



Kutambua Uwezo Wako

Jarida

Yaliyomo


Barua kwa msomaji 3

Shukrani 5

Je, mimi ni nani? 6

Baadhi Ya Mambo Yanayonitambulisha 7

Kazi Ya Kujitambulisha Kupita Jarida 8


 **Usalama** _____ 9

Je, jinsia inahusianaje na haya? 11

Je, ninaweza kufanya vitu kwa uwezo wangu wote? 18

Kujipatia Watu Na Mazingira Salama 23

Namna ya kuimarisha usalama wangu 28

 **Msaada** _____ 38

Kukubaliana na uwezo wangu 39

Watu ninaofahamiana nao 43

Kusaidiwa na kujitegemea 48

 **Kujitolea kwa dhati** _____ 53

Muswada wa Haki za Wasichana Ulimwenguni 54

Kutengeneza mustakabali wangu binafsi 61

Timiza lengo lako 65

 **Uwezo** _____ 72

Kujitathmini 73

Kujieleza: Hoja zenye mashiko 75

Uwezo wangu, sauti yangu 80

Sura mpya 84



Barua kwa msomaji

Habari yako msichana?

Karibu katika shirika la She's the First. Tunafanya kazi na wasichana*, mashirika na viongozi wa jamii ili kutengeneza ulimwengu ambao kila msichana anaelimika, anaheshimiwa na kusikilizwa. Falsafa yetu kuhusiana na haki za wasichana iko wazi: Kila msichana anastahili kupata haki zake zote. Ana haki ya kupata elimu bora, huduma za afya, haki ya usawa na haki ya kuwa salama. Ni muhimu kutambua haki zako ili kufahamu kwa uhakika kile unachostahili na yale usiyotakiwa kunyimwa.

Wasichana wengi kurudishwa nyuma mara kwa mara ndio sababu iliyosababisha uwepo wa shirika letu na kutengenezwa kwa jarida hili. Umasikini husababisha wasichana kukosa baadhi ya haki zao, kama vile haki ya kupata elimu bora na haki ya kupata taarifa. Mfumo dume na sababu nyinginezo huathiri haki ya upatikanaji wa taarifa kuhusiana na afya ya uzazi au haki ya kusoma masomo tunayopendelea. Muda mwingine, watu hukiuka haki zetu kwa kutufanya tujihisi hatuko salama. Ukweli ni kwamba mara nyingi wasichana huwa hawapati haki zao zote.

Jambo moja ambalo tumejifunza ni kwamba, kuna kazi ya msingi tunayohitajika kuifanya kabla ya kuanza kutetea haki zetu. Suala hilo ndilo litahusisha jarida hili: **tutachunguza kwa pamoja, inamaanisha nini wewe kuwa salama na kuungwa mkono ili uweze kuamua mustakabali wako binafsi kupitia uwezo wako.**

Tutachunguza kwa pamoja, inamaanisha nini wewe kuwa salama na kuungwa mkono ili uweze kuamua mustakabali wako binafsi kupitia uwezo wako

Kupitia jarida hili, utajifunza namna ya kupata mahali salama, kujenga jamii yako na kuthibitisha uwezo wako kupitia kuzungumza na kutetea kile unachostahili. Tungetamani kukupa mwongozo ambao ungekuelekeza hasa jinsi ya kuhakikisha unapata haki zako zote bila changamoto, lakini kwa bahati mbaya hii si rahisi. Badala yake, tutakupa zana mbalimbali ambazo utakuwa unatumia kadiri muda unavyokwenda. Tunatambua kwamba zana hizi hazitokusaidia nyakati zote. Tunatumaini kuwa baadhi ya zana hizi zitakusaidia kwa baadhi ya nyakati na kukufanya uwe salama, upate msaada na kuboresha uwezo wako hasa kwenye jamii inayokuzunguka.



Baadhi ya mambo ya kukumbuka unapokuwa ukipitia jarida hili:

- ▶ Ni vyema kutumia jarida hili kwa makini kwa sababu mazoezi yaliyomo ndani yameundwa kwa kutegemeana.
- ▶ Tunashauri ujiongoze mwenyewe kwa kuwa muda mwingi utatakiwa kufanya tafakari binafsi.
- ▶ Fahamu kuwa, muda mwingi utakuwa ukiandika kuhusiana na usalama. Hivyo hutohitajika kuandika jina halisi la mtu. Ikiwa utapendelea, unaweza kutumia majina ya kubuni. Kwa kufanya hivyo hakuna atakayetambua unayemzungumzia.
- ▶ Hifadhi jarida mahala salama na ulitumie pale tu unapojitaji kufanya mazoezi na marafiki au mlezi msahuri (mentor) unayemwamini.

*Ama kwa hakika
tuko pamoja nawe
kwenye kila hatua.*

– Timu ya STF

**Tunapozungumzia “wasichana”
tunamaanisha yoyote mwenye jinsia ya
kike na mwenye umri chini ya miaka 22*



Shukrani

Jarida la Kutambua Uwezo Wako lilizinduliwa Siku ya Kimataifa ya Msichana mnamo tarehe 11 Oktoba 2020. Baada ya mwaka mmoja, She's the First walifanya majadiliano na wasichana wapatao 34 walioziwakilisha nchi 9. Majadiliano haya yalilenga kutathmini ufanisi wa jarida hili katika kujenga kujiamini, kujitegemea na uwezo wa wasichana kutetea haki zao binafsi. Katika majadiliano haya, wasichana walipata nafasi ya kushirikishana sehemu za jarida ambazo walizipenda, sehemu ambazo walifikiri zinahitaji mabadiliko na walitoa mapendekezo ya jinsi ambavyo jarida hili lingeweza kuboreshwa. Maoni ya moja kwa moja kutoka kwa wasichana pamoja Wajumbe wa Baraza la Ushauri la Wasichana la She's the First vilitumika kama msingi wa jarida hili lililoboreshwa. Tunatoa shukrani za dhati kwa kila mmoja kwa mchango pamoja na muda wake

Washiriki wa majadiliano ya makundi

Mary Ayenyo
Memunatu Kaloko
Miriam Dauda
Anushka Cheedarala
Ella Chau
Anne Claire Muteitsi
Ilvina Kashumba Tarno
Cynthia Piriaso
Junaid Musleemah Kehinde
Ashika Rawal
Alina Nepali
Ganga Shahi
Kalpana Singh
Alina Dhaulakoti
Martha Commey
Jessica Samaila Bijimi
Soundarya Nagaraj
Srimathi Sundar Rajan
Sharmila Senthil
Megala Sivasankar
Shormila Periyanyagam
Mwajuma Hassan Sangole
Yvone Awuor Ogweno
Sese Naa Dromo Efe Ayitey
Elizabeth Marie Musso
Joy Gracious Mmboka
Rebecca Austin

Bayiga Nabila
Nambuya Mercy
Kibone Sarah Tracy
Matanda Keturah
Edna D. Kaikai
Jemilatu Sowa
Olivia Kisakye

Wajumbe wa baraza la ushauri la wasichana

Aashna Rai
Amanda Adetula
Ananya Jain
Anuli Ononye
Elsie Chacha
Emily Hillary Mukoya
Hasya Atiyah binti Khairuddin
Kira Elizabeth Rondez Santos
Lea Baskin Monk
Lélia Amarouchene
Lily Downes
Maria Florinda Meletz Chumil
Olivia Lombardo
Roshni Singh
Shruti Singh Thakuri
Syeda Areesha Fatima
Wendy Aracely Palax Coj
Wuday Jaiteh
Michoro na Trinidad Peña



Je, mimi ni nani?

Mshairi na mwanaharakati Cleo Wade alisema, "Linapokuja suala na mustakabali wa maisha, mhusika binafsi huwa na jukumu la kuutengeneza." Zipo sababu nyingi sana zinaokufanya wewe kuwa wewe. Sababu hizo zinajumuisha misingi yako ya maadili (values), imani na mahali unapotokea. Vilevile, vitu kama umri, kabila, tamaduni, lugha, uwezo, namna tulivyojaliwa pamoja na ujinsia pia vinaweza kuchangia kutufanya vile tulivyo. Sifa hizi bainifu, uhalisia wa maisha yako, tabia zako na mazingira vyote kwa pamoja hukutambulisha.

Ni muhimu kutambua kwamba wewe ndiye mtu pekee anayeweza kuelezea kuhusiana na wewe pamoja na kile unachokiamini. Unaamua ni sifa na tabia gani zinakufanya uwe jinsi ulivyo.

Kabla ya kuanza kutetea masuala unayojali kuhusiana nayo, unahitaji kufahamu namna ya kujitetea wewe kama wewe. Kujitambua na kufahamu misingi yako ya maadili vitakujengea uwezo wa kujitetea. Inakupa nafasi ya kuishi kwa uwazi au kupigana ili kupata ulimwengu ambapo utaweza kufanya hivyo. Bila kujali historia ya kipekee ya maisha yako, unatambua fika inamaanisha nini kuwa msichana na kuna nguvu kubwa katika hilo

Kwa mfano, hebu tusikie kutoka kwa Pooja na jinsi anavyojitambulisha:

Mimi ni msichana mwenye umri wa miaka 13 ninayetokea maeneo ya Georgia vijijini. Mimi ni kitindamimba (lastborn) kwenye familia yetu. Familia yangu ilihamia Marekani kutoka India Kabla sijazaliwa na hii ndiyo sababu ninathamini na kuheshimu tamaduni za Kihindi na zile za Kimarekani. Japokuwa mimi ni Msikh, huwa silizingatii sana hili ninapojitambulisha. Ninapenda kusimulia hadithi na ningetamani kuwa muandaaji wa filamu siku moja. Ningetamani kuandaa filamu kuhusiana na masuala ninayoyajali kama vile mabadiliko ya hali ya hewa na umuhimu wa afya ya akili hasa kwa vijana kama mimi.

MANENO YA KUFAHAMU

Utambulisho: Hii hukuelezea wewe ni nani kulingana na jinsi unavyojichukulia na huchangiwa na tabia zako pamoja na mambo yanayohusiana na jinsi ulivyo. Jinsi unavyojiweka inaweza kuchangia kwa kiasi kikubwa kufanya watu wakutafsiri kwa namna tofauti tofauti.



BAADHI YA MAMBO YANAYONITAMBULISHA

Tafadhali jaza taarifa zako hapa chini.

► Je, ni sifa zako gani zinazoonekana ambazo zinaweza kutumiwa na watu kukuelezea?

