shauku ya kuzungumzia kuhusu kujikubali na hamu ya kujifunza na kujadili zaidi kuhusu mada hii ambayo inawaathiri moja kwa moja wao na rafiki zao. Programu hii imeandaliwa mahususi kwa ajili yao na Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani, kwa pamoja na Mradi wa Kujithamini wa Dove na wataalamu wa kujikubali. Mazoezi yameboreshwa na utafiti unaoongoza duniani wa kujikubali, hivyo unaweza kuwa na uhakika kwamba manufaa ya kukamilisha programu hii ya beji ni halisi na ya muda mrefu. Kwa hakika, programu zinazotumia mbinu katika Hivi Ndivyo Nilivyo zimeonyesha asilimia 60 ya washiriki wanajisikia kujikubali zaidi angalau miaka mitatu baadaye. Mwongozo huu utakupa zana zote unazozihitaji katika kufundisha programu.

Kwa kukiongoza kikundi chako kupitia programu ya Hivi Ndivyo Nilivyo, wewe binafsi unawawezesha wasichana na wavulana kuimarisha kujikubali kwao, kuwajengea kujithamini na kutumia kila fursa kufanikisha malengo yao kamili katika maisha.... Unakuwa mwasisi wa vuguvugu ambalo litabadili kizazi.

Asante

Nicola Grinstead
Mwenyekiti wa Bodi ya Dunia

Steve Miles
Makamu wa Rais Mwandamizi, Dove

[1] An Effectiveness Trial of a Selected Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program for Female High School Students: Long-Term Effects, 2011, Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw, and Jeff Gau

Dove na Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani Wanashirikiana Pamoja Kuwawezesha Vijana

Dove ni nini?

Dove ni chapa ya matunzo binafsi inayoongoza yenye nia ya dhati ya muda mrefu ya kuimarisha kujikubali na kujithamini kwa wanawake. Mradi wa Kujithamini wa Dove umeandaliwa ili kuleta mabadiliko halisi katika namna wasichana - kama kizazi kijacho cha wanawake – wanavyouelewa na kuupokea uzuri, kuinua kujithamini kwao ili kuwasaidia kufanikisha uwezo wao kamili katika maisha. Mradi umefanya utafiti wa kina na mapana kuhusu kujithamini na tayari umeshafikisha elimu ya kujithamini kwa vijana zaidi ya milioni 12.

Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani ni nini?

Kikiwa na wanachama milioni kumi katika nchi 145, Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani ni chama kikubwa cha hiari kinachojitoa kwa ajili ya wasichana na wanawake vijana. Dhamira yetu ni kuwawezesha wasichana na wanawake vijana kujenga uwezo wao wa kiwango cha juu kama raia wa dunia wanaowajibika. Kupitia Mashirika Wanachama wetu na kufanya kazi moja kwa moja na vijana, tunatoa elimu isiyo rasmi yenye ubora wa hali ya juu na fursa za kimataifa ambazo zinatoa mafunzo ya nguvu, yanayozingatia maadili katika stadi za maisha, uongozi na uraia.

Ushirikiano wetu

Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani na Dove tunafanya kazi pamoja kwa sababu tuna dira inayofanana ya dunia isiyo na jambo linalosababisha wasiwasi kwa wasichana. Tunataka kuwawezesha wasichana na wavulana ili wafikie uwezo wao kamili, na si kuzuiwa na kiwango cha chini cha kujikubali. Hili si jambo jipya! Dove na Vyama vya kitaifa vya Girl Guides na Girl Scouts wamefanya kazi pamoja kwa zaidi ya muongo mmoja katika kusaidia kujenga kujithamini kwa wasichana. Ushirikiano huo unatusaidia kuipeleka kazi hii katika ngazi inayofuata.

Hivi Ndivyo Nilivyo imebuniwa kutusaidia kufanikisha maono yetu. Imetokana na utafiti wa hivi karibuni wa namna ya kuongeza kujikubali kwa vijana kupitia burudani, shughuli za elimu isiyo rasmi. Tunakusudia kuwafikia wasichana milioni 3.5 ifikapo mwaka 2016. Imebuniwa kwa ajili ya vikundi vya wasichana tu na vikundi vya wasichana na wavulana. Kwa kuendesha programu hii na kikundi chako na kuwafikia wengine kupitia mradi wa Chukua Hatua, utakuwa sehemu ya vuguvugu la dunia nzima la kuleta mabadiliko mazuri na ya kudumu katika kujikubali na kujithamini kwa kizazi.

Kuna beji inayotolewa katika kikundi chako kwa wale wanaomaliza mazoezi na mradi wao wa Chukua Hatua. Utoaji wa beji ni njia nzuri ya kutambua mafanikio, na utasaidia kuonyesha ni watu wangapi wamekuwa wakishiriki katika *Hivi Ndivyo Nilivyo* duniani kote! Beji zinapatikana katika www.wagggs-shop.org

Hili linafanyikaje? *Fungua mtandao wa* **www.free-being-me.com**.*kujaza utafiti unaofanyika mtandaoni duniani kote – fursa yako ya kutoa mwitiko wa uzoefu wa kikundi chako wa Hivi Ndivyo Nilivyo. Mawazo na maoni yako yatazingatiwa kwa matoleo ya siku zijazo ya mtaala huu.*

Kujikubali

Ni nini?

Tunapojikubali, tunakubali na tunafurahia, namna tunavyoonekana na kile ambacho miili yetu inaweza kufanya.

Kunawaathiri vipi watoto na vijana?

Kwa ujumla, watu wanaojikubali hawafikirii sana kuhusu wanavyoonekana. Badala yake wana shughuli za kutumia miili yao kwa mambo ambayo yanawapa furaha, kama michezo, kukaa na marafiki au kujihusisha katika shughuli chanya kama za Girl Guiding and Girl Scouting. Kujikubali pia kunahusishwa na kujithamini kwa hali ya juu. Vijana wanaojikubali wana uhusiano mzuri na marafiki na familia zao, na wanajiamini zaidi shuleni na katika kutoa maoni yao.

Watoto wenye kiwango cha chini cha kujikubali wanakuwa na wasiwasi sana kuhusu wanavyoonekana. Hali hii inaweza kuwazuia kuvaa nguo wanazozipenda na kutofanya mambo ambayo yanahusisha kuonyesha miili yao hadharani (kuogelea, kucheza dansi, n.k.) hata kama wangeyafurahia. Huwazuia hata baadhi yao kujihusisha katika shughuli muhimu kama kwenda shuleni au miadi kwa daktari au kujieleza wenyewe kwa kutoa maoni yao. Katika utafiti wa Chama cha Girl Guides na Girl Scoutsi Duniani[2] wa wanawake na wasichana kutoka nchi 70, asilimia 45 ya wahojiwa walisema kwamba wanafikiri wasichana wanabaki nyuma katika kushika nafasi za uongozi kwa sababu hawajiamini katika namna wanavyoonekana.

Suala la dunia

Kukosa kujikubali ni suala la dunia.. Licha ya utofauti wa kushangaza katika mwonekano na utamaduni duniani kote, wasichana na wavulana wengi wanahisi kutokuwa na uhakika kuhusu miili yao na hivyo kukosa kujikubali. Ni asilimia 11 tu ya wasichana wangetumia neno 'mzuri' kujielezea wenyewe[3].

Kuongezeka kwa utandawazi inamaanisha kwamba kuna utofauti mdogo duniani wa viwango vya uzuri leo hii. Wakati huohuo uzuri unaonekana kama muhimu na unahusu mtu 'kujikamilisha' mwenyewe na teknolojia kama zile za kujibadilisha mwonekano wa sura zinalazimisha mwonekano wa uzuri usio na uhalisia.

Kwa kujenga kujithamini na stadi za uongozi, Hivi Ndivyo Nilivyo inawawezesha watoto na vijana kutambua na kupinga mashinikizo hayo makubwa ya uzuri duniani na kuweza kujikubali zaidi. Kupitia uongozi wako wa programu ya Hivi Ndivyo Nilivyo, wewe na kikundi chako mnasaidia kujenga mageuzi ya kujikubali ambayo yataboresha maisha ya wasichana na wavulana milioni 3.5 duniani kote.

Kujikubali na uongozi

Kujenga stadi za uongozi ni sehemu muhimu ya kuwa Girl Guide na Girl Scout - na kujikubali ni hatua muhimu ya kuwa kiongozi mzuri. Kuwawezesha watu wengine, unahitaji kujihisi umewezeshwa! Kueleza maono yako, na kuthubutu kuelezea imani zako kwa watu wengine, unahitaji kujiamini ili kuzungumza wazi na kuelezea mawazo yako. Kwa kujithamini na Kujikubali, kiongozi anayekua anahisi kujisikia vizuri kwa kujiweka wao na maoni yao mbele, na yuko katika njia ya kuleta mabadiliko halisi duniani.

Kwa malezo ya kina zaidi kuhusu mada ya kujikubali fungua:

www.free-being-me.com
selfesteem.dove.com

[2] World Association of Girl Guides and Girl Scouts International Day of the Girl Survey, October 2013, www.wagggs.org/en/grab/24566/2/2idg-survey-2013-en-web.pdf

[3] Dove, The Real Truth About Beauty: Revisited, 2011

Hivi Ndivyo Nilivyo Ni nini?

Upekee na burudani

Hivi Ndivyo Nilivyo ni programu ya aina yake! Kupitia burudani na mazoezi ya kujumuika pamoja, Hivi Ndivyo Nilivyo inawaonyesha vijana kwamba kujikubali na kujithamini vinatokana na kuthamini miili yao, kukabiliana na mashinikizo ya kijamii, na kuwasaidia wengine kujikubali zaidi! Washiriki wanaohusika katika Hivi Ndivyo Nilivyo watajifunza stadi za uongozi na kujisikia kuwezeshwa ili kuleta mabadiliko katika jamii za maeneo yao na za dunia.

Mahususi kwa Girl Guides and Girl Scouts

Ili kuhakikisha kwamba Hivi Ndivyo Nilivyo inapendwa na viogozi na washiriki, na ina matokeo makubwa katika kujikubali na kujithamini kwa vijana duniani kote, imeanzishwa kwa ushirika na Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani, Mradi wa Kujithamini wa Dove na wataalamu wa kujikubali hasa kwa Vuguvugu la Girl Guide na Girl Scout.

