

Zina mwa zomwe mungathe kumakambira ndi mwana wanu ndi izi:

- ✓ Kuonera pulogalamu pa wailesi ya kanema yoonetsa wachinyamata amene ali pamavuto ndipo akupanga chiganizo choipa kapena chabwino.
- ✓ Kuwerengera limodzi nyuzi pepala nkhanu ina iliyonse yokhudzana ndi mimba yosakonzekera, HIV kapena matenda opatsirana pogonana.
- ✓ Pezani malo abwino opanda phokoso komwe mungathe kufatsa naye mwana wanu ndi kuchitira zina limodzi monga kuphika, kuongola miyendo kapena kuchita masewero ena aliwonse.
- ✓ Mukhala pa malo ngati amenewa kumakhala kosavuta kukambirana ndi mwana wanu nkhanu zimenezi.
- ✓ Kukamba za unyamata wanu ngati chitsanzo zimathandizanso kwambiri ngati poyambira.

## NDIMUUZE ZOTANI?

Tonse tili ndi zomwe tidakumana nazo pamoyo wathu monga:

- ✓ Zibwenzi- Kambani abwenzi ndi zibwenzi zomwe munali nazopo mbuyomu.
- ✓ Zomwe mumaona kuti ndi zaphindu, kupanga ziganizo ndi kalankhulidwe ndi anthu ena- Afotokozereni kufunika kwa zomwe mumakonda ndi momwe zimakupindulirani.
- ✓ Makulidwe-Muziwafotokozera za ziwalo zao zoberekera, m'mene matupi awo amakulira, zabwino ndi ziti komanso zoipa ndi ziti.
- ✓ Zaumoyo-HIV ndi mimba komanso matenda opatsirana pogonana ndi zopeweka. Auzeni zomwe mukudziwa kapena pitawoni ku chipatala kuti akalandire uphungu oyenera.

## MUNGAKAMBE BWANJI ZA UMUNTHU KOMANSO NKHANI ZOGONANA

Makolo ambiri samasuka ndi ana awo kukambiranu nkhanu za umunthu ndi kugonana. Koma mukamuza mwana wanu kuti "Mumakunda ndiye nchifukwa chake muyenera

kukambirana naye za zogonana" sizichitisa manyazi.

Mukamakambirana, onetsetsani kuti mukumvetsera bwino zonse zimene mwana wanu akufotokoza. Izi zimasonyeza kuti kuti mulinaye chidwi pazimene akufuna kukufotokezerani ndipo zimathandiza kuti amasuke kwambiri.

- ✓ Yambari kukambira pomufunsa kuti "Kodi unamvapo zotani pa (tchulani zomwe mukuna kukamba)? Ukaganiza zotani pa...? Tandiuza zomwe umadziwapo kale paza ...?"
- ✓ Mfotokozereni zomwe zidakuonekerani inuyo kale, nkhanu zanu komanso zotsamwitsa zomwe munali nazo pamene munali pa msinkhu wao.
- ✓ Mlimbikitseni pazokambalina zanu pomufunsa: "Palinso zina zomwe ukufuna utadziwa?"
- ✓ Muonetsetse kuti mwakhutira. Mfunzeni kuti "Ndakuyankha bwino?"
- ✓ Osangolota mayankho omwe mukupereka-Nenani zoono zokhazokha potengera zoono zenizeni za kuchipatala kapena kusukulu.
- ✓ Kulimbikitsa zokambirana ndi maphunziro pa za umunthu ndi zogonana pakati pa achinyamata komanso kukhazikitsa malo oti achinyamata atha kukalandirako mauthenga, uphungu ndi njira zolera ndi kofunika kwambiri pofuna kuthandiza achinyamata uti asagwe m'avuto.



### Ofisi ya Kanda ya SAFADS, Zimbabwe:

Barabara ya 17 Beveridge, Avondale, S.L.P A509, Avondale, Harare, Zimbabwe

Simu: +263 4 336 193/4, Faksi: +263 4 336 195

Tovuti: [www.safads.net](http://www.safads.net)



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

## KUKAMBA NDI MWANA WANU ZA MAKULIDWE NDI ZAKUGONANA



Unyamata sudzikwika ndi kakulidwe kapena maonekedwe a thupi lokha ayi komanso zomwe wachinyamatayo amachita kapena zikhumbokhumbo za pamoyo wake. Achinyamata ayenera kuuzidwa ndi kuphunzitsidwa bwino za zomwe zimachitika ndi kuoneka pamatupi awo akamakula, ndi cholinga choti azitha kupanga ziganizo zoyenera pankhani za umunthu ndi kugonana pa moyo wao.

Makolo ndi ena onse omwe amasunga achinyamata ayenera kuyamba kumakambirana ndi achinyamatawa zimenezi moyambirira.

Maphunziro oyenera komanso okwanira okhudzana ndi za umunthu ndi kugonana ndi amene amaperekedwa kwa achinyamata panthawi yoyenera potengera ndi msinkhu wao. Maphunzirowa kapena zokambiranazi zimakhudza mitu ngati iyi: Nkhanu za zibwenzi, zikhulipiro, zoganiza zao, luso lachibwadwidwe kapena lochita kuphunzira, chikhulidwe, komanso za ufulu wa chibwadwidwe, makulidwe, zochita zao, komanso za kugonana ndi ubereki.