Mfano: umri, jinsia, rangi ya ngozi yako

► Je, ni sifa gani ulizonazo zinaweza kutumika kukuelezea japokuwa hazionekani bayana?

Mfano: nafasi yako ya kuzaliwa katika familia, dini, mtu unayempenda, kiasi cha fedha kinachomilikiwa na familia yako

► Je, ni tabia zipi ulizonazo ambazo hukutambulisha?

Mfano: ustahimilivu, ucheshi, udadisi, aibu

► Je, misingi ipi ya maadili ni muhimu kwako?

Mfano: usawa, haki, uwazi/uaminifu

► Je, mazingira yako yanachangiaje kukufanya uwe jinsi ulivyo? Mfano:

mifumo ya maisha ya familia, shule zenye wanafunzi wa jinsia zote, mahala unapotokea (mjini/vijijini)

► Je, ni matukio gani yanachangia kukufanya uwe jinsi ulivyo sasa?

Mfano: ubaguzi, uonevu, unyanyasaji, kushinda changamoto, urithi wa familia, hali ya afya au uwezo wa kimwili



KAZI YA KUJITAMBULISHA KUPITIA JARIDA

Je, ni nini kinanifanya niwe nilivyo?

Tafadhali chukua karatasi kisha kaa mahali panapokufaa ili uweze kutafakari na kuandika kulingana na maelekezo. Tunashauri utumie sehemu hii kujaza majibu kwa namna unayoona inafaa. Hii itajumuisha kuorodhesha majibu yako, kuandika historia yako kwa ufupi, na/au kuchora picha yako.





Usalama



Jinsia: MANENO YA KUFAHAMU

Jinsia: Binadamu na wanyama hutofautishwa kwa jinsia ya kike au ya kiume kwa kutumia mifumo yao ya uzazi. Hii hujulikana kama "Kuzaliwa ukiwa na jinsia fulani".

Utambulisho kulingana na jinsia: Hii ni jinsi jinsia ya mtu inavyotambulika kuwa jinsia ya kike au kiume kulingana na sifa zilizowekwa utamaduni. Huwapa watu kanuni, majukumu na miongozo ya kuishi. Vitu hivi huweza kutofautiana kati ya jamii moja na nyingine na huweza kubadilika.

Muonekano kutokana na jinsia: Ni muonekano wa mtu, pamoja na tabia zake kulingana na jinsia yake. Kama ilivyo kwa utambulisho wa kijinsia, kuna matarajio ya kijamii ambayo hutofautiana kati ya tamaduni tofauti tofauti.

Cisgender: Mtu ambaye ana jinsia yake aliyozaliwa nayo.

Mtu aliyebadili jinsia (Transgender): Mtu ambaye ana jinsia tofauti na ile aliyozaliwa nayo.

Asiyefungamana na jinsia yoyote (Non-binary): Mtu ambaye hajitambulishi kama mwanamume au mwanamke. Anaweza kujitambulisha kwa kuwa na jinsia zaidi ya moja au kutokuwa na jinsia yoyote.

Jinsia tofauti (Intersex): Mtu aliyezaliwa na mfumo wa uzazi ambao ni tofauti na mfumo wa uzazi wa kiume na wa kike.



Je, jinsia inahusianaje na haya?

Inawezekana sababu inayochangia kwa kiasi kikubwa kukutambulisha ni jinsia yako. Familia, ndugu na jamii zote ulimwenguni huwa na matarajio fulani kwa watoto wao kutokana na jinsia zao. Watoto waliozaliwa na jinsia ya kiume huchukuliwa kuwa wenye nguvu. Wanaozaliwa na jinsia ya kike huchukuliwa kuwa na sura nzuri.

Kadiri wanavyozidi kukua, watoto hupewa vitu vya kuchezea na kazi ambazo zinaaminika kuendana na jinsia zao. Wavulana hutakiwa kuwa imara na kuonesha msimamo. Hii husababisha wakemewe pale wanapoonesha woga au kulia. Wasichana hupongezwa pale wanapokuwa watiifu, wakarimu na wapole. Kupitia haya, watoto hujifunza namna wanavyotarajiwa kuishi wanapokuwa nyumbani, shuleni au katika jamii kutokana na jinsia zao.

Jamii zetu husisitiza wanaume kuwa na tabia za kiume na wanawake kuwa na tabia za kike japokuwa binadamu tuko tofauti na tuko huru kufanya tupendavyo. Unapaswa kujisikia huru kuelezea hisia zako na kuvaa kwa namna upendavyo bila kuaibishwa na yeyote kwa sababu tu wanategemea wasichana kuwa na tabia fulani.

Kuna baadhi ya watu ambao huwa hawako huru kutambulishwa kwa jinsia zao, ikitokea hivyo, huweza kujitambulisha kama, mtu aliyebadili jinsia (transgender), asiyefungamana na jinsia yoyote, au mtu wa jinsia tofauti.

Watu wote wako huru kuchagua jinsia zao na kuzielezea kwa namna wanavyopenda. Kwa namna moja au nyingine, kila mtu anastahili kujieleza na kuvaa apendavyo bila kubaguliwa kijinsia.

Matarajio yaliyowekwa na jamii juu yako kutokana na jinsia yako, yanaweza kuhatarisha maendeleo yako binafsi na kukuzuia kufanya vitu kwa uwezo wako wote. Sarah na Miriam wanaweza kukueleza zaidi juu ya jinsi ambavyo mambo yamekuwa yakienda kwa upande wao:



MITAZAMO

Sarah:

Nilichaguliwa kuwa dada mkuu shuleni kwetu, nilifurahi mno. Nilijitahidi sana kuandaa hotuba zangu na kujiamini. Hivi karibuni kulikuwa na tukio la kijamii shuleni na aliyechaguliwa kuzungumza alikuwa ni kaka mkuu, si mimi. Nilimuuliza mkuu wa shule ni kwanini walimchagua kaka mkuu, alinijibu kuwa kaka mkuu alikuwa ni kiongozi bora na mwenye hotuba nzuri. Wasichana wenzangu walinionea huruma na kunieleza kuwa, mimi pia ni kiongozi bora. Natamani ningepata nafasi ya kusimama jukwaani pia.

Miriam:

Nimekuwa nikipenda kucheza mpira wa pete (netball) tangu nikiwa mdogo sana. Kila nilipopata nafasi, nilicheza na rafiki zangu bila hata kuzifahamu sheria za mchezo au kuweza kulifikia goli. Hivi sasa, mimi ni mchezaji mzuri sana. Inawezekana kuwa mimi ni mchezaji bora shuleni kwetu. Kadiri ninavyozidi kukua, ndivyo mama yangu anavyosisitiza kuwa nahitaji kuwepo nyumbani baada ya muda wa masomo. Anahofia usalama wangu na anasema kuwa nina majukumu mengi ya kufanya nyumbani badala ya kupoteza muda wangu kuwa mchezaji. Inafadhaisha, kwani ninafurahia sana kuwa mchezaji, lakini pia sitaki kumkasirisha mama yangu.

Je, ni baadhi gani ya mitazamo potofu ambayo Sarah na Miriam wanakabiliana nayo kupitia mifano hapo juu?

SARAH

MIRIAM



KAZI KUHUSIANA NA UBAGUZI WA KIJINSIA KWENYE JAMII YANGU

Watu wengi ulimwenguni bado wanagawanywa kwenye makundi ya jinsia ya kiume na kike. Makundi haya ya kijinsia yanaweza kuamua namna tunavyofanya maamuzi yanayotuhusu. Hii ndio sababu, katika zoezi linalofuata hapa chini tutajikita katika kuelewa jinsi wasichana na wavulana wanavyotendewa tofauti kutokana na jinsia zao. Tumia dakika chache kuandika namna ambavyo wasichana na wavulana wanatarajiwa kuwa kutokana na utamaduni wako:

WASICHANA

Pindi wanazaliwa:

Wakiwa nyumbani:

Shuleni:

Kwenya jamii yako:

Wanapokuwa watu wazima:

WAVULANA

Pindi wanazaliwa:

Wakiwa nyumbani:

Shuleni:

Kwenya jamii yako:

Wanapokuwa watu wazima:



MUINGILIANO WA KIJINSIA

Kama ulivyoorodhesha kwenye Baadhi ya Vitu Vinavyonitambulisha, kuna tabia nyingi na misingi ya maadili ambayo hukufanya uwe wa kipekee.

Ni muhimu kuzingatia mambo yote haya tofauti tofauti unapokuwa ukikabiliana na ubaguzi na ukandamizaji uwapo shuleni, nyumbani na sehemu nyinginezo. Kwa mfano, baadhi ya wasichana hubaguliwa si tu sababu ya jinsia zao. Wanaweza tendewa hivyo pia kutokana na rangi za ngozi zao, dini au uwezo wao kimwili. Hii ndiyo sababu Kimberlé Crenshaw aliunda neno "muingiliano wa kijinsia" (intersectionality), ambalo huchunguza jinsi ambavyo tabia zetu mbalimbali zinaweza kuathiri kiwango cha manufaa au ukandamizaji tunachokumbana nacho.

Ni muhimu kuzingatia muingiliano wa kijinsia unapokuwa ukitetea haki zako na haki za watu wengine kwa sababu si kila mtu anatendewa kwa usawa hata kama wana tabia zinazofanana. Kuna baadhi ya tabia zetu zinaweza kutulinda dhidi ya baadhi ya vitu na baadhi ambazo zinaweza tumiwa kutunyima baadhi ya haki na manufaa. Kwa mfano, kama ilivyo kwenye nchi nyingi ulimwenguni, nchini Marekani wanawake hubaguliwa kwenye maeneo ya kazi. Wengi wao hulipwa kidogo kuliko wanaume. Hata hivyo, katika hao wanaolipwa kidogo, wanawake wenye ngozi nyeusi hulipwa kidogo zaidi ikilinganishwa na wale wenye ngozi nyeupe. Kwa mantiki hii, muingiliano wa kijinsia huonesha namna ambavyo japokuwa wanawake wengi hawapati usawa, kuna baadhi yao wanapitia magumu zaidi.

MITAZAMO

Hii ni namna ambavyo wasichana wawili wenye umri wa miaka 17, (Daniela na Adriana) kutoka New Jersey nchini Marekani wamekuwa wakijitambulisha.