Inatumia mbinu za elimu isiyo rasmi na kuonyesha maadili ya Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani ya kujiheshimu na kuheshimu wengine, kuwajibika kwako mwenyewe, kufanya kazi na wengine na kuleta mabadiliko katika jamii yako.
Tazama ukurasa 19 kwa taarifa zaidi kuhusu namna *Hivi Ndivyo Nilivyo* inavyotumia Mbinu ya Girl Guide na Girl Scout.

Inatokana na utafiti na utaalamu unaoongoza duniani

Tumefanya kazi kwa karibu na wataalamu wanaoongoza duniani katika elimu ya kujikubali ili kuhakikisha kwamba Hivi Ndivyo Nilivyo ina matokeo halisi na ya kudumu katika kujikubali kwa wasichana. Hii inajumuisha kufanya kazi na *The Body Project Collaborative*, timu ya watafiti na wanasaikolojia wanaoongozwa na Dkt. Eric Stice, Profesa Carolyn Becker na mtafiti anayeongoza wa mwonekano wa mwili Dkt. Phillippa Diedrichs, akiwakilisha Bodi ya Ushauri ya Dunia ya Mradi wa Kujikubali wa Dove. *Hivi Ndivyo Nilivyo* imetokana na utafiti wa muongo zaidi ya mmoja na kwa kuzingatia uzoefu wa kuimarisha kujikubali kwa wasichana katika namna ya burudani na kujumuika pamoja.

Kwa kutumia maarifa ya wataalamu wa Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani wa jinsi vijana wanavyokua, pamoja na utafiti wa kujikubali, tumeandaa matoleo mawili ya programu: moja kwa wenye umri wa miaka 7-10 na moja kwa wenye umri wa miaka 11-14. Soma zaidi kuhusu namna matoleo hayo mawili yanavyotofautiana katika ukurasa wa 13. Programu hizi mbili zinafanya kazi pamoja ili kujenga kujitambua kwa vijana kadri wanavyokua kupitia Girl Guiding na Girl Scouting.

Mazoezi yanayoleta mabadiliko ya kudumu

Utafiti uliofanywa na *The Body Project* pamoja na watafiti wengine mashuhuri umeonyesha kwamba kushiriki katika mazoezi kama yaliyomo kwenye Hivi Ndivyo Nilivyo kuna matokeo ya kudumu katika ustawi wa wasichana. Kwa hakika, utafiti mmoja uligundua kwamba hadi miaka mitatu baadaye:

- Asilimia 60 ya wasichana wameimarika sana katika kujikubali.
- Asilimia 78 ya wasichana wanajisikia kujiamini zaidi na kuwa na uwezo shuleni. .
- Asilimia 71 ya wasichana wana uhusiano mzuri na wenzao wa rika lao.
- Asilimia 53 ya wasichana wana uhusiano mzuri na familia zao.

Kwa upande wa stadi

Kupitia *Hivi Ndivyo Nilivyo*, wasichana na wavulana wakati wote hujenga stadi wanazohitaji ili kushinda mashinikizo ya kukubaliana na mashinikizo ya jamii kuhusu mwonekano, na kufikiria njia zenye ubunifu za kuendeleza ujumbe wa kujikubali katika jamii zao. Mwanzoni mwa kila kipindi ni jukumu la mwandaaji kuonyesha stadi ambazo washiriki watapata katika mazoezi ya kipindi hicho.

Programu ya beji

Ili kupata beji ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*, kila mshiriki wa kikundi chako anapaswa:

- Kukamilisha programu ya vipindi vitano, yakiwemo mazoezi ya 'Changamoto Binafsi' yanayofanyika katikati ya vipindi.
- Kupanga na kuendesha mradi wa Chukua Hatua ili kuleta mabadiliko halisi kwa wengine, kwa kuwafikia wasichana au wavulana wengine angalau wawili kwa zoezi litakalodumu kwa saa moja (au zaidi) ambalo litawasilisha ujumbe wa kujikubali na stadi ulizojifunza.

Kununua beji yako, fungua
www.wagggs-shop.org

[4] An Effectiveness Trial of a Selected Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program for Female High School Students: Long-Term Effects , 2011, Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw, and Jeff Gau

Hivi Ndivyo Nilivyo Inafanyaje kazi?

Ujumbe mkuu

Hivi Ndivyo Nilivyo inafanya kazi katika kuimarisha kujikubali kwa kuweka eneo salama ambapo washiriki wanapata nafasi, kukosoa mtazamo mahususi wa jamii yao wa nini maana ya uzuri au mwonekano wenye mvuto. Katika Hivi Ndivyo Nilivyo tunauita mtazamo huu ulilofafanuliwa kwa ufinyu 'Picha ya Kubuni'.

Safari yako ya *Hivi Ndivyo Nilivyo* itakipitisha kikundi chako katika mambo haya muhimu matatu:

- Kiwango cha sasa cha uzuri cha jamii yako kimefafanuliwa kwa ufinyu sana (kuna orodha ndefu na mahsusi sana ya sifa za 'mwonekano kamilifu' unaopaswa kuwa nao) na ambao ni vigumu kuufikia, hii ndiyo sababu tunauita 'Picha ya Kubuni'.
- Kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni haina maana – kuna madhara mengi kwa watu binafsi na jamii zao, ikiwa ni pamoja na gharama kwa afya zao, urafiki, maisha ya shule, na jamii kwa mapana zaidi.
- Kwa kuangalia kile ambacho tunapenda kuhusu miili yetu na kile tunachoweza kufanya, kwenye haiba zetu, na namna ya kubadilisha lugha zetu na matendo yetu kutaimarisha kujikubali kwetu na kujikubali kwa wale wanaotuzunguka.

Picha ya Kubuni

Kila siku, watoto na vijana wanapata ujumbe kwamba kama wanataka kufanikiwa katika maisha, wanatakiwa kuonekana kwa namna fulani. Ingawa ufafanuzi huu kijamii wa 'mwonekano wa kufikirika' unatofautiana duniani kote (kwa mfano, katika baadhi ya nchi mtazamo wa wasichana ni kuwa na rangi ya kahawia, wembamba, sauti nyororo na matiti makubwa; wakati kwa wengine ni kuwa na mwili mdogo na ngozi nyeupe), duniani kote wasichana na wanawake, pamoja na wavulana na wanaume, huhisi kuwa na shinikizo kubwa kutoka katika vyombo vya habari, marafiki na familia kujaribu kufikia tafsiri ya jamii ya mwonekano huo.

Katika *Hivi Ndivyo Nilivyo*, 'mwonekano wa kufikirika' wa jamii tunauita kuwa ni Picha ya Kubuni. Inaitwa ya kubuni kwa sababu haiwezi kufikiwa. Licha ya hivyo, hata picha za watu maarufu na wanamitindo bora zinabadilishwa kidijitali na kuboreshwa! Kiuhalisia kuna njia nyingi za kuwa mzuri (baadhi zinahusiana na mwonekano na baadhi hazihusu mwonekano) na tunaweza kuwa na furaha na kupenda namna tunavyoonekana pasipo kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni.

Kutokana na utafiti uliofanyika duniani kote tunajua kwamba wasichana wana uwezekano mkubwa wa kukabiliwa na kiwango cha chini cha kujikubali kama wanaiga Picha za Kubuni. *Hivi Ndivyo Nilivyo* ni kuhusu washiriki kutambua Picha ya Kubuni kisha kuwa na msimamo dhidi yake, wakitafuta suluhisho lao wenyewe ili kuwasaidia wao na rafiki zao kupinga na kutokubali upotofu huo.

Kuwa huru dhidi ya shinikizo la kuonekana kama Picha ya Kubuni kunawapa wasichana na wavulana uhuru wa kuikubali miili yao kama inavyoonekana, na kuithamini kwa kile inachoweza kufanya na kufanikisha. Dunia imekuwa eneo tofauti sana, mahali ambapo wasichana na wavulana wanawezeshwa kufurahia maisha na kuithamini na kuitunza miili yao kupitia ulaji mzuri na kufanya mazoezi kwa sababu vinawafanya wajisikie vizuri.

Je, unafahamu?

- Wanamitindo hutumia saa kadhaa kwa ajili ya kupaka vipodozi kabla ya kupigwa picha na baada ya hapo picha zao hubadilishwa kidijitali ili kuwafanya wanamitindo waonekane 'kuwa wazuri zaidi'. Aidha, huwachukua muda kadhaa watengeneza nywele, wanamitindo, wang'arishaji, washonaji magauni, wapambaji, wasaidizi wa wapiga picha, mashine za kuiga sauti ya upepo na mengineyo mengi kufikia hicho kinachoonekana 'kuwa mwonekano halisi'.
- Waigizaji wanaoigiza kama wahusika wakuu katika filamu hujenga misuli yao kwa mazoezi ya mara kwa mara na vyakula vya nyongeza vinavyoweza kuharibu afya zao baada ya kipindi kirefu.
- Wanamitindo wengi hawajikubali na wanafanya juhudi kubwa kuonekana jinsi walivyo.

Hivi Ndivyo Nilivyo Inafanyaje kazi? (Inaendelea)

Safari ya kujifunza

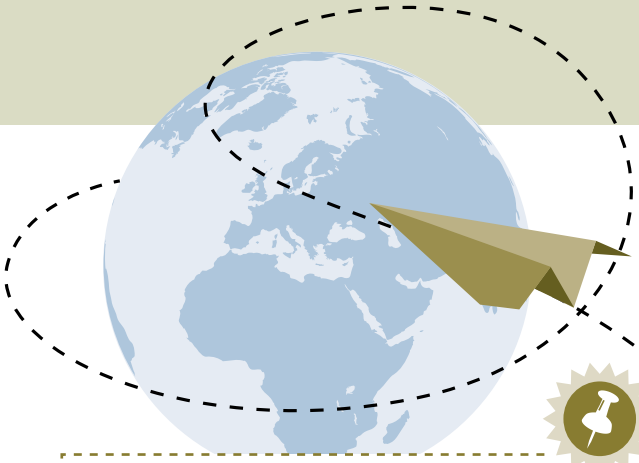
Hivi Ndivyo Nilivyo itakipeleka kikundi chako katika safari, ikiwahimiza kuzungumza kupinga Picha ya Kubuni na badala yake waweze kujikubali zaidi kupitia hatua nne rahisi:

1. **Tambua Picha ya Kubuni:** Washiriki wafafanue wenyewe Picha ya Kubuni, wakizingatia jamii yao na kuelewa suala hilo, ili waweze kuona umuhimu wake kwenye maisha yao wenyewe.