## CHIFUKWA CHIANI KUKAMBIRANA?

Kum'mawa ndi kumwera kwa Africa achinyamata 52 mwa achinyamata 100 aliwonse amatengakachilombokoyambitsa matenda a Edzi ka HIV. Ndipo mwa achinyamata 100 omwe amatenga kachilomboka, 60 ndi atsikana kusonyeza kuti matenda a Edzi akukhudza achinyamata kwambiri makamaka atsikana. Izi zikusonyeza kuti ndikofunika kuti atsikana athandizidwe ndi kuphunzitsidwa bwino za ufulu wao wachibadiwdwe ndikuti azitha kuzindikira bwino za ufuluwuni ndi kukhalanso ndi mwayi ochitanawo zinthu zosiyansiyan pamoyo wao ngati anyamata.

Kafukufuku akusonyezanso kuti kum'mawa ndi kumwera kwa Africa, achinyamata osapitilira 40 pa 100 aliwonse sakudziwa za m'mene angadzitetezera ku kachikomobo koyambitsa matenda a Edzi ka HIV. Kusadziwa pankhani za makulidwe, umunthu ndi zakugonana kukupangitsa kuti achinyamata ambiri azitenga mimba zosayembekezera, azichitidwa nkhanza monga kugwiriridwa, kutenga HIV ndi matenda ena opatsirana pogonana monga chindoko ndi chizonono.

Zikuonetseratu poyera kuti achinyamata ambiri sakulandila mauthenga, umphungu ngakhalenso thandizo loyenera zoti ziwathandize kupewa kutenga mimba zosayembekera, HIV kapena matenda ena opatsirana pogonana matupi awo asanakhwime. MUTHA KUKWANITSA INUYO! Makolo anzanu omwe amauza ndi kulangiza ana awo zawathandiza kwambiri ndipo ana awo sanagwe m'mabvuto ngati amenwa, ndipo ndi osiyana ndi inuyo!

Mauthenga ndi ziphunzitsa zambiri zomwe zimaperkedwa kwa achinyamata nthawi zambiri zimakhala zolakwika potengera miyambo ndi zikhulupiriro zathu. Makolo mukatengapo mbali kuphunzitsa ndi kulangiza ana anu za umunthu ndi nkhanzi zogonana mudzathandiza ana anuwo kuti akhale ndi uthenga wolondola komanso oyenera potengera ndi msinkhu wao pamene akukula.

Pamene mukuphunzitsa ndi kulangiza achinyamatawa, onetsetsani kuti mukunena zoono, mukumasuka nawo, ndi kukhala okonzeka ndi



kumvomereza maganizo awo ena abwino ngati banja.

Ubwino okamba ndi kuphinzitsa ana anu za makulidwe ndi kugonana nid uwu:

- ✓ Sayamba zongonana msanga.
- ✓ Amatha kudziwa kufunika kogwiritsa ntchito njira zodzitetezera ku HIV, matenda ena opatsirana pogonana pogwiritsa ntchito makondomu; kapena kugwiritsa ntchito njira zolerera kuti apewe mimba.
- ✓ Zimawathandiza kuti asakhale ndi zibwenzi zambiri zomwe zimachepetsa chiopsyeyo chotenga matenda opatsirana pogonana.

## TIKAMBIRANENAWO NTHAWI YANJI?

Kuphunzitsa kapena kupereka upungu wokhudzana ndi zomwe zimachitika ndi kuoneka pathupi la wachinyamata akamakula, komanso nkhanzi zokhudza kugonana kusukulu kapena kudzera kwa a zachipatala ndi m'magulu kutha kukuthandizani kudziwa mutu woyenera kuphunzitsa ana anu malinga ndi zaka zawo. Izi zimatengera mwana wolangizidwayo komanso komanso zomwe akukumana nazo. Uthenga ulibe kuchedwa!

Yambani kuwauza akadali ang'ono nkhanzi zokhudza matupi awo, makulidwe, zoti munthu wina asamawagwire matupi awo komanso zogonana. Kenaka muyenera kupitiliza kumawauza ndi kuwaphunitsa zambiri zozama akamakula.

Kukambirana ndi achinyamata pa za umunthu ndi zogonana komanso za ubereki kusamakhale kwa kamodzi koma muyenera kutipitiliza nthawi zonse.

“ Ana amene amakambirana ndi makolo zinthu zimenezi amtha kupanga zisankho zoditeteza, amakhala odziwa bwino nkhanzi zogonana poyerekeza ndi omwe makolo awo satero ”

## KUANZA MAZUNGUMZO

Kama kuna huduma za kirafiki za vijana katika jamii yako, wafanyakazi wa hapo wanaweza kukusaidia kujadili mambo haya na watoto wako. Nenda pamoja nao, au omba ushauri wao.

Baadhi ya vidokezo vya kuzungumza na mtoto wako ni:

- ✓ Kuangalia programu ya TV ambayo inaonyesha kijana aliye katika hatari na/au anayefanya uchaguzi mzuri au mbaya.
- ✓ Kusoma nao makala za gazeti kuhusu mimba zisizotarajiwa, VVU au Maambukizo kwa Ngono
- ✓ Kutafuta eneo lenye utulivu, la faragha nyumbani mahali ambapo huwezi kusumbuliwa, au wakati umepumzika au unapofanya naye kitu chochote kinachofurahisha kama vile upishi, matembezi au kucheza.
- ✓ Kutumia fursa kama hizo kufanya mazungumzo kuhusu ngono na ujinsia kwa urahisi na uhalisia zaidi!
- ✓ Kuzungumza kuhusu utoto wako mwenyewe na kujumuisha visa kuhusu mambo yaliyotokea wakati huo pia ni mahali pazuri pa kuanzia.

## KAYAMBIDWE KA ZOKAMBIRANA?

Ngati muli ndi chipatala pafupi mutha kupempha achipatala kuti akuphinzitsireni ndi kulangiza mwana wanu. Mutha kupita kumeneko kuti akuthandizeni.