Daniela na Adriana wamekuwa marafiki wa karibu tangu wakiwa na umri wa miaka kumi. Walijifunza kuhusu muingiliano wa kijinsia hivi karibuni shuleni kwao na walitaka kujadiliana ni namna gani wanapata athari kutokana na jinsi walivyo. Kabla ya majadiliano yao, waliamini kuwa walikuwa na historia za kufanana lakini kadiri walivyoendelea na mazungumzo yao, ilionekana wazi ni kwa namna gani tabia zao ziliwatofautisha kipekee. Adriana ana tabia mbalimbali ambazo anajivunia kuwa nazo japokuwa anatambua kuwa baadhi wanaweza kuzichukulia tofauti.

Adriana ni Mlatini mwenye asili ya Kiafrika. Anajivunia utamaduni na rangi ya ngozi yake japokuwa wakati mwingine hudhihakiwa shuleni kwa sababu ana ngozi nyeusi. Daniela pia ni Mlatini japokuwa hujitambulisha kama mzungu. Wakati wa majadiliano yao, walielezea namna ambavyo wamekuwa wakipata changamoto hasa kwenye kufanikiwa kimasomo kutokana na rangi za ngozi zao. Walipokuwa wakishiriki simulizi zao za utotoni waliweza kuhusianisha namna ambavyo wanafunzi wenzao waliwachokoza kwa sababu hawakufahamu lugha ya Kiingereza. Pia, kwa kuwa walikuja shuleni na vyakula vya asili yao.

Kwa mara ya kwanza Adriana alimweleza Daniela kuwa wanafunzi wenzake humhukumu na kumtenga kwa sababu mchanganyiko wake wa uraia. Alimweleza kuwa, mara nyingi huwa anahisi kubaguliwa na wenzake akiwa shuleni, kwa kuwa wengi wao huwa hawamuongeleshi au kumualika kwenye maeneo mbalimbali nje ya shule kwa kuamini kwamba hatoendana nao. Kamwe Daniela hakuwahi kuligundua hili kwa sababu alidhani kuwa Adriana alikuwa akiona aibu kuongea au kukaa na wanafunzi wenzake. Mazungumzo haya yaliimarisha mahusiano yao kwa sababu Daniela aligundua kuwa Adriana alihisi kutengwa kutokana na asili na rangi yake. Aliamua kuzungumza kwa ajili ya Adriana na kuwafahamisha wanafunzi wenzake namna alivyojisia. Adriana anajihisi kuwa karibu zaidi na Daniela kwa sasa na alihimizwa kuendelea kujadiliana na wanafunzi wenzake kuhusiana na muingiliano wa kijinsia.

Tafadhali tafakari namna ambavyo asili ya Adriana and Daniela imefanya maisha yao ya shule yawe. Je, unaweza kubainisha waliyoyapitia kwa kutumia yafuatayo hapa chini?



Je, ninaweza kufanya vitu kwa uwezo wangu wote?

Kila mtu anastahili haki za msingi za binadamu bila kujali anaishi wapi. Mnamo mwaka 1989, Umoja wa Mataifa ulisaini Mkataba wa Haki za Mtoto (The Convention on the Rights of the Child, CRC), mkataba ambao umeorodhesha haki za watoto. Haki zilizoainishwa kwenye CRC ni za kiwango stahiki ili kuhakikisha kuwa watoto wote wanafanikiwa pale wanapokuwa. Pindi nchi ziliposaini CRC, zilijitolea kuhakikisha watoto watapata taarifa, elimu na watalindwa dhidi ya vurugu, unyanyasaji wa kijinsia, unyonyaji na ukiukaji wa haki za binadamu. Ni nchi tatu tu ambazo hazikuridhia CRC: Somalia, Sudan Kusini, na Marekani.

Kwenye muongozo huu, tunazingatia mambo yafuatayo kutoka CRC;

- ▶ Ni lazima watoto walindwe dhidi ya aina zote za ubaguzi au adhabu wanazokumbana nazo kwa sababu ya rangi za ngozi zao.
- ▶ Watoto wana uwezo wa kutoa maoni yao. Pia, mawazo yao yana haki ya kuchukuliwa kwa uzito na watu wazima.
- ▶ Wanaweza kutoa maoni yao kwa uhuru na pia kutoa maoni juu ya masuala yanayowahusu.
- ▶ Wana uhuru wa kuchagua imani yao wenyewe.

Kauli hizi hudhibitisha haki za watoto kujieleza kikamilifu. Mwanzoni mwa jarida hili, umeweza kutafakari kuhusiana na namna ulivyo kwa kujumuisha mtindo wako wa maisha, misingi yako ya maadili, tabia zako binafsi, mazingira na historia yako. Uwezo wako hukutambulisha na hujumuisha maoni na imani zako. Kuonesha uwezo wako wote huweza kuonekana kupitia:

- ▶ Namna unavyozungumza
- ▶ Jinsi unavyovaa
- ▶ Namna unavyojivunia asili/imani yako
- ▶ Mambo unayopenda na yanayokuvutia
- ▶ Maamuzi yako kuhusu elimu/shughuli za ziada

Unahitaji kuwa na uhakika wa kutokumbana na adha yoyote ili uweze kujieleza kwa uhalisi. Unaweza kufahamu neno "usalama" kama kulindwa dhidi ya hatari, au kuwa na mahala pa kuishi au kuweza kutembea kwenda shuleni bila kunyanyaswa kingono. Usalama hujumuisha mambo haya yote na zaidi: Ni hali ya wasichana kuelezea uwezo walionao bila kuogopa kumizwa au kuhukumiwa. Unastahili kujisikia salama kwa kuwa vile upendavyo.



KAZI KUHUSIANA NA UWEZO WANGU

Kwenye karatasi zifuatazo, utatafakari kuhusiana na maana ya kutumia uwezo wako wote na kutathmini juu ya usalama wako unapokuwa ukifanya hilo.

Eleza au onyesha uwezo ulionao: Wewe ni nani? Je, unasimamia maswala gani? Ni vitu gani kuhusiana na wewe pamoja na mazingira yako huwa umevidhamini sana?



KAZI KUHUSIANA NA USALAMA

Tafadhali taja mazingira tofauti unayokuwa kila siku na uelezee huwa unahisi kuwa salama kiasi gani hasa unapofanya vitu kwa uwezo wako wote. Kwa kuanza, tumeorodhesha baadhi ya maeneo.

Chumbani kwagu/ mahala ninapolala:

Nyumbani kwetu:

Shuleni:

Nyumbani kwa ndugu zangu:

Ninapokuwa: _____

Ninapokuwa: _____

Ninapokuwa: _____

Ninapokuwa: _____



Tafadhali orodhesha watu unaokuwa nao muda mwingi na ueleeze huwa unahisi kuwa salama kiasi gani hasa pale unapofanya vitu kwa uwezo wako wote ukiwa pamoja nao. Watu hawa wanaweza kujumuisha mama yako, baba, mlezi, babu au bibi, ndugu zako wakubwa, wadogo zako, binamu, marafiki, walimu, majirani na watu wazima wengine unaokuwa nao mara kwa mara.



Tafadhali taja watu na mahali ambapo hukufanya ujihisi kuwa salama zaidi. Je, ni kwa nini huwa unahisi kuwa salama zaidi ukiwa huko/nao? Je, kuna vitu gani vya kufanana kati ya watu na maeneo haya?

Tafadhali orodhesha watu na mahali ambapo huwa unahisi si salama kwako. Je, ni kwanini huwa unahisi si salama unapokuwa hapo/nao? Je, kuna vitu gani vya kufanana kati ya watu na maeneo haya?
(Tafadhali tumia majina ya kubuni kama hutaki wajulikane).



Kujipatia watu na mazingira salama

Wasichana wote wanastahili kujihisi wapo salama wanapokuwa nyumbani, shuleni na kwenye jamii zao japokuwa ukweli ni kwamba, wengi wao huwa hawahisi hivyo.

Baadhi ya wasichana wanakabiliwa na unyanyasaji wa kijinsia, kutomaswa ovyo bila ridhaa yao, unyanyasaji wa kihisia au aina nyingine za unyanyasaji hata wanapokuwa kwenye maeneo wanayotakiwa kujiskia wapo salama kama vile nyumbani au shuleni. Kamwe si sawa kwa mtu kukushika kwa namna ambayo hupendi, au kukuaibisha kutokana na namna ulivyo.

Tunafahamu kuwa kuna mbinu na mambo ya kuumiza ambayo huwazuia wasichana kujihisi wako salama kabisa. Huenda umewahi kushuhudia au yamewahi kutokea:

- ▶ Uonevu au unyanyasaji
- ▶ Kufanyiwa mzaha au dhihaka
- ▶ Kupuuzwa au kutoongelehwa (kutosemeshwa)
- ▶ Kutengwa kwenye mialiko au matukio
- ▶ Kupewa adhabu kali au isiyo ya haki
- ▶ Kupewa kazi au majukumu mengi kupindukia
- ▶ Kunyimwa chakula, mavazi au makazi

Hali hizi za kikatili huwafanya wasichana washindwe kujieleza. Wanaweza kushindwa kutoa maoni yao au kuvaa kwa namna wanavyotaka. Unaweza kuhisi kama hakuna unachoweza fanya kuhusiana na hilo. Amini usiamini, unaweza kuamua kujitetea kwa ajili ya usalama wako.

Ujumbe kutoka kwa Timu ya STF: Ikiwa unahisi uko hatarini au uko katika hatari ya kuumia, tafadhali ongea na mtu mzima unayemuamini au mwanafamilia wako mara moja. Inaweza kuogofya lakini jambo la muhimu ni kujiweka salama.

Umekwisha orodhesha watu na maeneo yanayokufanya uhisi/usihisi kuwa salama. Kulitambua hili kunakupua nafasi ya kupanga namna ya kuepuka yasiyofaa na kufanya yale yanayofaa.



MITAZAMO

Mary Ann, msichana mwenye umri wa miaka 15 kutoka California, nchini Marekani, anajifunza namna ya kupata usalama na kupunguza hatari. Ifuatayo ni simulizi yake;

Mjomba wake Mary Ann aitwaye Tom huwa anamuonea kutokana na muonekano wake. Mara nyingi huwa anamdharau na kumwambia ngozi yake ni nyeusi sana japokuwa Mary Ann anaamini kuwa ana ngozi nzuri. Tom hufikiri kuwa hawezi kuwajibishwa kwa kuwa ana umri unaokaribiana na wa Mary Ann. Kwa sababu huwa hawaonani mara kwa mara isipokuwa tu kwenye mikusanyiko ya kifamilia, Mary Ann alifanya mpango wa kutafuta rafiki atakayemuogopesha Tom ili asimuonee.