2. **Elewa gharama ya kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni:** Kuelewa kwamba Picha ya Kubuni haiwezekani kuifikia na ina gharama nyingi zinazoambatana nayo, wawezeshe washiriki kuwa huru na kupinga athari yake katika maisha yao.

3. **Jifunze kukosoa na kupinga Picha ya Kubuni:** Mazoezi yaliyo mengi katika Hivi Ndivyo Nilivyo yanalenga hatua hii. Fursa hii ya kuzungumza kwa kukosoa Picha ya Kubuni ndicho kinacholeta mabadiliko makubwa katika kujikubali, wakati washiriki wanapozungumza kwa uwazi kuelezea njia mbadala ya Picha ya Kubuni, wanasisitiza jinsi ilivyo uendawazimu kuruhusu Picha ya Kubuni kutufanya tukose furaha, na kuelezea kuhusu uamuzi wao wa kuwa huru kwa jinsi walivyo.

4. **Wahamasishe wengine kupambana na Picha ya Kubuni:** BKwa kupanga na kuendesha Mradi wa Chukua Hatua, washiriki kwa pamoja watapinga Picha ya Kubuni wao wenyewe na kushirikisha wengine ujumbe huu, wakieneza mageuzi yao wenyewe ya kujikubali.



Kuzungumza kwa uwazi: Kipengele muhimu cha mafanikio ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*

Kuzungumza kwa uwazi dhidi ya Picha ya Kubuni katika mahali salama pa kikundi chako ni kitu muhimu katika kuboresha kujikubali kwa washiriki. Hivi Ndivyo Nilivyo huwawezesha washiriki kuongoza, kuja na maneno yao wenyewe, vitendo na mawazo yanayopinga Picha ya Kubuni. Washiriki wanapozungumza na kutenda kinyume na Picha ya Kubuni, wanajirejeshea udhibiti wa mawazo yao kuhusu mwonekano, na hii ni moja kati ya hatua za kwanza kuelekea kujikubali.

Jukumu lako

Kama kiongozi, jukumu lako ni kuongoza na kuhimiza kila mmoja kushiriki, na kupinga Picha ya Kubuni wao wenyewe. Kadri sauti zao zinavyosikika, ndivyo hali yao ya kujiamini inavyojengeka ndani yao wenyewe na kueneza ujumbe wa kujikubali. Kitabu cha mazoezi kinakupatia zana za kufanikisha hili.

Ni muhimu pia kuhakikisha kuwa msisitizo wa mijadala yote unawekwa kwenye kupinga Picha ya Kubuni, na kwamba hakuna nafasi inayotolewa kwa maoni yanayoiunga mkono. Kufikiria au kuongea kwa mtazamo chanya kuhusu Picha ya Kubuni kunaiimarisha, pamoja na mashinikizo yanayoletwa nayo. Kama utasikia maoni chanya kuhusu Picha ya Kubuni, watake washiriki kurejea nyuma kuhusu gharama za Picha ya Kubuni na kwanini haina maana kujitahidi kuiiga picha hiyo.

Vitabu vya mazoezi

Tumetengeneza vitabu vya mazoezi vya *Hivi Ndivyo Nilivyo* kwa ajili ya watoto wa umri wa miaka 7-10 na 11-14 kwa namna ambayo itafanya uzoefu wako wa kufundisha programu hii kuwa wa kuvutia, kufurahisha na rahisi. Tumeshirikiana na wataalamu kuingiza njia zilizojaribiwa sana na kupimwa katika kuboresha kujikubali katika *Hivi Ndivyo Nilivyo*. Kwa hiyo, kama utatumia zana tulizotoa kwenye vitabu vya mazoezi na kufuata madokezo kwenye mwongozo huu, unaweza kujiamini kwamba unaenda kufanya mabadiliko halisi ya kujikubali kwenye kikundi chako.

Vikundi vidogo vidogo

Kipengele muhimu kwa mafanikio ya *Hivi Ndivyo Nilivyo* ni kumpa kila mshiriki fursa za kukosoa Picha ya Kubuni. Hii ni rahisi zaidi kumudu na ya kufurahisha zaidi na inayofaa kwa washiriki kama wapo kwenye vikundi vidogo vidogo.

Ili kutoa msaada mzuri zaidi kwa vikundi vidogo vidogo na kuhakikisha kuwa kila mshiriki ana nafasi ya kuzungumza, lazima kuwe na kiongozi mmoja ambaye ni mtu mzima wa kusaidia kila kikundi kidogo (chenye hadi washiriki wanane). Kwa hiyo, tunakuhimiza uombe viongozi wengine, waelimishaji rika na wasaidizi ambao ni watu wazima ili wakusaidie. Ili wasaidizi wako wawe wamejiandaa, hakikisha kuwa kila mmoja ambaye atakuwa akikusaidia, anasoma mwongozo na vitabu vya mazoezi.

Safari ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*

Hivi Ndivyo Nilivyo ni safari ya vipindi vitano. Vipindi vinne vya mwanzo vinawawezesha washiriki kuwa na maarifa na stadi wanazohitaji ili kupinga Picha ya Kubuni. Kipindi cha tano kinaweka haya uliyojifunza katika vitendo na kupanga mradi wa Chukua Hatua, ambao vikundi huutekeleza baada ya kipindi. Kwa sababu uzoefu wa kujifunza huanza kati ya mazoezi, na kutoka kipindi kimoja hadi kingine, ni muhimu kufundisha vipindi vyote vitano katika mpangilio. Mapumziko baina ya vipindi hutoa nafasi kwa mafunzo kuzama, na kujishughulisha zaidi na Changamoto Binafsi za tafakuri.

Kama huna muda wa kutosha na huwezi kukamilisha mazoezi yote, tumeweka alama ya nyota kwenye shughuli muhimu katika vitabu vya mazoezi. Ili kuwa na nafasi nzuri zaidi ya kuongeza kujikubali kwa kikundi chako, unatakiwa uendeshe angalau shughuli hizo.

Muundo wa kipindi

Kila kipindi cha *Hivi Ndivyo Nilivyo* kina mambo makuu matatu::

1) Ahadi ya Kushiriki

Mwanzoni mwa kila kipindi, washiriki wanatakiwa kusema kwa sauti ili kuonyesha kwamba wamedhamiria kushiriki na kuwa wenye furaha wakati wa Hivi Ndivyo Nilivyo. Hii ni njia kubwa ya kuwafanya washiriki wavutiwe kwa kipindi chote. Kuwa mbunifu na furahia hili, ili mradi washiriki wana nafasi ya kuzungumza.

2) Kupinga Picha ya Kubuni na Kujithamini wenyewe

Karibu katika kila kipindi kuna mazoezi ambayo huwapa washiriki fursa wanayohitaji kupinga Picha ya Kubuni kwa maneno na matendo yao wenyewe. Kuwasaidia kufikia uwezo wao kamili, vipindi pia vinajumuisha mazoezi ambayo yatawaelekeza washiriki kwenye kuthamini na kuikubali miili yao kwa sifa zake za kipekee.

3) Changamoto Binafsi

Mwishoni mwa kila kipindi, washiriki wanapewa Changamoto Binafsi ya kukamilisha kabla ya kipindi kinachofuata. Hizi ni fursa kubwa kwa washiriki kutafakari kuhusu walichojifunza, na kutumia walichojifunza katika mazingira tofauti. Eleza kila Changamoto Binafsi kwa ufasaha, na wafanye wazazi wajue namna ya kuwasaidia watoto wao kukamilisha Changamoto Binafsi.

Nyota: inaonyesha hili ni zoezi muhimu ili kuhakikisha Hivi Ndivyo Nilivyo ina matokeo chanya katika kujikubali kwa kikundi chako

Muda: wazo la dakika ngapi za kuruhusu kufanyika kwa zoezi. Kutegemeana na ukubwa wa kikundi na idadi ya viongozi waliopo, unaweza kuhitaji kuruhusu muda zaidi au muda mfupi.

Kipindi cha nne

Shirikishaneni: Changamoto Binafsi ya Kujiona kama utakavyo ★

Dakika 15

Matokeo: washiriki watajifunza nini kwa kukamilisha zoezi hilo

Kwa haraka: muhtasari wa haraka wa kile kinachotokea katika zoezi

Vichocheo vya kukumbusha mifano ya namna ya kuwasilisha ujumbe muhimu katika kila zoezi

Utakachohitaji vifaa na rasilimali utakazozihitaji tayari kwa ajili ya kuwasilisha zoezi

Zungumzia kuhusu: maswali ya kuwasaidia washiriki kutafakari kuhusu uzoefu wao na kutambua kile walichojifunza

Vidokezo: baadhi ya vionyeshi kukusaidia kupata matokeo ya zoezi

Matokeo

Kwa kushirikishana changamoto yao ya Kujiona kama utakavyo, washiriki wanaongeza kujikubali kwao kwa kujizoeza kusema kwa sauti vitu ambavyo wanavipenda kuhusu wao wenyewena kuanzisha utamaduni wa wasichana kujivunia miili yao na namna walivyo.

Nini cha kufanya

Kazi nzuri kwa kila mmoja kwa kufanya zoezi la Kujiona kama ulivyo na kufikiria kuhusu vitu unavyovipenda kuhusu wewe mwenyewe na mwili wako. Sasa tutashirikishana haya kila mmoja!

Kumbuka kwamba fikra chanya kuhusu miili yenu ni muhimu sana na tunataka kuanzisha mapinduzi ambapo wasichana wanajisikia kuwa na ujasiri kuzungumza kuhusu kile wanachokipenda kuhusu miili yao na namna walivyo. Inahitaji mazoezi, lakini kujikumbusha mwenyewe kuhusu vitu unavyovipenda kukuhusu wewe na mwili wako ni njia nzuri kusaidia kupinga Picha ya Kubuni.

Chezeni mchezo wa kikundi. Mwambie kila mmoja kusogea haraka katika eneo la kukutana. Lengo ni kwa washiriki kuingia katika vikundi haraka iwezekanavyo wanaposikia kiongozi akitaja kwa sauti namba – kwa mfano, kiongozi anasema kwa sauti "tatu!" na kila mmoja anaingia katika kikundi cha watu watatu.

