NIZUNGUMZEJE na wazazi wangu kuhusu SRH?

Top Tips!

Namna ya kuanza ndiyo sehemu ngumu.

Hapa kuna baadhi ya mapendekezo:

“Nilisikia mtu mmoja akisema *(chochote kile unachotaka kukizungumza).* **Je unafikiri kwamba ni sahihi?”**

“Baadhi ya watoto shuleni hufanya… *(chochote kile unachotaka kukizungumza).* **Je, ninaweza kuzungumza na wewe kuhusu hilo?”**

“Miadi yako ya kirafiki ilikuwaje ulipokuwa na umri kama wangu?”

“Ulijuaje kwamba baba/mama/ mwezi wako alikuwa mtu sahihi kwako?”

“ Mwalimu wetu alituambia kuhusu. *(chochote kile unachotaka kukizungumza).* **Nina maswali ambayo nahitaji kukuuliza – Je, ni SAWA?”**

AU

Wakati kunapokuwa na makala ya gazeti au programu ya redio au televisheni kuhusu suala hilo, lipe uangalizi wa wazazi wako na jadili nao suala hilo,

AU

Anza mazungumzo kwa kuwaonyesha kipeperushi hiki au kitu kingine chochote kutoka katika kabrasha la vifaa la CSE ya jamii, na uliza kama unaweza kuzungumza zaidi kuhusu hilo.

Kama umeshajihusisha katika kufanya ngono na hujihisi vizuri kujadili na mlezi wako, basi tembelea kliniki iliyo kwenye eneo lako na pata ushauri unaofaa kuhusu kingamimba na uzuiaji wa maambukizo kwa ngono na VVU!

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization | SWEDEN | Norad | SAfAIDS – Knowledge for action: The power to make a difference!

Ofisi ya Kanda ya SAfAIDS, 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.safaids.net

UNESCO

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Kwanini? Nani? Wapi? Nini? Na kwa Namna gani?

Zungumza na Wazazi na Walezi kuhusu Ujinsia na Afya ya Uzazi

Je, Ulijua?

- Vijana 52 kati ya milioni 158 wa nchi za mashariki na kusini mwa Afrika, hupata maambukizo ya VVU kila saa.
- Msichana mmoja kati ya watano hupata mimba akiwa na umri wa miaka 17.
- Mimba na kujifungua ni kisababishi cha pili kikubwa cha vifo vya wasichana wenye umri wa miaka 15-17 duniani kote.

Vijana walio wengi wanakosa taarifa sahihi kuhusu ujinsia na afya yao ya uzazi. Ili kufanya uamuzi ukiwa na taarifa kuhusu ujinsia na afya yao ya uzazi, unahitaji taarifa sahihi.

Ujana ni kipindi ambacho kina mabadiliko makubwa ya kimwili, kitabia na kimhemko. Elimu ya kina ya ujinsia, afya ya uzazi, maadili ya afya na stadi za maisha (CSE) maana yake ni kupata taarifa zinazofaa kulingana na umri kuhusu mabadiliko haya na kuhusu ujinsia, ikiwa ni pamoja na: maadili, mitazamo na stadi; kuwa na uhusiano; utamaduni na jamii; haki za binadamu na ukuaji wa mwanadamu; mwenendo wa kingono na ujinsia na afya ya uzazi.

Kuhakikisha afya yako ya ujinsia na uzazi kunahitaji maarifa, stadi na upataji wa huduma za afya; NA kuhusu uwezo wako wa kufanya uamuzi mzuri, ukiwa na taarifa, uamuzi unaojali usalama na unaofaa kuhusu ngono na ujinsia!

KWA NINI kuzungumza?

Ni vema zaidi kutojisikia vizuri kwa saa ukizungumza sasa, kuliko kujilaumu muda wote wa maisha kwa sababu una VVU, au kwa wewe au mwenzi wako kuwa na mimba!

Kuna sababu nyingi nzuri za kuzungumza na wazazi au walezi wako kuhusu ngono na ujinsia na afya ya uzazi.

Jaribu kuwapima ili kuona watakuwa wawazi kwa kiasi gani kwa kuwaonyesha kipeperushi hiki, au kutoa maoni kuhusu hali ya hatari kuhusu TV. Kama wataonekana hawako tayari kuzungumza, mfikirie mtu mzima mwingine unayemuheshimu na ambaye unaweza kuzungumza naye – shangazi au mjomba wako, mwalimu, au muuguzi wa jamii.

- Wazazi wako, walezi au watu wazima wengine wanaoheshimika wanaweza kukupa taarifa sahihi.
- Wanakujali na wanakutakia mema – ikiwa ni pamoja na kuhakikisha unaishi salama.
- Wakati unapokuwa na uhusiano wa wazi na wazazi na walezi wako, mtaelewana kwa kina na kila mmoja, na kufanya iwe rahisi kuzungumza kuhusu wengine, masuala muhimu zaidi na yanayotia wasiwasi.

Nizungumze na nani?

Inaweza kuwa rahisi kuwa na ukaribu na mmoja wa wazazi wako, kuliko kujaribu kuzungumza na wazazi wote wawili kwa wakati mmoja. Wasichana kwa kawaida huzungumza na mama zao na wavulana huzungumza na baba zao, lakini si wakati wote hali iko hivyo! Fikiria juu ya mzazi yupi unahisi kuwa huru kuzungumza naye kuhusu vitu nyeti, au ni yupi umeshawahi kuzungumza naye kuhusu masuala binafsi siku za nyuma.

Nizungumzie nao WAPI?

Kuchagua wakati sahihi na mahali panapofaa kunaweza kuleta tofauti zote.

Usianze majadiliano wakati mzazi au mlezi wako akiwa ametingwa na shughuli nyingi, akiwa hana utulivu au akiwa na msongo. Chagua wakati unaofaa na mahali ambapo huwezi kuingiliwa katika mazungumzo.

Au pendekeza kitu cha kufurahisha – kutoka kwa ajili ya matembezi, kupika pamoja au shughuli nyingine unayopenda kufanya mkiwa pamoja.

Mifano ya masuala ya kujadili

- Msukumo, kama vile msukumo kutoka kwa rafiki zako wa kuwa na rafiki mvulana au msichana au msukumo wa kufanya ngono.
- Upataji wa huduma za afya – wakati gani unafaa kwenda kwa ajili ya kufanyiwa uchunguzi.

Nizungumze kuhusu NINI?

Hii ni fursa kwako kuonyesha kwamba unawajibika kuhusu afya yako. Wazazi wako watakuwa na furaha kujua kwamba una taarifa za kutosha ili uweze kufanya uchaguzi salama, uchaguzi unaofaa wa ujinsia – ikiwa ni pamoja na uchaguzi wa kutofanya ngono hadi uwe tayari na katika uhusiano unaofaa, wa dhati na wenye upendo.

- Eleza kwamba unahitaji kupata taarifa mapema, kujiandaa na kupevuka kuhusu ngono na afya ya uzazi na si kwamba unauliza kwa sababu unapanga kuharakisha kufanya ngono.
- Kuwamkweli, lakini kuwa makini na unaye jiheshimu.
- Zungumza kuhusu: kuonyesha uelewa wako iwapo uko tayari kufanya ngono; kuepuka mazingira hatarishi; namna ya kuepuka mambukizo kwa ngono na VVU; kingamimba, nini cha kufanya iwapo mwenzi wako anakulazimisha ufanye ngono, n.k.