Walipokutana tena, Mary Ann alimwomba binamu yake mkubwa aitwaye Nancy akae pamoja naye siku hiyo kwa sababu Nancy ni mkubwa kuliko Tom na huzungumza bila woga. Mary Ann na binamu yake, Nancy walikuwa sebuleni pindi Tom alipowafuata na kuanza kumchokoza Mary Ann. Mara Nancy alisema, " Tom, Mary Ann na mimi huwa hatupendi unaposema hivyo kwa sababu ni vibaya. Hakuna kitu cha mzaha hapa." Tom alinuna na kuondoka. Alikaa mbali na Mary Ann usiku mzima kwa sababu Nancy alikuwa karibu naye. Hii ilimfariji Mary Ann kwa sababu mkakati wake ulifanikiwa.

Pia, Mary Ann aliamua angetumia muda mwingi kukaa na Nancy nje ya mikusanyiko ya kifamilia ili ajifunze kuwa shujaa zaidi.



KAZI KUHUSIANA NA KUIMARISHA USALAMA WANGU

Kwenye nafasi hapa chini, tumia safu ya kwanza kuorodhesha watu na maeneo ambayo hukufanya usihisi kuwa salama. Kisha, andika jinsi unavyoweza kupunguza muda unaotumia kuwa na watu/kwenye maeneo hayo. Unaweza kutumia majina ya kubuni kutaja maeneo na watu wasio salama kwako. Kwenye simulizi ya Mary Ann, ametushirikisha namna ambavyo aliweza kukaa mbali na Tom kwa kuwa karibu na Nancy. Je, ni mkakati gani unaofanana na huu unaweza kuutumia?

Watu/maeneo ambayo hunifaya nijihisi siko salama (tumia majina ya kubuni kama unahitaji isiwe dhahiri.

Ni jinsi gani ninaweza kupunguza muda ninaokaa nao/huko



Kwenye nafasi hapa chini, tumia safu ya kwanza kuorodhesha watu na maeneo ambayo hukufanya uhisi kuwa salama. Kisha, andika namna ambavyo unaweza kutumia muda mwingi zaidi kuwa na watu hao/katika maeneo hayo.

Watu/maeneo ambayo hunifanya nijihisi salama

Ni jinsi gani naweza kuongeza muda ninaokaa nao/huko



Je, itakuwaje ikiwa sina mtu mzima ninayemwamini maishani mwangu?

Wasichana wengi duniani huhisi kama wako peke yao na hawana mtu wanayeweza kumwamini maishani mwao. Tunahitaji utambue kuwa hauko peke yako.

Wewe ni sehemu ya harakati za kimataifa zinazohusisha wasichana wanaopitia mambo kama unayoyapitia wewe. Tunatumaini kupitia mwongozo huu tunaweza kufanya kazi pamoja ili kutambua watu ambao unaweza kuwaamini. Hii itaonekana tofauti kwa kila mmoja. Kwako, anaweza kuwa ni mtu mmoja ambaye utaweza kumwambia kila kitu. Kwa wengine, wanaweza kuwa na watu wengi ambao wanawaamini lakini kwa mambo maalumu tu.

Hivi ndivyo inavyoonekana:

- ▶ Hufanyi vizuri kimasomo → Muombe mwalimu au rafiki akusaidie pindi unapojifunza
- ▶ Wenzako wanakuchokoza → Muombe mzazi, kaka/dada, rafiki au binamu akusaidie namna ya kukabiliana nao ukikutana nao mara nyingine.
 - ▶ Una maswali ya kiafya kuhusu mwili wako → Muulize mama mtu mzima au msichana aliyekuzidi umri, shangazi, mama, daktari au mwalimu wa afya shuleni kwenu.
- ▶ Unampenda mtu kimapenzi → Zungumza na rafiki au ndugu kuhusu hisia zako.
- ▶ Unahisi huzuni au kukasirika → Zungumza na mzazi, rafiki, ndugu, jamaa au mlezi mshauri (mentor)
- ▶ Unahisi hauko salama → Zungumza na jirani, mzazi wa rafiki yako, mwalimu wako, mzazi, ndugu au binamu au kaka/dada.

Pia, unaweza kupiga namba ya msaada, hii ni namba ya simu inayokuwezesha kupata msaada endapo unahisi hauko salama. Kwa kawaida, huduma kwenye namba hizi hupatikana muda wote siku zote za wiki na taarifa hubaki kuwa siri. Namba ya msaada kwa watoto Kimataifa hutoa msaada kwa njia ya simu kwa watoto ulimwenguni kote. Mtoa huduma anayepokea simu, huwepo kwa ajili ya kusikiliza na kutoa msaada unaohitajika.



Pindi unapohisi upo hatarini au unaweza kuumia ni muhimu kuondoka kwenye mazingira hatarishi kwanza. Nenda kwenye eneo salama kisha piga namba ya dharura kupata msaada. Eneo hili salama linaweza kuwa ni ulilotaja awali kwenye jarida hili, kituo cha kulea watoto, kanisani/msikitini, au kituo cha polisi.

Namna ya kuimarisha usalama wangu

Wakati mwingine, usalama uhusiana na kukulinda wewe pamoja na mazingira yako ili utende kwa uwezo wako wote. Kumbuka kuwa, una haki ya kuamua kile unachotaka/usichotaka kufanya/kuzungumzia. Unaweza kutumia stadi mbili ili kuimarisha usalama wa faragha yako: kuweka mipaka na kufikia makubaliano.

Kuweka mipaka

Taratibu ulizojiwekea kuhusu namna unavyotaka kutendewa na wengine hujulikana kama "mipaka". Baadhi ya mipaka hufanana kwa kila mtu. Kwa mfano, watu wengi wanatambua kuwa hupaswi kumpigia mtu kelele au kumfokea; kufanya hivi ni kutoheshimu mipaka yake. Utakuwa unawatendea kwa namna ambayo hawakubaliani nayo.

Baadhi ya mipaka yako inaweza kuwa sawa na ya watu wengine na baadhi inaweza kuwa ni ya kipekee kwako. Mipaka yako yote inapaswa kuheshimiwa, haswa na wale wanaokujali.

MITAZAMO

Marisol, mwenye umri wa miaka 16 kutoka Lima, nchini Peru amejijwekea mipaka yake binafsi.

Ndugu zangu wa karibu wamekuwa wakiniita SoSo tangu nikiwa mdogo. Hilo lilikuwa ni jambo la kawaida kwangu hapo awali, lakini mwaka jana, niligundua kuwa sikupendezwa na jina hilo. Ninahitaji watu waniite jina langu halisi. Nimejifunza kuwa na mipaka kutoka kwa mlezi mshauri (mentor) wangu na nikaamua kuwa ninahitaji kuwajulisha familia yangu kwa uwazi juu ya namna ninavyotaka kuitwa. Mlezi mshauri wangu alinisaidia kujifunza kile nilichohitaji kusema.

Nilipokutana na mjomba wangu, alinisalimu na kuniita SoSo. Nilisema kile tulichojifunza na mlezi mshauri wangu: "Shikamoo Mjomba! Nimefurahi kukutana na wewe. Tafadhali mjomba, naomba usiniite tena SoSo. Jina hilo linanikosesha raha, ningefurahi endapo ungeniita Marisol." Hili lilifanikiwa. Kuna muda familia yangu hujisahau na kuniita SoSo ila mimi huwakumbusha kistaarabu waniite jina langu halisi. Hapo awali nilikuwa na woga ila sasa ninatambua kuwa ninaweza kuzungumzia mipaka yangu.

Fikiria juu ya hatua zilizochukuliwa na Marisol katika kujiwekea mipaka binafsi. Kwanza, aliweka taratibu zake binafsi za namna alivyotaka kutendewa. Baada ya hapo, alijifunza namna atakavyozungumza na mjomba wake kupitia mtu aliyemwamini. Kisha, aliweka wazi matakwa yake kwa ustaarabu na uwazi.

Fikiria kuhusu "taratibu" ambazo ungetengeneza kuhusiana na namna unavyohitaji watu wakutendee. Je, zingekuwa ni zipi? Tafadhali ziorodheshe hapa chini. Tumeandika baadhi ya vidokezo vitakavyokusaidia kuanza lakini unaweza kuongezea vingi kwa kadiri utakavyopenda.

Mipaka yangu

Si sawa kwa watu kuniropokea au kunifokea.

Si sawa kwa watu kunisababishia maumivu kimwili.

Si sawa kwa watu kunionea.

Ongeza za kwako binafsi:

Si sawa watu...

Siko huru kuzungumza kuhusu...



Kwa kuwa umekwishaandika mipaka yako binafsi kwa uwazi sasa, fikiria kuhusu nyakati ambazo ungependa kuizingatia kama ilivyokuwa kwenye mfano wa Marisol, hii haimaanishi unahitaji kutumia nguvu nyingi au kuwa mjeuri/mkorofi. Unapoweka mipaka, unawasaidia wengine kuelewa jinsi unavyotaka kutendewa.

Ili kukusaidia kuamua ni mipaka gani unahitaji kuiweka, fikiria juu ya kipindi ambacho mipaka yako ilikiukwa na kukufanya ujisikie vibaya. Tafadhali andika orodha yake



Kutekeleza mipaka yako

Kinachofuata sasa ni hatua. Angalia mifano uliyoorodhesha kuhusiana na nyakati ambazo watu wamekiuka mipaka yako na kukufanya ujiskie vibaya. Chagua mmoja wapo ili uifanyie kazi. Kwa mfano, unaweza kumwambia mtu kuwa hutaki kukumbatiwa, kula pamoja naye au kuzungumza juu ya mada fulani. Tafadhali andika mwongozo utakaoutumia kujaza nafasi hizi:

Huwa sifurahii _____
(tafadhali taja kitendo husika)

sana. Badala yake, andika _____
(pendekezo mbadala)

Unaweza kutumia muongozo huu kwenye kila hatua. Kwanza, waeleze kwa ustaarabu wasirudie kukutendea kile usichopendelea. Baada ya hapo, pendekeza kitu kingine mbadala wanachoweza kufanya au kusema. Ujuzi huu unaitwa makubaliano.

Makubaliano ni ujuzi unaokuwezesha kufikia makubaliano na mtu ili kukunufaisha. Wakati wowote unapotoa pendekezo mbadala, huwa unafanya makubaliano ili kupata matokeo unayoridhia.