Katika vikikundi hivi, washiriki wanapaswa kushirikishana moja kati ya vitu wanavyovipenda kuhusu wao wenyewe kutoka katika orodha ya Kujiona kama utakavyo. Wahimize kuisema kama: "Ninapenda ...yangu".

Kila wakati vikundi vipya vinapoundwa, kabla hawajaanza kushirikishana, waambie ungependa wao kushirikishana nini – kitu wanachokipenda kuhusu...

- 1. Haiba yao.
- 2. Sehemu ya miili yao ambayo imewasababisha kufanya mambo wanayoyapenda.
- 3. Sehemu ya miili yao wanayopenda inavyoonekana.

Kwa haraka:
Washiriki wacheze mchezo wa kikundi ili kushirikishana mawazo yao ya Kujiona kama utakavyo.

Utahitaji:
Karatasi kubwa za Kujiona kama utakavyo zilizojazwa za washiriki.

Kuwe na mizunguko angalau mitatu ya vikundi, ili kila mmoja aweze kushirikishana angalau sifa moja kutoka katika kila orodha. Mchezo wa kikundi wakati mwingine unawabakisha watu wakati vinapoundwa vikundi – kazi yao ni kukimbia na kuingia katika kikundi chochote na kusema kitu chao wanachokipenda kwanza!

Washiriki wanapaswa kusema tu sifa wanazozipenda – hawahitajiki kutoa sababu ni kwa nini!

Mmefanya vizuri, ni vizuri kusikia vitu vingi chanya kutoka kwenu!

Maswali

? Unajisikiaje unaposema mambo mazuri kuhusu wewe mwenyewe?

? Je, kwa nini ni vizuri kujizoeza kufikiria na kusema unachokipenda kuhusu wewe mwenyewe?

Vidokezo:

- Kama unafanya kazi pamoja na kikundi cha elimu mchanganyiko, inaweza kuwa bora iwapo wasichana na wavulana watafanya kazi katika vikundi tofauti. Hakikisha kila mmoja yupo chanya na kuwa wa msaada kwa kila mmoja, wakitambua kuwa sio wakati wote zoezi linakuwa rahisi.

Vitabu vya mazoezi
(Inaendelea)

Vichocheo vya Kusaidia

Kukupatia msaada na zana sahihi za kukisaidia kikundi chako kupinga Picha ya Kubuni na kujitenga na athari zake, na hivyo kuongeza kujikubali kwao, utaona kwamba mazoezi mengi yanajumuisha baadhi ya 'vidokezo vya kusaidia'. Hivyo ni: XXXX

Vidokezo vya kusaidia vinaonyesha unachoweza kusema ili kuwasilisha ujumbe muhimu wa Hivi Ndivyo Nilivyo. Vitakusaidia kuelewa kile kinachotakiwa kuwasilishwa, na kupendekeza namna ya kuufanya ujumbe ueleweke vizuri katika kikundi chako. Unaweza kusoma kwa sauti, vidokezo vya kusaidia kama vilivyo, au kuvifafanua mara unapouelewa ujumbe unaowasilishwa.

Uzoefu unapendekeza kwamba vipindi vinaendeshwa kwa urahisi zaidi kama ukifanya mkutano kabla pamoja na viongozi wenzio na wasaidizi ili kujaribu baadhi ya mazoezi na kufanya mazoezi ya kufafanua ujumbe muhimu.

Mradi wa Chukua Hatua

Mwishoni mwa programu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*, kikundi chako kina nafasi ya kushirikishana ujumbe wa Hivi Ndivyo Nilivyo kwa kupanga na kutekeleza mradi wa Chukua Hatua. Tunataka kusambaza ujumbe wa kujikubali kwa kiasi tunachoweza! Kupata beji ya Hivi Ndivyo Nilivyo na kuleta matokeo halisi, kila mshiriki wa mradi wa Chukua Hatua anapaswa:

- Kuwafikia watu wengine wawili wa umri wake ambao hawakushiriki katika programu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*.
- Kutoa ufafanuzi wa maana ya kile ambacho kikundi chako kimejifunza. Kuhimiza washiriki kuwa mfano wa kuigwa wa kujikubali, kushirikishana kile walichokigundua kuhusu Picha ya Kubuni na kuipinga pamoja na wanakundirika wenzao na jamii.
- Kushiriki kwa vitendo na kufurahia!

Wahimize washiriki kuwa wabunifu na kuchukua umiliki wa mradi wao wa Chukua Hatua. Wanaweza kutumia na kuchukua mawazo ya Kipindi cha Tano au kuibuka na mawazo yao wenyewe ili kupima hasa stadi zao! Washiriki wanaweza kuanzisha ama kama mtu binafsi au miradi ya Chukua Hatua ya kikundi. Katika mradi wa Chukua Hatua wa kikundi, bado kikundi kinatakiwa kulenga kuwafikia wengine wawili zaidi wa rika lao kwa kila mwanakikundi.

Shirikisha wengine kuhusu Miradi yako ya Chukua Hatua ili kuanzisha mapinduzi ya kujikubali duniani!

Fungua **www.free-being-me.com** ili kushirikisha wengine kuhusu hatua za kustaajabisha za kikundi chako na wewe kutiwa moyo na wengine kutoka duniani kote.

Ushauri wa busara

Muda unaohitajika

Programu hii imeundwa kwa vipindi vitano vinavyotumia dakika 60 hadi 75 kila kimoja, pamoja na muda uliotumika katika miradi ya Chukua Hatua, ambayo haina muda maalumu. *Hivi Ndivyo Nilivyo* itakuwa na matokeo makubwa zaidi katika kujikubali kwa kikundi chako kama utatumia mazoezi yote katika mpangilio ulioonyeshwa. Usisahau kutenga muda kwa ajili ya maandalizi pamoja na viongozi wenza pia kabla ya kuendesha programu.

Kuwafahamisha na kuwashirikisha wazazi

Kuwashirikisha wazazi kwenye safari ya *Hivi Ndivyo Nilivyo* wakiwa na watoto wao ni wazo zuri ili kuwajulisha kile mtakachokuwa mnafanya na kwa nini. Wazazi wanaweza kusaidia katika Changamoto Binafsi kati ya vipindi na hata kusaidia mojawapo ya vipindi vyenu. Kuwa na mazungumzo yanayoendelea nyumbani inaweza kusaidia sana kuchangia katika kipindi cha Hivi *Ndivyo Nilivyo*. Kuna barua ya mfano katika ukurasa wa 20 unayoweza kuitumia kwa kuituma kwa wazazi.

Vifaa na zana

Programu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo* imeandaliwa kutumika katika mazingira ya aina tofauti sana, ikiwa ni pamoja na vikao na kambi za kawaida za kikundi za kila wiki na katika aina tofauti sana za nchi. Mazoezi mengi yanahitaji vifaa rahisi – karatasi, peni n.k. – au kutohitaji kabisa vifaa vyovyote. Baadhi ya mazoezi ya hiari yameingizwa ambayo yanahitaji matumizi ya kompyuta au kuunganishwa katika mtandao wa intaneti, kwa ajili ya kuonyesha video, n.k. Hivi ni nyongeza nzuri lakini sio muhimu.

Vikundi vya wasichana peke yao na vya wasichana na wavulana kwa pamoja

Programu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo* imeandaliwa kwa ajili ya matumizi katika mazingira ya wasichana peke yao na elimu mchanganyiko. Masuala ya kujikubali yanatambulika kwa upana miongoni mwa wasichana, lakini wavulana wengi pia wanapambana na mwonekano wao na kuona ugumu wa kujikubali namna walivyo. Mazoezi mengi yanaweza kufurahiwa kwa pamoja na katika baadhi ya mazoezi tunapendekeza kwamba ugawe kikundi katika vikundi vya jinsia moja. Kwa kuwa na fursa ya kujadili masuala ya mwili na mwonekano katika mazingira ya jinsia moja inaweza kusaidia washiriki kujisikia vizuri zaidi kuzungumza kwa uwazi, kushirikishana, na kuzungumza kuhusu kero zao.

Mambo ya kukumbuka unapotumia *Hivi Ndivyo Nilivyo*

Viongozi na masuala ya kujikubali

Kiwango cha kujiamini tulichonacho katika mabadiliko ya mwonekano wetu kinabadilika katika maisha yetu yote, na tunafahamu kwamba suala la kiwango cha chini cha kujikubali hakipotei tunapokua! Huhitaji kuwa na kiwango kikubwa cha kujikubali kuendesha na kufurahia programu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo* pamoja na kikundi chako! Ijapokuwa ni muhimu sana, kwamba ujitahidi kadiri ya uwezo wako kutozungumza kuhusu hisia zozote mbaya ulizonazo, au ulizowahi kuwa nazo, kuhusu mwonekano wako, kwa sababu programu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo* inahusu kuwapatia washiriki nafasi ya kuachana na Picha ya Kubuni na hivyo kuweza kujenga hali ya kujiamini ili kuikosoa.

Iwapo unajihusisha kikamilifu katika mazoezi wewe mwenyewe, kuongoza *Hivi Ndivyo Nilivyo* kunaweza kukupa tuzo wewe mwenyewe na pia washiriki. Viongozi walituambia kwamba wanafurahia kuendesha vipindi na kushuhudia kuwa hali ya kujikubali inaongezeka kwao pia! Saidianeni kama timu ya uongozi, mkishirikishana mawazo na hisia zenu kwa pamoja.

Fungua **www.free-being-me.com** kwa msaada zaidi ikiwa ni pamoja na fursa ya kushiriki katika programu ya mafunzo ya kujikubali kwa njia ya elektroniki kwa ajili ya watu wazima, iliyoandaliwa na wataalamu wa kujikubali ambao walisaidia kuanzisha programu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*.

Kumhusisha kila mmoja

Tungependa kuwafikia watoto wengi iwezekanavyo duniani tukiwa na ujumbe mzuri wa *Hivi Ndivyo Nilivyo*. Ni muhimu kuzingatia mahitaji tofauti ya wote waliopo katika kikundi chako kabla ya kuanza. Hususan kama viongozi hawana uzoefu wa kufanya kazi na watu wa umri au uwezo tofauti ulionao katika kikundi chako, yafuatayo ni baadhi ya mambo ya kuzingatia:

[5] Reflections on Body Image: Report from the All Party Parliamentary Group on Body Image 2012

[6] Prof Kristen Harrison, University of Illinois Study, 2007, 181 Boys, av. age 9

Umri wa Miaka 7-10...

- Watakuwa katika hatua tofauti za utambuzi na uelewa wa masuala kama vile kujikubali, kujithamini na vyombo vya habari.
- Mara nyingi wanakuwa na tofauti kubwa ya uzoefu na uelewa kutoka washiriki wadogo kabisa hadi wakubwa kabisa.
- Watakuwa na utambuzi unaoongezeka wa namna wengine wanavyowaona, na kuwa na wasiwasi wa namna hili linavyoathiri uwezo wao wa kuwa na marafiki na kujichanganya nao.
- Watakuwa wakianza kujifunza kuhusu miili yao itakavyobadilika na kukua na baadhi wanaweza kuwa na wasiwasi kuhusu iwapo wako 'kawaida' – hii ni fursa nzuri ya kuwahakikishia wasichana na wavulana kuwa wako vizuri kwa jinsi walivyo!

Hivi Ndivyo Nilivyo kwa umri wa miaka 7-10: kujenga misingi ya kujikubali

- Utafiti umeonyesha kwamba katika umri wa miaka saba, karibia watoto wote wanakuwa na uelewa kwamba watu wanaowazunguka wanajaribu kuwa na mwonekano wa namna fulani na kwamba mwonekano huo unaendelezwa katika jamii. Kwa mfano nchini Uingereza, mmoja kati ya wasichana wanne wenye umri wa miaka saba ameshajaribu kupunguza mlo ili kupunguza uzito.[5]. Na kutazama michezo katika video na majarida kunawafanya wavulana wenye umri wa miaka 9 kutaka kupata misuli zaidi [6].

Hata hivyo, wanaweza wasiwe wameanza kuhusisha shinikizo hilo kwa maisha yao wenyewe. *Hivi Ndivyo Nilivyo* imeandaa kwa uangalifu ujumbe wake ili uwe sahihi kwa kundi la umri huu. Ingawa malengo ya programu ni yaleyale kama ya umri wa miaka 11–14, ujumbe muhimu unalenga kuweka msingi imara wa kujikubali ambao utawawezesha watoto wadogo kupinga Picha hiyo ya Kubuni kila wanapokabiliana nayo wanapoendelea kukua. >>>

Mambo ya kukumbuka unapotumia *Hivi Ndivyo Nilivyo* (Inaendelea)

Inawaandaa pia kukabiliana na program umri wa miaka 11–14 kama sehemu ya hatua inayofuata ya uzoefu wa Girl Guides na Girl Scouts.

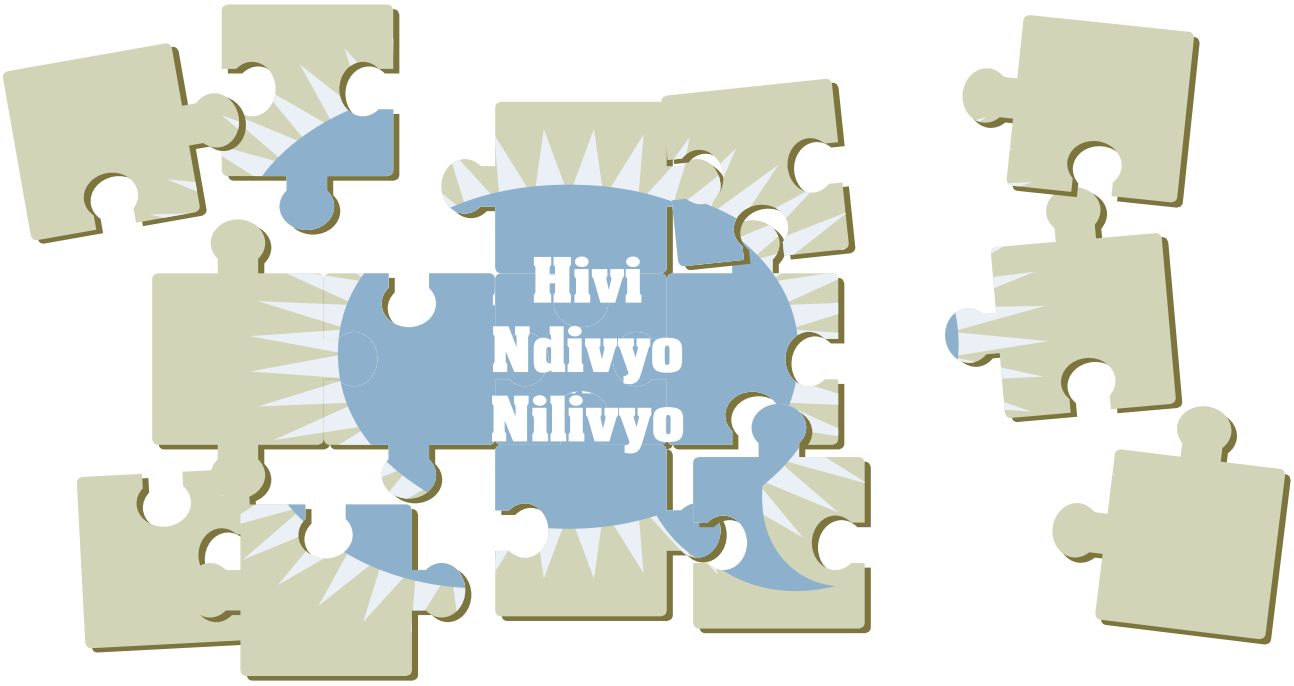
Tofauti kuu utakayoweza kuiona ni kwamba programu ya miaka 7-10 haitaji Picha ya Kubuni. Hii inawazuia watoto wadogo kuzingatia zaidi wazo la uzuri lililobuniwa na jamii. Badala yake, ujumbe muhimu kwa ajili ya umri wa miaka 7-10 ni:

- "Hakuna njia moja tu ya kuonekana mzuri."
- "Kilicho ndani yetu ndicho kilicho muhimu zaidi."
- "Ni muhimu kuwa wewe mwenyewe.. Sisi sote tupo tofauti na ndicho kinachotufanya kuwa maalumu."
- "Watu hawaamui ama kukupenda au kutokukupenda kwa kuzingatia tu mwonekano wako."
- "Ni muhimu kuthamini kile ambacho miili yetu inaweza kufanya, na pia namna." inavyoonekana."

Umri wa miaka 11-14...

- Labda tayari wanayo picha ya kubuni iliyo wazi katika akili zao, ingawa hili linaweza kuwa sio sawa kwa wote (hususan kwa wale wadogo) – kama unadhani kwamba mazoezi haya hayamfai kila mmoja katika kikundi, unaweza kutumia baadhi ya mazoezi kutoka katika programu ya umri wa miaka 7-10 kwa washiriki wako wenye umri mdogo. Au unaweza kutenga vikundi tofauti vya washiriki wako wenye umri mdogo na wale wenye umri mkubwa kwa baadhi ya maeneo ya programu.

- Wanaweza kuwa labda wameshakabiliana na shinikizo la Picha ya Kubuni wao wenyewe na wanaweza kupambana kuwa chanya kuhusu baadhi ya vipengele vya mwonekano wao. Mara washiriki watakapotambua gharama za kuiga kufanana na Picha ya Kubuni, wanaweza kutathmini wale wanaoifuatilia. Sisitiza kwamba programu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo* inapinga uendelezaji wa jamii wa Picha ya Kubuni, na kuifuatilia ni mtego ambao wengi kati yetu tunatumbukia kwa hali moja au nyingine. Himiza kikundi chako kutumia mbinu nzuri na inayosaidia kuendeleza njia mbadala.



Mambo ya kukumbuka unapotumia *Hivi Ndivyo Nilivyo* (Inaendelea)

Kuandaa mazingira salama ya mafunzo

Imani na dhana ya usalama ni muhimu sana kwa ajili ya mafanikio ya mazoezi ya Girl Guide and Girl Scout, ikiwa ni pamoja na programu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*. Baadhi ya mambo yaliyoshughulikiwa wakati wa programu yanaweza kuwa nyeti kwa baadhi ya washiriki. Wasichana pia wanahitaji kujisikia huru kuzungumza wakati wa mazoezi ili kuwa na matokeo halisi kuhusu kujikubali walivyo. Vidokezo hivi vitakusaidia kuandaa mazingira salama wakati wa programu hii.

a. Kuweka miongozo ya kikundi na kuitumia

Katika kipindi cha kwanza, kikundi chako kitaweka au kupitia baadhi ya miongozo ya kikundi. Hili linafanya kazi vizuri kama mawazo yanatolewa na washiriki wenyewe na yanakubaliwa na kila aliyeshirikishwa. Baadhi ya mifano ya miongozo ya kikundi imewekwa katika vitabu vya mazoezi.

b. Kuandaa mahali pa mapumziko ya muda

Andaa mahali katika eneo la mkutano kwa ajili ya washiriki kwenda kama wanataka kutoka katika zoezi ili kupumzika. Kila mmoja anapaswa kujisikia kuwa anashiriki kwa hiari. Fuatilia eneo hilo na kuhakikisha kila mmoja anayelitumia anasaidiwa na kiongozi kama watahitaji.

Uwezo

Ni muhimu kwamba kila mmoja ana nafasi ya kutumia uwezo wake kushiriki katika programu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*. Wanakikundi watakuwa katika hatua tofautitofauti za ukuaji wao na unapaswa kuzingatia mahitaji yao yoyote muhimu.

Mazoezi mengi katika *Hivi Ndivyo Nilivyo* yanachangamsha mwili na yanahitaji kumakinika kwa kipindi cha muda mfupi, kwa kutumia stadi kama vile kusoma, kuandika na kuchora. Unajua vizuri ni kitu gani ambacho wanakikundi wako wanaweza kufanya. Inapowezekana, jaribu kutafuta njia ili kuwawezesha washiriki wote kuzungumza, kama vile kusaidia kusoma na kuandika, kuwezesha mazungumzo na kuwahamasisha washiriki wakubwa kuwasaidia wadogo zaidi na yeyote kulingana na mahitaji yake maalumu Rekebisha zoezi lolote ambalo unadhani halitasaidia kikundi chako, wakati ukiendelea kubakia katika pointi muhimu kwa karibu kadri uwezavyo.