Eli alikua akizungumza na marafiki zake pindi mmoja wao alipomwambia kuwa yeye ni mwembamba kupindukia. Eli huwa hayuko huru kuzungumza kuhusiana na mwili wake, hivyo aliamua kuweka mpaka. Alimwambia rafiki yake, "Tafadhali usiniite mwembamba au kuzungumzia tena chochote kinachohusiana na mwili wangu. Najua hukudhamiria kunifanya nijiskie vibaya ila kuzungumza juu ya mwili wangu hunifanya nijiskie vibaya. Badala yake, wacha tuzungumze juu ya mipango yetu ya wikiendi hii." Marafiki zake waliishia kucheka tu. Hawakutilia maanani kile alichokisema, hivyo waliendelea kumuita mwembamba. Mara hii Eli alisisitiza alichokisema. "Ninamaanisha kile ninachokisema. Nitaondoka endapo hamtoacha kuzungumzia juu ya mwili wangu." Marafiki zake waliendelea kumdhihaki, hivyo Eli aliamua kuondoka na kwenda nyumbani. Siku iliyofuata, marafiki zake waliomba msamaha kwa kumfanya ajisikie vibaya, na waliacha kumdhihaki kuhusu mwili wake.

Kuondoka kwenye mazingira uliyotendewa usivyopenda ni njia nzuri ya kuonesha kuwa unahitaji mipaka yako iheshimiwe. Pia, kutawafanya watu wa karibu yako kutambua kwa haraka namna ambavyo matendo yao yamekuudhi.



Kama wanadamu, mara nyingi huwa tunatathmini au kuiga namna ambavyo tunatendewa na wengine. Unaweza kuwa umewahi kukutana na hili au umewahi kutamani kumfokea mzazi, kaka/dada au rafiki mara tu anapoanza kukufokea. Hatuwezi kukuhakikishia kuwa watu unaokumbana nao kila siku watakubali kwa 100% majaribio yako ya kwanza, pili na tatu kuhusiana na kujieleza na kuweka mipaka yako. Ila tunaweza kukuahidi kuwa, kwa kuonesha tabia njema na kuheshimu mipaka ya wengine, unaonesha namna ambavyo unahitaji kutendewa.

Kumbuka kuwa, kamwe si sawa kwa mtu kukuumiza au kukushika kwa jinsi ambavyo itakufanya usijihisi kuwa salama. Ikiwa hilo litatokea, tafadhali mjulishe mtu mzima unayemuamini.

Unastahili kuheshimiwa na watu wanaokuzunguka. Pia, kama utajikuta kwenye hali ambayo mtu anashindwa kuheshimu mipaka yako na anakufanya ujihisi kutokuwa salama, una machaguo mawili:

1. **Mhusishe rafiki unayemwamini, mlezi mshauri au mtu mzima ili akusaidie kukabiliana na hali hiyo.**

Muda mwingine watu hawaheshimu mipaka yako hata kama unafanya kila kitu kwa usahihi. Kama utatendewa hili na rafiki au mwanafunzi mwenzako, unaweza kuamua kujitenga nao. Ikiwa mtu anayekiuka mipaka yako ni mwanafamilia au mtu mwenye mamlaka, jaribu kuzungumzia suala hili na mtu unayemwamini. Wanaweza kukusaidia kujisimamia au kuimarisha mipaka yako binafsi. Au, endapo hakuna usalama kabisa, wanaweza kukusaidia kutafuta mahali pengine pa kukaa.

2. **Tunza kumbukumbu kuhusiana na tabia kandamizi.**

Tabia kandamizi huhusisha matendo/tabia za wengine zisizofaa pamoja na zile zinazokufanya uhisi kutokuwa salama. Hii inaweza kujumuisha unyanyasaji wa kingono, kushikwa kwa namna isiyofaa, unyanyasaji wa kihisia, uonevu, kunyang'anywa vitu vya muhimu au kupewa kazi nyingi zinazokuzidi umri.

Pindi mtu mzima anaposhindwa kuwalinda watoto, au kuwafanya wasijihisi salama humaanisha kuwa mtu huyu ana tabia kandamizi. Tabia kandamizi ni mbaya kwa watoto wanaokutana nazo kwani huwasababishia madhara kwa kuwafanya waogope kuongea au washindwe kufanya vitu kwa uwezo wao wote.



Kama kuna mtu anakukandamiza maishani mwako, unaweza kuorodhesha ni mara ngapi na ni kwa namna gani mtu huyu amekutendea vibaya. Jumuisha tarehe na maelezo ya kile kilichosemwa au kufanywa. Pia weka picha, video au mashahidi wanaoweza kuthibitisha ukweli wa unachokisema. Kisha, mwende mtu mzima unayemuamini na umweleze kuhusiana na yaliyotokea. Ni jukumu lao kukusaidia kupata njia salama ya kusonga mbele.



Vidokezo muhimu kwenye utetezi wa haki na usalama wako

Muda mwingine jinsi tunavyozungumza au tunavyojiweka huathiri namna ambavyo watu hutusikiliza. Ingawa sauti yako inapaswa kuheshimiwa kwa namna moja au nyingine, kufuata vidokezo vilivyoorodheshwa hapa chini kunaweza kuwarahisishia wengine kuelewa kile unachohitaji kwa wakati husika.

Ujumbe kutoka She's the First: Tunafahamu wewe unaelewa kile kitakachokufanya ujiskie salama zaidi. Tafadhali rekebisha yafuatayo ili upate kuhudumiwa.

- ▶ **Jisimamie:** Jinsi unavyojiweka inaweza kuonesha wazi kile unachojiskia ndani yako. Hakikisha unajiweka kwa namna ya kuonyesha kuwa unajiamini. Hii itawaonesha wale walio karibu nawe kuwa unamaanisha kile unachokisema.
- ▶ **Jiandae:** Beba karatasi yenye hoja muhimu unazotaka kuzungumzia. Endapo utahisi kulemewa na mambo unaweza kuwa unaiangalia mara kwa mara ili kukuongoza. Pia, jumuisha hoja za muhimu kwenye karatasi yako ili uweze kuwa unairejelea marakwa mara endapo utachanganyikiwa. Kwa mfano, hii inaweza kujumuisha maneno kama vile, "Nia yangu kwenye mazungumzo haya ni...." ambayo unaweza kuyatumia endapo mazungumzo yatatofautiana na mada.
- ▶ **Jielezee:** Jisikie huru na jasiri zaidi pindi unapojielezea. Hili linaweza kufanikiwa kwa kuchagua kuzungumzia kwenye eneo ulilozoea au kwenye kadamnasi au kuzungumza kwa masaa fulani ya siku yanayokufaa, au kwa kuvaa nguo inayokufanya ujihisi mwenye nguvu zaidi.
- ▶ **Mualike mtu unayemwamini:** Inaweza kuwa ya msaada endapo utamualika rafiki unayemuamini, mlezi mshauri au mtu mzima yoyote. Si lazima wajumuishwe kwenye mazungumzo japokuwa uwepo wao unaweza kukupa msaada kimwili na kihisia. Unaweza kuchagua kuwa na "nenosalama" na mtu unayemwamini. Hili ni neno ambalo ni nyie wawili tu mnalifahamu na pindi linaposemwa huashiria kuacha/kuanzisha jambo fulani. Pindi unapotaja nenosalama, mtu unayemwamini ataelewa unahitaji aingilie kati ili kukusaidia kumaliza mazungumzo.



- ▶ **Zungumza kwa ujasiri:** Unapokuwa kwenye mazingira mapya, inaweza kuwa ngumu kujieleza kwa mara ya kwanza. Pindi mtu anapojiskia hivi anaweza kukaa kimya au kuzungumza kwa sauti ya juu sana. Hii inaweza kukusababisha ushahau ulichopanga kuzungumzia. Pindi unapozungumza, tumia sauti inayosikika na yenye msisitizo kumaanisha kile unachokizungumzia. Vuta pumzi ndefu ili uhisi utulivu na kujiamini zaidi. Kufanya mazoezi kwa kuongea mbele ya kioo au kujiangalia kabla ya kufanya mazungumzo kunaweza kukusaidia kuandaa sauti yako.
- ▶ **Ilewe hadhira:** Jitahidi kuwaelewa watu waliopo eneo husika. Je, kuna yeyote anayeonyesha kutovutiwa (ama hasira, kukata tamaa, kupuuzwa)? Endelea kuzingatia usalama wako ukiwa mahala hapo. Unaweza kuweka umbali kati yako na watu waliopo eneo hilo endapo unahofia usalama wako. Unaweza kuhama na kukaa upande wa kutokea. Kuondoka mahali pasipo na faida kwako ni jambo la busara na la ujasiri.
- ▶ **Kuwa mtulivu:** Tunapotendewa matendo yanayoumiza kama vile kufokewa, huwa tunajikuta tumetenda kama tulivyotendewa. Fikiri kabla ya kujibu. (Jaribu kuhesabu namba moja hadi kumi.) Kujibu kwa utulivu na heshima kunaweza kuleta amani na kumfanya unayezungumza naye atambue endapo hajatenda usawa.
- ▶ **Kuwa mtulivu:** Tunapotendewa matendo yanayoumiza kama vile kufokewa, huwa tunajikuta tumetenda kama tulivyotendewa. Fikiri kabla ya kujibu. (Jaribu kuhesabu namba moja hadi kumi.) Kujibu kwa utulivu na heshima kunaweza kuleta amani na kumfanya unayezungumza naye atambue endapo hajatenda usawa.
- ▶ **Usihitaji kuwa "mshindi":** Unapokuwa kwenye mazingira yanayokufanya ujihisi kutokuwa salama, unatakiwa kukumbuka kuwa, vile unavyotendewa na mtu fulani huonesha namna alivyo yeye, si wewe. Unapokutana na mazingira ya namna hii, lengo lako liwe kujiweka salama kimwili na kihisia kadiri iwezekanavyo. Usijaribu kujitetea kwa kujieleza au kuwa "mshindi" kwenye malumbano. Kama mtu hayukotayari kujifunza, hakuna uwezekano mkubwa utawashawishi kuwa anakosea. Badala yake, tafuta namna ya kuepokana na mazingira husika kwa usalama. Zungumza pasipo kufungamana na upande wowote au ondoka mahala hapo ili kujilinda.
- ▶ **Fanya mazungumzo:** Ikiwa mtu mwenye madaraka zaidi yako anakutaka ufanye jambo ambalo hauko huru kulifanya, jaribu kufanya nae makubaliano ya kufanya jambo mbadala. Ikiwa mtu atakwambia umpe majibu ya kazi ya ziada na unatamani kukataa, lakini unapata wasiwasi jinsi watakavyofanya, unaweza panga nao makubaliano mbadala.