Utamaduni na asili

Washiriki wako wanaweza kuwa wanatoka katika mazingira tofauti tofauti kiutamaduni, kijamii, kiuchumi na kidini. Hili litakuwa na athari kwa namna kila mshiriki mmoja mmoja anavyoshughulikia baadhi ya masuala, ikiwa ni pamoja na miili yao. Kwa baadhi ya watoto kuzungumzia kuhusu miili yao mbele za watu (hata miongoni mwa marafiki na wanakundi rika) itakuwa vigumu.

Kutambua kuhusu tofauti baina ya tamaduni mbalimbali kutakusaidia kujiandaa kurekebisha mazoezi ili kuhakikisha ushirikishwaji wa watoto wote katika kikundi chako. Kama huna uhakika, tafuta ushauri kwa familia za washiriki, kwani unaweza kuona kuwa unachokipanga hakitakuwa tatizo kabisa!

Maswali yanayoulizwa mara kwa mara

Vipi kama ninaendesha kambi au eneo la kupumzikia?

Inawezekana kufanya programu hii katika mazingira tofauti ya Girl Guiding na Girl Scouting?

Hivi Ndivyo Nilivyo imeandaliwa kuendeshwa katika mazingira ya aina mbalimbali. Kimsingi, inaendeshwa katika vipindi vitano, ikiwa ni pamoja na Changamoto Binafsi zinazotakiwa kukamilishwa katikati ya vipindi, zikifuatiwa na mradi wa Chukua Hatua. Lakini kama unaendesha programu hii katika mazingira ya kambi, unapaswa kutenga muda kwa ajili ya Changamoto Binafsi wakati wa mapumziko. Kwa mfano ungeweza kuendesha kipindi kimoja kwa siku kwa muda wa siku nne au vipindi viwili kwa siku kwa nusu siku mbili. Usifundishe mambo yote kwa siku moja nzima na hakikisha kwamba angalau mambo muhimu (yaliyowekewa nyota katika zoezi) yanatumika.

Inakuwaje kama washiriki wanauliza maswali magumu?

Mifano ya maswali unayoweza kuyasikia:
"Je, watu wanaoiga kufanana na picha ya kubuni ni wabaya?"
"Kuna ubaya gani wa kujitunza mwenyewe, kutaka kupaka vipodozi, kuvaa nguo za mitindo ya kisasa, na kuonekana vizuri?"
"Mimi ni mwembamba na ninajipenda namna nilivyo – je, inamaanisha nahitaji kuongeza uzito?"
"Kocha wangu wa michezo aliniambia ni afya kufanya bidii ili kuimarisha misuli yangu – kwa nini unaniambia sio afya?"

Hivi Ndivyo Nilivyo inatoa mbadala mzuri wa Picha ya Kubuni, ambapo unaufurahia mwili wako kwa kile unachoweza kufanya. Inaunda sehemu ya programu pana ya Girl Scouting na Girl Guiding kuendeleza mitindo ya maisha yenye afya; kufanya mazoezi na kutoka kwa ajili ya kujifurahisha na kujenga stadi, na kula mlo kamili wenye ladha ili kuwa na afya na kufurahia mambo mapya.

Hakuna umbo au mwonekano wa aina moja unaotakiwa kufikiwa. Ni vizuri kupigia debe mlo kamili na mazoezi kwa afya bora na ustawi, kuliko kufanikisha mwonekano fulani.

Hivi Ndivyo Nilivyo inatangaza utofauti na chaguo, kujikubali na mtazamo wa kutowahukumu wengine. Kutumia vipodozi, kufuata mitindo na kufanya juhudi katika mafunzo kunaweza kufurahisha na namna ya kujieleza – ni muhimu kwamba unafanya hivyo kwa sababu unataka, na sio kwa sababu unahisi kwamba unapaswa. Stadi kama elimu ya vyombo vya habari uliyojifunza kwenye Hivi Ndivyo Nilivyo zinawawezesha watoto kujihisi huru kuwa kama walivyo, kufanya maamuzi yao na kuwasaidia wengine kufanya kama wao.

Itakuwaje kama baadhi ya washiriki hawataki kuzungumza kwa sauti?

Kuzungumza kwa sauti ni sehemu muhimu sana ya Hivi Ndivyo Nilivyo Hivyo, kuwasaidia washiriki kuzungumza kwa sauti ni jukumu muhimu kwa kiongozi. Hapa kuna baadhi ya vidokezo vya kuhamasisha ushiriki kikamilifu:

- Uliza maswali yenye majibu ya kujieleza ambayo hayawezi kujibiwa kwa "ndiyo" au "hapana" ili kuwahamasisha washiriki kuelezea maoni yao. Kwa mfano, usiulize, "Ulifurahia zoezi hilo?", bali uliza "Unafikiri zoezi hili linawezaje kuwa na msaada kwa wasichana wadogo?"
- Mkumbushe kila mmoja kanuni za msingi walizoziweka kuhusu kumsikiliza kila mmoja na kupeana zamu za kuzungumza.
- Sisitiza kwamba kila mshiriki ana kitu cha kuchangia katika zoezi.
- Katika namna ya kirafiki na chanya, mwambie kila mmoja kuripoti au kuelezea uzoefu.

Maswali yanayoulizwa mara kwa mara (Inaendelea)

Itakuwaje kama washiriki wanachokozana?

Mara nyingi watoto huchokozana kama njia ya kukabiliana na hali ya woga au aibu. Inawezekana kwamba kujadili masuala ya mwili kukasababisha aibu inayoleta kuchokozwa, hasa kama unashughulika na vikundi mchanganyiko vya wasichana na wavulana.

Usipuuze utani wenye uchokozi. Kabiliana na hali hiyo. Unaweza kuhitaji kuingilia kati zoezi lakini fikiria hisia za kila mmoja anayehusika – unaweza kuamua kukabiliana na wale wenye utani katika kikundi, au kuwaweka upande mmoja wale wanaohusika. Onyesha wazi ni sehemu gani ya tabia haikukubaliki na kwa nini. Inaweza kusaidia kuwakumbusha washiriki kanuni za kikundi walizokubaliana kuziheshimu.

Itakuwaje kama ufichuaji utafanyika?

Eneo lako salama linaweza kuwapa washiriki wenye matatizo yanayohusiana na kujikubali na kujithamini ujasiri ili kukueleza nini kinatokea katika maisha yao. Kwa mfano, watoto wanaweza kufichua kwamba wanafanyiwa ukatili au wamekuwa wakiwafanyia ukatili wengine, wana tatizo la kula sana, au wanakabiliwa na matatizo nyumbani katika familia zao. Kufichua ni ´kilio cha kutaka msaada‘ na hakika ni muhimu kutoa msaada.

- Usiingilie kati au kujaribu kumzuia mshiriki, isipokuwa kama wako katika kikundi na ungependa kupendekeza muendelee na mazungumzo kwa pamoja.
- Wasikilize washiriki muda wote mpaka hapo wanakopenda kufikia – kumbuka, sio jukumu lako kuwahoji.
- Baada ya hapo rekodi mazungumzo, lakini usichunguze ukweli wewe mwenyewe. Usiweke siri kama mtoto yuko hatarini na anahitaji msaada. Eleza kwamba unaweza ushindwe kuweka siri hiyo na kwa nini, na taarifa hizo utampa nani. Kumbuka, usiri ni muhimu, na unapaswa kuwaeleza tu watu ambao wanahitaji kujua (sio wakati wote hili linahusisha wazazi).
- Kama unahisi mshiriki anakaribia kuingia katika hatari , chukua hatua haraka, mf. piga simu kwa shirika la taifa la ulinzi wa mtoto au polisi.
- Kama unahisi mshiriki anahitaji msaada zaidi na huna uhakika nini cha kufanya, shauriana na kiongozi mwandamizi katika shirika lako na viongozi/vyama vya taifa vya ulinzi wa mtoto..
- Kama mshiriki amekueleza mazingira magumu ambayo unahisi hayahitaji kuendelezwa zaidi, mwambie kiongozi mwingine kilichotokea, na fuatilia mshiriki ili kuhakikisha yuko salama.

Kama ufichuaji umefanyika kwenye kikundi, hakikisha kikundi kinakumbuka makubaliano yao ya kuwa msaada na wakarimu kwa wengine – na sio kumsengenya mtu huyo, bali kuwa wasilikizaji wazuri na marafiki wazuri. Wakumbushe washiriki kwamba kitu chochote binafsi kinachoelezwa ndani ya kikundi kibakie kuwa siri. Wahakikishie kwamba mshiriki atashughulikiwa, na kwamba wanaweza kuzungumza na wewe kama wana wasiwasi wa jambo lolote.

Jinsi *Hivi Ndivyo Nilivyo* inavyotumia Mbinu ya Girl Guide na Girl Scout

Kujifunza katika vikundi vidogo

Mara nyingi kujifunza kunafurahisha na kushughulisha zaidi pale kunapofanyika katika vikundi vidogo. Vijana wengi wanajisikia kuwa katika hali nzuri zaidi kujieleza katika mazingira ya kikundi kidogo. Vikundi vidogo vya washiriki wa umri tofauti vinawahamasisha washiriki wakubwa kuwa mifano mizuri ya kuigwa na kuwapa changamoto washiriki kuyamiliki mazoezi, kusaidiana na kufanya maamuzi yao wenyewe. Vinawahamasisha washiriki kujaribu kufanya kazi katika timu ya aina tofauti; stadi ya maisha ya thamani. Kujifunza katika vikundi vidogo ni sehemu muhimu ya mbinu ya Girl Guide na Girl Scout na kunaboresha matokeo ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*.

Njia yangu, hatua yangu

Sote tunajifunza katika namna tofauti. Programu za Chama cha Girl Guide na Girl Scout Duniani zinatumia mazoezi mengi ili kujihusisha na mitindo tofauti ya kujifunza. Kumjali mtu binafsi ni jambo kuu katika kumuwezesha kila Girl Guide na Girl Scout kufanya kadri wawezavyo kushiriki katika mazoezi. Kwa kuhimiza makundi rika kusaidiana, na kutoa nafasi kwa watu binafsi kuchangia kwenye mazoezi katika namna mbalimbali, kila Girl Guide na Girl Scout anayeshiriki katika *Hivi Ndivyo Nilivyo* anapaswa kuwa na fursa ya kujifunza katika namna yake mwenyewe, na kila mafanikio tofauti yanafurahiwa.