Hoja muhimu za kubadili mazungumzo:

- ▶ "Nia yangu kwenye mazungumzo haya ni..., si..."
- ▶ "Ninaelewa unachokimaanisha, hata hivyo..."
- ▶ "Ninahisi huzuni/hasira/wasiwasi kwa sababu..."
- ▶ "Ninafikiri hili ni jambo la muhimu tunalohitaji kulizungumza kwa pamoja."
- ▶ "Kwa mtazamo wako, hili linahusu..., kwangu mimi linahusu..."
- ▶ **Ninawezaje kukusaidia kuelewa vyema ninachokimaanisha?**

Au nilicho tayari kukifanya kama mbadala. Kwa namna hii unaweza kujitolea mfanye kazi ya ziada pamoja. Ikiwa wazazi wako wanataka ufanye usafi kila siku baada ya chakula cha usiku, unaweza kukubaliana nao uwe unaosha vyombo asubuhi ili upate muda wa kufanya kazi ya ziada. Lengo lako ni kupata matokeo yatakayokufanya ujihisi salama na huru.

- ▶ **Maelezo:** Tafakari juu ya mazungumzo yaliyofanyika. Andika mawazo yako kwenye jarida lako au yajadili na mtu unayemwamini. Ulijisikiaje kujieleza? Ni sehemu gani za mazungumzo zilifanyika vyema? Ni vitu gani ungetamani vifanyike tofauti kwenye mazungumzo siku zijazo? Unajifunza kitu kipya kila muda unapojisimamia. Hii hukusidia kujiandaa vyema kwa ajili ya kujieleza kadiri siku zinavyokwenda.

Hebu tusikie kutoka kwa Lila, msichana mwenye umri wa miaka 15 kutoka Lebanon. Kuhusiana na namna alivyotumia vidokezo hivi kwenye mazungumzo na wazazi wake:

Lila aligundua kuwa anapewa kazi nyingi kuliko kaka yake wakiwa nyumbani. Anatakiwa kufanya usafi wa ndani, kupika chakula kwa ajili ya familia yake na kumuangalia mdogo wake wa kike. Hili humkasirisha Lila kwa sababu kazi hizi za nyumbani humfanya ashindwe kumaliza kazi zake za shule, kukaa na rafiki zake na kufanya yale anayoyapenda kama kucheza na kusoma. Lila hujitahidi kumaliza majukumu yake yote nyakati za mchana wakati kaka yake huwa hafanyi chochote zaidi ya kucheza na kupumzika. Lila aliamua kuwa atazungumza juu ya mambo haya na wazazi wake. Ili kujiandaa, Lila alifanya mazoezi ya kuongea kwa kujiamini mbele ya kioo na aliorodhesha hoja za muhimu za kuzungumzia ili awe anazirejelea wakati wa mazungumzo. Hoja hizi zilijumuisha namna ambavyo anatendewa tofauti na kaka yake na namna ambavyo kupewa kazi nyingi za nyumbani humkasirisha. Lila alijua angekuwa huru zaidi kuyazungumzia hayawakati wa mchana, hivyo wakati yeye na wazazi wake walipokuwa kwenye matembezi ya mchana alisema, "Ningependa kuzungumza kuhusu kazi ambazo huwa ninazifanya nyumbani. Nadhani tuna mtazamo tofauti kuhusu namna zinavyoniathiri." Pindi wazazi wake walipoanza kuwa wakali, Lila alivuta pumzi ndefu, akapitia karatasi yake ili asipoteze umakini kisha akajibu kwa utulivu. Lila alikubaliana nao kuwa kaka yake awe anasaidia kumwalia mdogo wao na ajifunze kupika chakula. Lila aliporudi nyumbani, aliandika kwenye jarida lake kuwa mazungumzo yao yalizaa matunda kwani baadhi ya kazi zake zilipinguzwa. Lakini pia, alipanga kurudia tena mazungumzo na wazazi wake endapo angeendelea kuhisi kulemewa.



Msaada



Kukubaliana na uwezo wangu

Wasichana hupitia mengi kila siku. Kuendana na msukumo pamoja na mahitaji ya familia, marafiki na shule inaweza kuwa ngumu. Hii ndio sababu wasichana hutakiwa kuwa na mfumo saidizi wa kuutegemea ili uwasaidie kuendelea na maisha yao ya kila siku popote pale walipo. Ni muhimu kuwa na watu wa kukusaidia, kukutia moyo na kukutetea pale unapozungumzia kile unachofikiria.

Kwenye kipengele hiki, tutajikita kwenye kutoa msaada kama mfumo ulioutengeneza ili uweze kuwa salama. Msaada huwa ni wa aina nyingi. Unaweza kuomba ushauri kwa rafiki kupitia ujumbe mfupi au kuunda kikundi cha kukusaidia pale unapohitaji msaada. Unda mfumo saidizi. Jambo pekee la kuzingatia ni kuhakikisha kuwa mfumo wako huu unakufanya ujiskie salama, unayethaminiwa na kupendwa ili uweze kufanya vitu kwa uwezo wako wote.

Pia, unaweza kujisaidia mwenyewe kupitia kujipenda, hii ni kupitia kuthamini mambo mazuri yanayokuhusu kama vile uwezo wako na furaha. Wasichana wengi hufundishwa kuwa mafanikio yao hutegemea kujitoa kwao na kuwahudumia wengine. Bila kujua kuwa tunakubaliana na wazo kuwa kile tunachokitaka na kuhitaji huja mwisho.

Kujipenda ni muhimu kwa ukuaji na ustawi wetu. Ili kulitekeleza hili, utajiandikia barua ya upendo ili ikufariji pale unapokuwa na huzuni. Kufanya hivi kunaweza kuwa jambo geni kwako, ila kumbuka kuwa mara nyingi wasichana hufundishwa kuwa thamani yao huja pale tu wanapotimiza matarajio ya wengine. Kadiri utakavyoendelea kulifanya hili, tunaamini kuwa utazidi kujipenda zaidi na kuyakubali yale yote yanayokufanya uwe wa kipekee.

Kumbuka: Tunatambua kuwa wewe ni wa tofauti! Wafaransa huita hii "je ne sais quoi," au sifa isiyoweza kuelezeka kirahisi. Tunaziita sifa hizi "nguvu zako kuu." Kwenye kipengele hiki, utazitambua na kuzikubali sifa zinazokufanya uwe wa kipekee kabla ya kujiandikia barua ya upendo.

Kuutambua ubora wako kutakusaidia kufanya mambo kwa uwezo wako wote na kutetea usalama wako. Unapokuwa unalifanya hili, utakutana na watu wanaotaka kukukwamisha. Unapokutana na hayo, kumbuka una uwezo mkuu unaokuwezesha kuendelea kujiamini.



**MUONGOZO WA NAMNA YA
KUTUMIA JARIDA**

Kwa kutumia muongozo hapa chini, fanya yale yanayoashiria kujipenda. Kwa kufanya hivi, unajihakikishia ustawi wako kikamilifu. Unaweza kutumia maandishi, michoro au njia nyingine kuelezea nguvu kuu ulizonazo .

Je, nini ni rahisi kwako?

Je, ni kitu gani hukufanya uwe wa utofauti?

Je, watu hutaka ushauri kuhusiana na nini kwako?

Je, unapenda sifa gani kuhusiana na wewe?

Je, umewahi kushinda vikwazo gani?

Je, mafanikio yako makubwa ni yapi?



Watu ninaofahamiana nao

Maisha yako yana mambo mengi. Unajitahidi kuendana na familia yako, marafiki na shule huku ukikabili na ubaguzi wa kijinsia na matarajio ya kiutamaduni. Sambamba na haya, unahakikisha kuwa mahitaji yako yametimia huku ukiamua unataka kuwa nani. Hapa ndipo mfumo wako saidizi unapohitajika: Hii ni zana yenye rasilimali zinazokusaidia kuendesha maisha yako. Mfumo saidizi utakusaidia kwenye maeneo haya ya maisha yako:

- ▶ Kuelewa na kuzifahamu hisia zako
- ▶ Kufanya kazi nakufikia malengo yako binafsi
- ▶ Help around homework, tasks, or other responsibilities you have Msaada kwenye kazi ya shule ya kufanyia nyumbani au majukumu mbalimbali uliyonayo
- ▶ Kukuongoza kwenye mahusiano yako na familia, marafiki au mahusiano ya kimapeenzi

Mfumo wako saidizi unaweza kuundwa na wanafamilia, marafiki, kaka/dada, mlezi mshauri, walimu, wewe binafsi na wengineo. Unaweza kukutana na wengine wanaoamini kile unachokiamini kupitia shughuli za ziada (vilabu shuleni) mbalimbali zilizopo shuleni au mashirika.

Wanachama wa mfumo wako saidizi wanapaswa:

- ▶ Kukutetea
- ▶ Kukusaidia wakati unayapitia mambo magumu
- ▶ Kukupa taarifa
- ▶ Kukusikiliza

Lengo lako ni kuwa na watu tofauti tofauti kwenye mfumo wako saidizi ambao wanaweza kufanya jambo moja kati ya yaliyotajwa hapo juu. Hii inaweza kuwa ngumu mwanzoni ila usijali. Itachukua muda kujenga jamii yako. Tumeelezea hatua za kuanzia hapa chini:



1. Identify aspects of your life where you need support. This can be within a relationship (like a parent or a peer) or in a specific environment (like at school or social media) or with an action (starting your own club).

2. Determine the types of support you would like. Are you looking for advice or information? Do you need someone to lean on or to laugh with? You might want all of the things listed above plus more, and that's okay.

3. Make a list of people who fit your needs. If you don't know anyone or want to expand your list, research school clubs or local organizations where you might find someone with similar interests and hobbies.

4. Reach out to the people, clubs, and organizations on your list. You can do this through social media, email, or in-person or you can have a trusted person connect you. For some members of your community, you might want to explain the type of support you need.

For example, you might want to negotiate your curfew with your parents. An older sibling or aunt might be sympathetic to your cause. Their support and endorsement can also influence your parents to listen to your case. In this situation, you should be clear in what you're looking for and ask them to help you advocate for yourself.

5. Sustain your relationships with the members of your support system by staying in touch! This builds a stronger bond. Keep them posted about what's happening in your life, and reach out to them when you need help. Sometimes, we might fall into the tendency of not asking for help because we don't want to seem weak or bother others, but your support system will never look at it in this way!



Tumepata simulizi mbili kuhusiana na wasichana wanaounda mfumo wao binafsi.

Alexandra kutoka Urusi, aliweza kusaidiwa na shangazi yake kukabiliana na uhusiano uliomsumbua.

Alexandra alianzisha mahusiano na kijana fulani miezi mitatu iliyopita. Anampenda sana ila ameanza kuhisi kuwa hatoweza kumwamini. Huwa anaificha simu yake mbali na Alexandra kila ujumbe unapoingia. Pia huwa anatoka nje pindi anapopigiwa simu. Mwanzoni, Alexandra hakujali kuhusiana na hili kwa sababu anaheshimu faragha yake. Hata hivyo, hii tabia imeendelea kwa muda wa mwezi sasa. Pia, amekua akiona jina la kike mara kwa mara kila kijana huyo anapoficha simu yake.

Alexandra anataka ushauri kutoka kwa mtu anayemwamini na ambaye hatomwambia mtu yoyote kuhusiana na hili. Baada ya kufikiri kuhusu watu anaowafahamu waliowahi kuwa na mahusiano ya kimapenzi, akafikiri juu ya wazazi wake. Akaacha kuwafikiria mara moja kwa sababu alihisi hana uhuru wa kuwashirikisha. Punde shangazi yake akaingia alipokuwa, ndipo alipokumbuka kuwa shangazi yake amekuwa akimsikiliza na kumpa ushauri mzuri siku zote. Alexandra alihitaji mahali pa faragha kwa ajili ya mazungumzo hivyo alimwomba shangazi yake wakatembee nje. Alexandra alimweleza shangazi yake kinachoendelea kwenye maisha yake kisha alimweleza kuhusiana na hali yake. Shangazi yake anamsikiliza kwa makini na anampa ushauri baada ya kuhakikisha Alexandra amemaliza kuzungumza.

Shangazi anamwambia kuwa ni sawa kuhisi namna anavyohisi na mtu yoyote angeweza kuhisi hivyo endapo angekutana na hali kama hiyo. Shangazi anamshauri azungumze na mpenzi wake kwanza kuhusiana na hili. Anamwambia kuwa majibu yake yataeleza mengi juu ya anachokifanya. Kama atajibu wa hasira, kuna uwezekano kuwa yeye si mtu sahihi kwa Alexandra. Kama atajibu kwa uelewa lakini akaendelea na tabia hiyo, Alexandra atatambua kuwa ni wakati wa kuachana na huo uhusiano.

Baada ya matembezi, Alexandra anakutana na mpenzi wake ili aongee nae kwa utulivu juu ya namna ambavyo matendo yake yamekuwa yakimuathiri. Anakataa katakata tabia ya kujibu simu yake kwa kujificha akiwa nae. Pia anakasirika pale Alexandra anaposema tabia hii huwa inamuumiza. Alexandra anafanya uamuzi wa kuaachana na mahusiano hayo. Alexandra anahuzunika, lakini atatambua kuwa mpenzi wake hakuwa mwaminifu kwake. Anatambua kuwa anastahili kilicho bora.

Kwa sasa Alexandra amekuwa na uhusiano wa karibu na shangazi yake kwa sababu alimsaidia kuachana na mahusiano yasiyofaa na alimsaidia kukabiliana na maumivu ya moyo kutokana na kukamilika kwa mahusiano yake. Alexandra anatumia muda wake wa ziada kufanya mambo mbalimbali anayopendelea na kukaa na marafiki zake.

Mei, kutoka nchini Marekani amepata "watu" wake shuleni siku za usoni.

Mei hupenda kuzungumza na wasichana wa darasani kwake kuhusiana na kila kitu kama vile waigizaji anaowapenda na mitindo mipya ya mavazi. Lakini, siku za hivi karibuni wamekuwa wakimfanyia mzaha mtu ambaye Mei ana hisia za mapenzi kwake na hajui la kufanya kuhusiana na hilo. Yeye huwa anapuuza au kutabasamu tu na kujaribu kubadili mada kwa sababu hataki kujulikana kama anampenda mtu wanayemdhihaki.

Asubuhi moja alipokuwa anazunguka maeneo ya shule, aliona kipeperushi kuhusiana na klabu mpya ya sayansi. Alifikiria namna ambavyo marafiki alionao wanasema mambo asiyokubaliana nayo kisha akaamua kuwa kujiunga na klabu hii mpya itakuwa ni njia nzuri ya kukutana na watu wapya. Siku aliyohudhuria aligundua kuwa mtu anayempenda alikuwa kwenye klabu hiyo pia. Kila mmoja alikuwa mkarimu na walizungumzia hoja kuhusiana na mashindano ya sayansi yaliyokuwa jirani kufanyika. Kwa sasa Mei anatumia muda wake mwingi wa ziada akiwa na marafiki zake wapya kwenye klabu badala ya wasichana wa darasani kwake.

Alexandra na Mei walitambua kuwa wanahitaji msaada na waliweza kugundua maeneo mapya ya kuupata. Walipofanya hivyo, ilifanya maisha yao kuwa bora.



KAZI YA KUJENGA MFUMO WANGU SAIDIZI

Anza na hatua ya kwanza ya kujenga mfumo wako saidizi kwa kujaza vidokezo:

Ni wapi katika Maisha yangu ninataka/ninahitaji msaada?

Je, msaada huo unaonekanaje kwangu?

Tafadhali orodhesha watu ambao wangepaa kuwa kwenye mfumo wako saidizi. Kumbuka: ikiwa hakuna unayemkumbuka, unaweza kuorodhesha klabu za shuleni, mashirika au maeneo mengine ambayo unaweza kupata watu wa aina hiyo.

Tengeneza mpango wa kuwasiliana na wanachama wa mfumo wako saidizi.



Kusaidiwa na kujitegemea

Kuelewa namna ya kujisimamia ni sehemu muhimu kwenye mfumo wako saidizi. Hii ni kupitia kujitunza, au kuchukua jukumu la kuhakikisha unajali ustawi na furaha yako kwa lengo la kuboresha afya yako hasa wakati wa magumu. Kwenye ulimwengu ambapo wasichana wafundishwa kujali mahitaji ya wengine kwanza, kujijali ni jambo muhimu hasa katika kufanya vitu kwa uwezo wako wote na hukuruhusu kutanguliza mahitaji yako kwanza. (Ulilifanya hili pale ulipojiandikia barua ya upendo!)

Hili linaweza kuonekana kama ubinafsi, lakini hebu sikiliza: Ifikirie nguvu yako kama glasi ya maji. Kadiri siku inavyokwenda, unakunywa fundo moja moja la nguvu yako. Maji yatapungua kwenye glasi yako. Hutokuwa na cha kuwapa watu unaowajali kwa sababu maji yako yanapungua. Lakini, vipi kama utachukua muda kati kati ya siku na kumimina maji kwenye glasi yako? Utakuwa umerejesha nguvu zako! Kujijali mwenyewe kumekusaidia ili uweze kuwasaidia wale unaowajali.

Ni muhimu kujenga utaratibu wa kujijali utakaokufanya ujisikie mwenye furaha na kuburudika. Utaratibu wa kila mtu huonekana tofauti. Unaweza kupata motisha kutoka kwa marafiki zako au kuwafundisha tabia zako za kujitunza unazopendelea. Tumeorodhesha baadhi ya tabia za kujitunza tunazopendelea hapa chini:

- ▶ Kujifunza ujuzi mpya
- ▶ Kufanya mazoezi au kujinyoosha
- ▶ Kukutana au kuzungumza na marafiki au uwapendao
- ▶ Kuandika kwenye kitabu cha kumbukumbu au kuandika simulizi
- ▶ Kuchora mchoro
- ▶ Kwenda matembezi
- ▶ Kusoma
- ▶ Kuoga
- ▶ Kukaia bila kufanya chochote
- ▶ Kucheza au kuimba
- ▶ Kulala
- ▶ Kupumua kwa kuvuta pumzi ndani na nje
- ▶ Kuangalia televisheni
- ▶ Kula kitu chenye ladha nzuri/chenye virutubisho
- ▶ Kujisomea barua yako ya upendo
- ▶ Kunywa kikombe cha chai au glasi ya maji
- ▶ Sikiliza muziki, redio au podikasti
- ▶ Washa mshumaa
- ▶ Fanya tafakari
- ▶ Vaa mavazi yanayokufanya ujiskie vizuri
- ▶ Sikiliza wimbo uupendao
- ▶ Andika vikaratasi vya kuweka kwenye gudulia lako la shukrani
- ▶ Sikiliza podikasti



ZOEZI: KUTAFAKARI KUPITIA KUPUMUA

Njia moja unayoweza kuitumia kujenga utaratibu wa kujitunza kwa kujifunza mbinu za kujifaraji. Unaweza kulifanya hili kupitia kupumua kwa nguvu huku ukivuta pumzi ndani na nje. Zoezi hili litakupa misingi ya namna ya kujiimarisha. Upumuaji huu unaweza kukusaidia kupumzika na kuwa makini. Kupitia zoezi hili la kupumua huku ukifuatisha vidole vyako vitano, utakuwa na zana za kufanya mazoezi mahala popote na wakati wowote unapotaka.

Hatua ya 1: Tafuta sehemu nzuri ambayo unaweza kufunga macho yako. Chukua muda wako kujituliza.

Hatua ya 2: Fuata muelekeo wa kwenda juu na chini kwa kutumia mchoro hapa chini huku ukifuatisha mkono wako wa kushoto kwa vidole vyako.

Hatua ya 3: Vuta pumzi ndani polepole huku ukifuatisha vidole vyako kuelekea juu kisha toa pumzi nje taratibu huku ukifuatisha vidole kuelekea chini.

Hatua ya 4: Unaweza kurudia zoezi hili mara tatu au zaidi. Unaweza kubadilisha mikono kama ungependa.