Kujifunza kwa vitendo

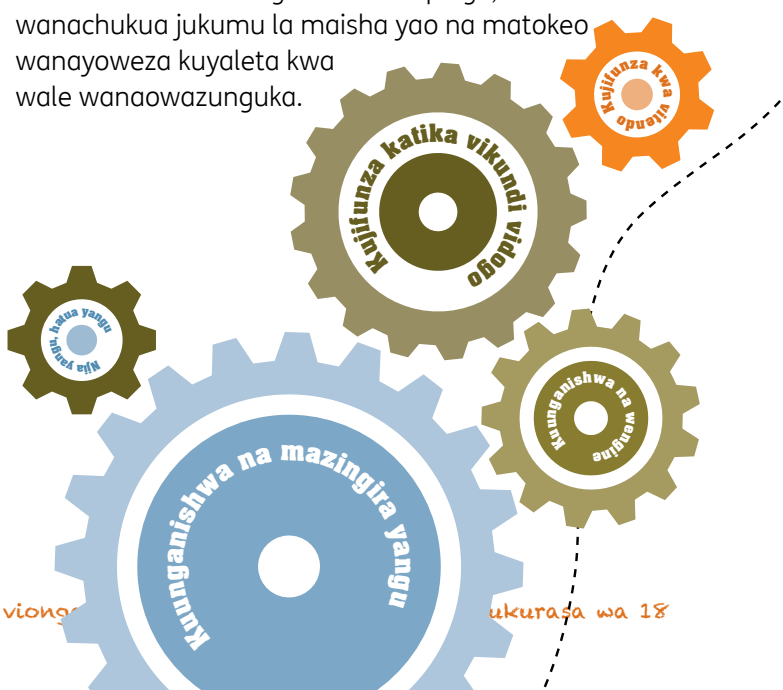
Watu wanajifunza vizuri wanapohisi kutiwa hamasa. Kujifunza kwa vitendo kunawawezesha washiriki kuunganisha uzoefu wao na maisha yao wenyewe na kuwawezesha kuchukua hatua. Ndiyo maana Chama cha Girl Guide na Girl Scout Duniani kinaendeleza kujifunza kwa vitendo kupitia changamoto, uzoefu, michezo, miradi na majaribio. *Hivi Ndivyo Nilivyo* inatumia mkabala wa´kujifunza kwa vitendo‘, ikiwapa fursa washiriki kujihusisha moja kwa moja na vifaa kwa kuunda chombo chao, kujadili maswali na maoni yao wenyewe na kuandaa miradi halisi na hatua za kuchukua ili kusaidiana wao na marafiki zao kujisikia kujikubali zaidi.

Kuunganishwa na wengine

Hivi Ndivyo Nilivyo inawahimiza washiriki kuungana wao kwa wao na pamoja na wanarika wenzao kutafuta namna wanavyoweza kuleta matokeo mazuri katika kujikubali na kujithamini kwa wengine. Wakati wa programu, washiriki wanafanya hivi kimsingi kwa kusaidiana, lakini pia wanaongozwa na na wanarika wakubwa au viongozi watu wazima. Hivi Ndivyo Nilivyo imeandaliwa kutumia hazina ya mifano ya kuigwa ili kuendelea kusaidia uandaaji wa uongozi. Inafanya hivyo kwa kuunganisha watu wa umri mbalimbali, jinsia, utamaduni na mazingira ya kijamii ili kushirikiana kujenga ujuzi wa washiriki.

Kuunganishwa na mazingira yangu

Tunajifunza mengi kutoka katika dunia inayotuzunguka, na programu za Chama cha Girl Guide na Girl Scout Duniani zinaendeleza uzoefu wa kujifunza ambao unalizingatia hilo. Mazoezi ya Chama cha Girl Guide na Girl Scout Duniani yanawahamasisha washiriki kutafakari kuhusu maana ya kuwa raia wa dunia kwa kuwa na msimamo katika masuala wanayoyajali na kwa kugeuza hamasa hiyo katika miradi inayotokana na jamii. *Hivi Ndivyo Nilivyo* inashughulikia ukweli kwamba watu wa aina zote na duniani kote wanahisi kushinikizwa kuwa na mtazamo wa namna fulani kwa sababu jamii inasema kuwa hilo ni mhumu. Kwa kuelewa hili na kuzungumza wakilipinga, washiriki wanachukua jukumu la maisha yao na matokeo wanayoweza kuyaleta kwa wale wanaowazunguka.



Faharasa

Kujikubali:
Kujikubali inamaanisha namna mtu anavyohisi kuhusu namna anavyoonekana. Tunapojikubali, tunakubali na tunafurahia jinsi tunavyoonekana na kile miili yetu inachoweza kufanya. Kuwa na kiwango cha juu cha kujikubali ni jambo moja ambalo linaweza kuongeza kujithamini.

Kujithamini:
Hisia ya kujiheshimu na kujipa thamani. Mtu mwenye kiwango cha juu cha kujithamini anajiamini mwenyewe, na katika thamani yake kama mtu. Kuwa na kiwango cha juu cha kujithamini kunawasaidia watu kufikia matarajio yao kamili, hawazuiwi na ukosefu wa kujiamini au uwezo wao. Kama Girl Guides na Girl Scouts, tunakuza kujithamini katika wasichana na wavulana, tukiwawezesha kufanikisha ndoto zao, kuhudumia jamii zao na kuleta mabadiliko duniani.

Picha ya Kubuni:
Ufafanuzi finyu wa mfano wa jamii wa uzuri au kuvutia nini. Picha ya Kubuni inahamasishwa na kuzungumziwa katika vyombo vya habari na marafiki na familia zinazotuzunguka. Ni kama hadithi ya kubuni kwa sababu ni dhana iliyo finyu sana, ikiwa na orodha ndefu ya sifa, ambazo haiwezekani yeyote kuzifikia. Hata wanamitindo wanaochukuliwa kuonekana ´hawana dosari‘ wamebadilishwa kabisa mwonekano kidijitali ili kuwafanya waonekane ´wazuri‘ zaidi.

Kitabu cha Mazoezi:
Huu ni mkusanyiko wa mazoezi ambayo ni sehemu ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*. Kuna vitabu viwili vya mazoezi; kimoja kwa wenye umri wa miaka 11-14 na kingine cha wenye umri wa miaka 7-10.

Dokezo la kusaidia:
haya ni maelezo ya msaada katika vitabu vya mazoezi, ambako matini imeonyeshwa kwa wino uliokolezwa. Unawapa viongozi msaada wa kutoa ujumbe halisi muhimu wa mazoezi. Ni wazo zuri kuyasoma, kisha kuyaweka katika maneno yako mwenyewe mara unapouelewa ujumbe, ili kuufanya uwe na maana kwa kikundi chako.

Shukrani

Asante kwa wale wote waliochangia kuandika *Hivi Ndivyo Nilivyo.*

Dr. Phillippa Diedrichs –
Dove Self Esteem Global Advisory Board

Professor Carolyn Becker –
The Body Project Collaborative

Dr Eric Stice – The Body Project Collaborative

Andii Verhoeven –
World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Jennifer Giangrande –
World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Paul Bigmore –
World Association of Girl Guides and Girl Scouts

Girlguiding (UK)

Girl Scouts of the USA

Meaghan Ramsey –
Senior Social Mission Manager, Global Dove
Global Advisory Board of the Dove Self Esteem Project

Bastian Küntzel – Incontro Training

Yael O'Hanah – Frankly Speaking

Fungua **www.free-being-me.com** kwa msaada zaidi, mawazo na wewe na kikundi chako kutiwa moyo, na kutoa mwitiko wa mawazo yako kuhusu Hivi Ndivyo Nilivyo katika utafiti wetu wa dunia.

Barua ya mzazi

Mpendwa Mzazi/Mlezi,

Kikundi chetu cha Our Girl Guide/Girl Scout karibu kitaanza programu mpya ya kuvutia inayoitwa Hivi Ndivyo Nilivyo. Programu hii ya kipekee inatumia mazoezi ya kufurahisha ili kuwawesha watoto na vijana kujikubali zaidi, kukabiliana na mashinikizo ya jamii, kuungana na Girl Guides na Girl Scouts duniani kote na kuleta mabadiliko katika jamii zao.

Utafiti wa dunia unaonyesha kwamba kiwango cha chini cha kujikubali kinawazuia vijana wasifikie uwezo wao kamili, pamoja na zaidi ya asilimia 60 ya wasichana wakiepuka shughuli wanazozipenda kwa sababu wanajisikia vibaya kuhusu miili yao. Hii inajumuisha shughuli muhimu za maisha kama kutoa maoni, kucheza dansi na kuogelea, kwenda kwenye sherehe, na kunyoosha mikono darasani. Utafiti wa Dunia uliofanywa na Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani pamoja na wanawake na wasichana kutoka nchi 70 uligundua kwamba angalau asilimia 45 wanaamini kwamba wasichana na wanawake wanakatishwa tamaa ya kuchukua nafasi za uongozi kwa sababu hawajiamini katika namna wanavyoonekana.

Hivi Ndivyo Nilivyo imeandaliwa kwa pamoja na Chama cha Girl Guides na Girl Scouts Duniani, Mradi wa Kijithamini wa Dove na wataalamu wa kujitambua mahususi kwa ajili ya Girl Guides na Girl Scouts. Mazoezi yameboreshwa na utafiti unaoongoza duniani wa kujikubali, ambao unaonyesha kwamba asilimia 60 ya wasichana wanaoshiriki katika aina hii ya programu ya elimu isiyo rasmi wanajisikia kujikubali zaidi angalau miaka mitatu baadaye. Mwitiko kutoka kwa maelfu ya wasichana duniani kote pia umeonyesha kwamba wana shauku ya kuzungumza na kujifunza kuhusu kujikubali.

Zaidi ya wasichana milioni tatu duniani kote watashiriki katika Hivi Ndivyo Nilivyo, na Chama chetu cha Taifa kina nia ya dhati ya kusaidia kampeni hii ya dunia nzima ya kuleta mabadiliko chanya na ya kudumu katika kujikubali kwa wanachama wake.

Hivi Ndivyo Nilivyo ni safari ya vipindi vitano. Vipindi vinne vya kwanza vinawapa washiriki maarifa na ujuzi wanaohitaji ili kujikubali zaidi. Kipindi cha tano kinatumia kujifunza huko kupanga mradi wa Chukua Hatua,ambao tutauendesha baada ya kipindi. Mradi wetu wa Chukua Hatua unahitaji kuwafikia vijana wengi iwezekanavyo pamoja na ujumbe huu muhimu!

Katikati ya kila kipindi, mtoto wako atakuja nyumbani na karatasi ikimuomba kujaza Changamoto Binafsi. Hiyo itakuwa imeelezwa wakati wa kipindi, na maelekezo yote yapo pia kwenye karatasi yao. Tumetoa muhtasari wa changamoto binafsi hapa chini.

Tutashukuru kupata msaada wako ili kuhakikisha Hivi Ndivyo Nilivyo inaleta matokeo bora iwezekanavyo kwa kikundi chetu. Kama ungependa kujifunza zaidi, na kama unapenda kujitolea kusaidia wakati wa programu au mradi wa Chukua Hatua, tafadhali wasiliana na mmoja wa viongozi wetu.

Kama unapenda kujua zaidi kuhusu mradi, fungua **www.free-being-me.com**. Kuna baadhi ya mazoezi mazuri katika tovuti hiyo ambayo unaweza kuyafurahia na mtoto wako.

Asante kwa msaada wako,

Viongozi wa kikundi X

Changamoto Binafsi toleo la 11-14

Kila kipindi, mtoto wako atakuwa na Changamoto Binafsi ya kufurahisha atakayofanya katikati ya vipindi.

Changamoto Binafsi zinafanya kazi vizuri kama mtoto wako atakuja na mawazo yake mwenyewe na kukamilisha changamoto yeye mwenyewe. Hata hivyo, wanaweza kuthamini uhimizaji na msaada wako. Pia ni jambo lenye thamani kubwa kwao kuzungumza kuhusu wanachojifunza katika *Hivi Ndivyo Nilivyo*. Baada ya kila kipindi, tafadhali wahimize kujadili na wewe Changamoto zao Binafsi.

Tafadhali mkumbushe mtoto wako aje na Changamoto zake Binafsi katika kipindi kijacho cha Hivi Ndivyo Nilivyo, kwa kuwa zitatumika katika zoezi.

Changamoto Binafsi mara nyingi zinamhimiza mtoto wako kuelezea changamoto katika ´Picha ya Kubuni'. Picha ya Kubuni ni ile ambayo jamii inatueleza jinsi msichana au mwanamke ´mwenye 'mwonekano mzuri' anavyopaswa kuonekana. Ni hadithi ya uongo, kwa sababu ukweli haiwezekani kwa yeyote kuonekana kama hivyo katika uhalisia, kwa kuwa hata watu mashuhuri na wanamitindo wanabadilishwa kidijitali kabla ya kujitokeza katika picha nyingi za vyombo vya habari. Kufanya mazoezi ya kupinga Picha ya Kubuni kutajenga kujiamini na uthabiti kwa mtoto wako, kukimuwezesha kuikataa Picha ya Kubuni na kuizuia kuathiri maisha yao. Badala yake, wanaweza kuweka makini katika kufurahia maisha yenye afya na furaha ambapo wanaridhika na mwonekano wao, na kuitunza vizuri miili yao.

Changamoto Binafsi nne ambazo mtoto wako ataleta nyumbani ni:

1 Wapelelezi wa vyombo vya habari.

Mtoto wako ameombwa kutafuta mfano wa Picha ya Kubuni. Zoezi hili linamuomba mtoto wako ´kufichua' Picha ya Kubuni kwa kuambatisha mifano yao kwenye karatasi waliyopewa, na kukamilisha baadhi ya sentensi kuhusu ni kwa nini hawakubaliani na Picha ya Kubuni.

2 Ujumbe wa Urafiki

Changamoto hizi Binafsi zinamtaka mtoto wako kuandika ujumbe mfupi kwa rafiki kwenye Girl Guides/Girl Scouts, akieleza kwa nini kujaribu kuonekana kama Picha ya Kubuni kuna hasara na namna wanavyoweza kupambana na shinikizo la kuonekana kama Picha ya Kubuni.

3 Kujiona kama utakavyo

Changamoto hii Binafsi inamhimiza mtoto wako kujiangalia kwenye kioo ili kufurahia mambo mazuri anayoyapenda kuhusu yeye mwenyewe, badala ya sehemu ya kujikosoa mwenyewe. Wataandika orodha ya sifa wanazozipenda kuhusu wao wenyewe, kisha wajizoeze kuzirudia wakati wamesimama mbele ya kioo.

4 Kueneza Neno

Mtoto wako ameombwa kushirikishana ujumbe mzuri mmoja au zaidi ambao unapinga Picha ya Kubuni na watu wengine. Hao wanaweza kuwa familia, marafiki au jamii zao. Kadri wanavyowaeleza watu wengi ujumbe wao, ndivyo watakavyojisikia kuhamasika zaidi. Watakuja nyumbani na kadi ya ahadi ikiwa na "jambo moja nitakalofanya kupinga Picha ya Kubuni kwangu" na "jambo moja nitakalofanya kupinga Picha ya Kubuni kwa wengine".

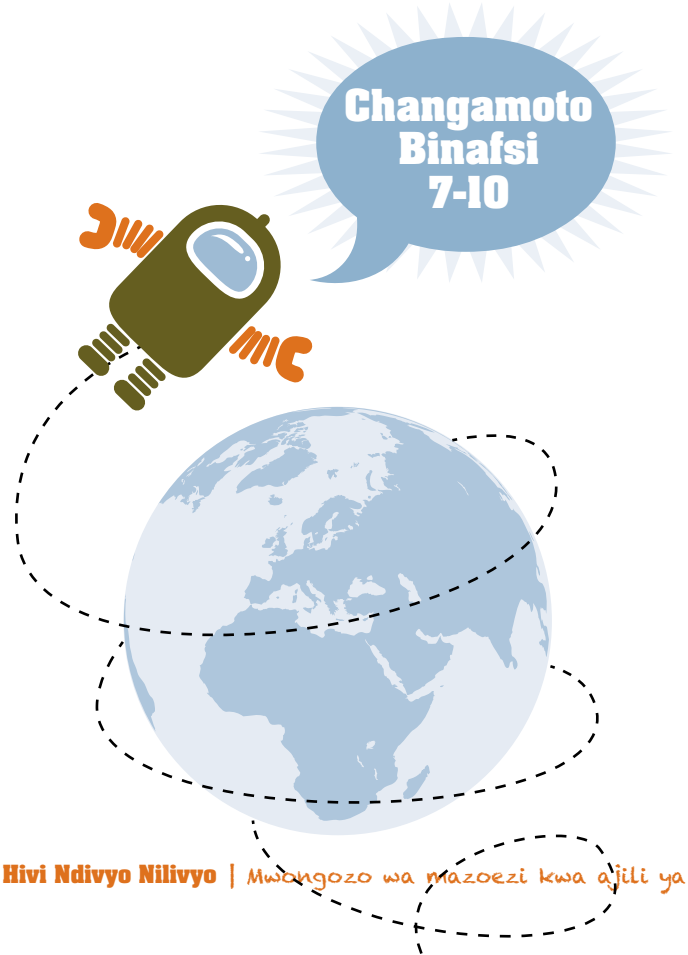
Changamoto Binafsi toleo la 7-10

Kila kipindi, mtoto wako atakuwa na Changamoto Binafsi ya kufurahisha ya kufanya katikati ya kipindi.

Changamoto Binafsi inafanya kazi vizuri wakati mtoto wako anapokuja na mawazo yake mwenyewe na kujaza changamoto yeye mwenyewe. Hata hivyo, wanaweza kuthamini kutiwa moyo na msaada wako. Pia kuna manufaa kwao kuzungumza na wewe kuhusu wanachojifunza kutoka Hivi Ndivyo Nilivyo. Baada ya kipindi, tafadhali watie moyo kujadili na wewe Changamoto yao Binafsi.

Tafadhali wakumbushe watoto kuja na changamoto Binafsi katika kipindi kijacho cha Hivi Ndivyo Nilivyo, kwa kuwa itatumika katika zoezi.

Changamoto Binafsi zinalenga katika kumuwezesha mtoto wako kuelewa kwamba hakuna kitu kama hicho cha namna moja ya kuwa mzuri, na kilicho ndani yao ndicho muhimu zaidi kuliko wanavyoonekana. Mazoezi haya yanajenga uthabiti wao katika kuwasaidia kupinga mashinikizo ya jamii kadri wanavyokua.



Changamoto Binafsi nne atakazokuja nazo mtoto wako nyumbani ni:

1 Mifano Halisi ya Kuigwa

Zoezi hili linawataka washiriki kubainisha mfano halisi wa kuigwa katika maisha; mtu wanayemjua binafsi, ambaye hakika wanampenda na kuona anawatia moyo. Huyo anaweza kuwa rafiki au mwanafamilia. Wameambiwa kutafuta picha, au kuchora mchoro wa mtu huyo ili kukionyesha kikundi katika kipindi kinachofuata. Wamepewa karatasi zenye sentensi ambazo hazijakamilika ili wazikamilishe.

2 Najipenda mimi Mtabiri

Mtoto wako atakuja nyumbani na kielelezo cha mtabiri. Wanapaswa kuandika mambo manane wanayoyapenda kuhusu wao wenyewe katika masanduku kama inavyoonyeshwa kwenye kielelezo, na wanaweza kumpamba mtabiri wao kwa kadri wapendavyo. Kwa nini usicheze na mtoto wako, na kumwomba kusoma kwa sauti kauli yao ya "ninapenda"? Kujizoeza kutamka mambo mazuri kuhusu wao wenyewe kunasaidia kujenga kujikubali kwao.

3 Wewe ni Mtu wangu mashuhuri

Baada ya kipindi cha tatu, mtoto wako atakuja nyumbani na ujumbe mzuri ulioandikwa kwenye nyota. Wamepewa changamoto ya kushirikishana ujumbe wao kwa wingi kadri iwezekanavyo. Itakuwa vizuri kama unaweza kumsaidia mtoto wako kueleza ujumbe wa mtu wao mashuhuri kwa usalama na kwa watu wengi.

4 Ahadi ya *Hivi Ndivyo Nilivyo*

Mtoto wako ataleta kadi ya ahadi nyumbani mwishoni mwa kipindi cha nne, ambapo atakuwa ameahidi kufanya matendo mawili; la kwanza kuacha kujikubali kwao wenyewe kukue, na la pili kuwawezesha wengine kujisikia kujikubali zaidi. Inawezekana wakaweza kutekeleza matendo hayo peke yao, au wanaweza kuwa tayari kusaidiwa.