Tunapendekeza uchanganye haya ili kujenga utaratibu wako. Hivi ndivyo Seo-Young mwenye umri wa miaka 17 kutoka Korea kusini na Rebecca mwenye umri wa miaka 13 kutoka Poland wanavyofuata taratibu zao:

Seo-Young: *Ilinichukua muda kuboresha utaratibu wangu wa kujijali, lakini ninafurahi kuwa muda huo umenisaidia kutambua kipi kinachonifaa. Baada ya wiki ngumu ya maandalizi ya mitihani yangu ya mwisho, nitafahamu ninahitaji kupata muda wa kujipumzisha ili kurejesha nguvu zangu. Nafanya yoga kwa sababu inanisaidia kupumzika na kunyoosha misuli yangu. Baada ya yoga, ninaoga na kujipumzisha kitandani huku nikisoma kitabu. Utaratibu wangu wote huzingatia kutofikiria (kwa sababu nilifikiria sana kipindi najisomea). Hii huupa ubongo wangu nafasi ya kupumzika na kunifanya nijisikie vizuri siku inayofuata.*

Rebecca: Ili kujihisi mwenye nguvu na niweze kutumia uwezo wangu wote, huwa napenda kufanya mambo yanayohusiana na kujijali kila siku. Maisha yangu huwa magumu muda mwingine, hasa kwa sasa ambapo mara nyingi sikubaliani na wazazi wangu kwenye baadhi ya mambo. Kila ninapopata dakika 10 nikiwa mwenyewe wakati wa mchana huwa nafanya jambo moja kuhusiana na kujijali. Ikiwa ninahisi kutoeleweka au huzuni, ninaandika namna ninavyohisi kwenye jarida langu. Hii hunisaidia kuondoa hisia hizi mwilini mwangu. Kama nikijihisi kutochangamka, huwa ninaucheza wimbo ninaoupenda huku nikicheza. Vitu vyote hivi hunifanya nijisikie vizuri.



KAZI YA KUANDAA UTARATIBU WANGU WA KUJIFUNZA

Kupitia jarida hili, utajenga utaratibu wako wa kujitunza kama Seo-Young na Rebecca. Tumeweka baadhi ya maswali yatakayokuongoza kwenye mchakato huu. Baada ya kuandika utaratibu wako, andika dhamira yako kuhusu kujitunza. Fikiria jambo hili kama ahadi unayojiwekea na uliyodhamiria kuitimiza.

- ▶ Je, tabia zako zinafanana au zinatofautiana na matarajio ya kitamaduni kulingana na jinsia yako?
Hili linakufanya ujihisi vipi?
- ▶ Sarah na Miriam wametushirikisha simulizi zao kuhusiana na imani potofu za kijinsia?
Je, umewahi kukumbana na hili? Ulifanya nini?
- ▶ Je, una uwezo wa namna gani kutokana na jinsi ulivyo?



Huu ni muda wa kufikiria njia mahususi utakazozitumia ili kujitunza. Kwenye kazi ifuatayo hapa chini, andika namna utakavyojitunza. Unaweza kuchukua mawazo kutoka kwenye orodha hapo juu au kuandika mawazo yako binafsi. Hakuna njia sahihi au isiyo sahihi ya kujitunza, maadamu unabaki ukijisikia furaha na pumziko!

Ninaahidi kujitunza mwenyewe kwa



Kujitolea kwa dhati



Muswada wa Haki za Wasichana Ulimwenguni

Kama ilivyoielezwa hapo awali, Mkataba wa Haki za Mtoto (CRC) unalinda haki za mtu yeyote mwenye umri chini ya miaka 18. Ila tunafahamu kuwa wasichana wanapitia mengi ikiwemo changamoto na wanahitaji kulindwa, si tu na CRC.

Mnamo mwaka 2019, zaidi ya wasichana 1,000 kutoka zaidi ya nchi 30 walikusanyika kudai haki zao. Jopo la wanaharakati wa kike walikusanyika kuwakilisha mataifa, nchi na mahitaji mbalimbali na kufanya mapitio ya hoja walizoziwasilisha. Waliunda Muswada wa Haki za Wasichana Duniani ambao ni tamko la haki zote ambazo msichana anastahili kuzipata. Mswada huu umeandikwa na wasichana kwa ajili ya wasichana. Muswada huu ni wa kiwango cha kimataifa ili kuhakikisha haki za msingi za msichana zinatimizwa kwenye mikusanyiko yetu, shuleni, nyumbani na kwenye jamii zetu.

Muswada wa Haki za Wasichana Ulimwenguni

Wasichana wote wana haki ya:

1. kupata elimu bora itakayowaweka tayari kukabiliana na dunia ya sasa

Tunastahili kupata fursa sawa za kielimu mpaka tunapohitimu na tunastahili haki ya usafiri salama wa kutufikisha shuleni. Haki ya msichana kupata elimu haitakiwi kuathiriwa na utamaduni wake, ujauzito au hali ngumu ya familia yake kiuchumi.

2. usawa

Wasichana wanapaswa kulindwa dhidi ya ubaguzi na dhana potofu kuhusiana na msichana tun

3. nyaraka

Kila msichana ana haki ya kupata nyaraka zote za kisheria na kitaaluma zitakazomuwezesha kupata fursa na kuishi maisha anayostahili.

4. elimu ya ujinsia na kupata huduma bora za afya ya uzazi bila malipo

Hii inajumuisha elimu inayotufahamisha kuhusiana na haki zetu, idhini, njia za uzazi wa mpango na mahusiano yenye manufaa. Pia tunapaswa kuruhusiwa kutoa mimba na kupata huduma bora za afya bila kukosolewa wala kuona aibu.



5. kulindwa dhidi ya mila kandamizi na kufurahia mila na desturi zenye manufaa

Tunatakiwa kulindwa dhidi ya matendo yanayotendwa bila ridhaa yetu na kupewa nafasi ya kuzungumzia mambo chanya yaliyo kwenye tamaduni zetu.

6. usalama dhidi ya aina zote za vurugu

Wasichana wote wanastahili mahusiano yanayofaa ikiwa ni pamoja na mahusiano ya kimapenzi, wazazi na wanafamilia. Tunapaswa kulindwa na vurugu popote tulipo. Wasichana wote wanastahili kupata malazi, mavazi na chakula.

7. kufanya maamuzi kuhusu miili yao na ujinsia

Wasichana wana haki ya kuchagua mpenzi wanayempenda bila kujali jinsia na kuelezea ujinsia wao bila kukemewa. Tuna haki ya kusema "hapana" na kuchagua ni nani na ni wakati gani tutaolewa.

8. kulindwa na sheria bila kuogopa kubaguliwa

Kila msichana ana haki ya kutafuta msaada wa kisheria wakati wowote anapohisi hayupo salama au anapitia mambo yanayohitaji msaada wa kisheria, bila kuhukumiwa wala madai yake kupuuzwa. Kamwe hakuna msichana anayetakiwa kuchagua kukaa kimya kwa kuhofia kukosa ulinzi kisheria.

9. uhuru dhidi unyonyaji

Wasichana wote wanastahili kufurahia utoto wao. Kamwe hatutakiwi kulazimishwa kufanya kazi na tunatakiwa kulindwa dhidi ya biashara ya usafirishaji wa watoto na ndoa za umri mdogo.



Hebu tusikie kutoka kwa Mariama na Fatou, wasichana wawili wenye umri wa miaka 14 kutoka Gambia kuhusu jinsi wanavyopata haki zao baada ya shule:

Mariama:

Bibi yangu hunisalimia mara tu ninapofika nyumbani kutoka shuleni. Wazazi wangu wote wawili huwa hawapo nyumbani kwa sababu baba yangu huwa mtoni na mama yangu huwa sokoni akiuza samaki. Bibi ananiambia kuwa ameniandalia vitafunwa ili nile kabla sijaanza kufanya kazi zangu za shule za ziada. Ninakula kisha naenda kufanya kazi moja kwa moja. Inanichukua muda wa saa mbili kumaliza kazi zangu za ziada na kujisomea nukuu (notes) za masomo ya leo. Nina lisaa kabla ya chakula cha jioni hivyo ninamuomba bibi yangu ruhusa ya kwenda kwa binamu yangu ambaye ni jirani. Ananiruhusu kwenda lakini ananikumbusha kazi yangu ya kila siku ya kuandaa meza kwa ajili ya chakula na kuosha vyombo baada ya chakula cha jioni. Mimi na binamu yangu tunazungumza kuhusiana na tunataka kuwa nani tutakapokua wakubwa. Mimi ninataka kuwa mpiga picha na binamu yangu anataka kuwa mwanasheria. Muda wa kwenda nyumbani unapowadia ninarudi na kwenda jikoni kumsaidia bibi yangu. Nyumbani kwetu huwa tunakula pamoja. Baada ya chakula, baba yangu ananiuliza kuhusu nilichojifunza shuleni. Ninamweleza baba na wanafamilia wengine kile nilichojifunza. Wanafurahi kusikia kuwa ninapenda somo la hisabati kwa kuwa hii inamaanisha ninaweza kusaidia kwenye biashara yetu ndogo. Wakati huu ninajihisi uchovu hivyo ninaondoka kuelekea kulala.

Fatou:

Ninapotoka shuleni huwa ninaenda kwenye uwanja ambao wanafunzi wadogo huwa wanapenda kucheza ili niwachukue wadogo wangu. Ninapofika nyumbani mama yangu huniambia niwalishe na kuwaogesha wadogo wangu kabla hatujaanza kujisomea. Mara nyingine huwa ninachoka kulifanya hili kwa sababu hawanisikilizi na huwa ninawaambia kuwa nitamwambia mama kama wataendelea. Wakiendelea kutonisikiza, huwa ninamwambia mama ingawa mara nyingi huwa ninaepuka kufanya hivyo kwa sababu mama akikasirika huwa anaogopesha. Nimetumia masaa mawili kuwaogesha na kuwalisha wadogo zangu na sasa ni muda wa kujisomea. Siwezi kuwa na umakini kwa sababu ninatakiwa kuhakikisha wao pia wamefanya kazi zao za ziada. Baada ya saa moja, mama yangu ananiita nimsaidie kupakua chakula kwa sababu anahitaji kurudi kazini. Baada ya kumaliza kula na kufanya usafi, ni saa tatu na ninatakiwa nikawalaze wadogo wangu. Ninajaribu kufanya kazi zangu za ziadanyumbani, lakini kuna giza sana na pia nimechoka, hivyo ninakwenda kulala. Natumaini nataweza kuimalizia kabla ya kwenda shule.

Mariama na Fatou ni wasichana wawili kutoka jamii moja lakini wanapitia mambo tofauti wakiwa nyumbani baada ya kutoka shuleni. Tafadhali linganisha na kutofautisha namna wanavyopata haki zao:

Mariama:

Fatou:



KAZI: CHATI YA UPATIKANAJI WA HAKI ZETU

Wasichana wote wanastahili kupata haki zao bila kujali mahali wanapotoka au hali ya maisha. Lakini kama tunavyoona kwa Mariama na Fatou, kuna mambo yanayoweza kuzuia wasichana kupata haki zao kwa namna wanavyotaka. Kupitia chati iliyopo hapa chini, tafadhai tafakari namna ambavyo wewe na wasichana wengine kutoka kwenye jamii yako mnapata haki zenu.

<p>Je, ninapataje haki zangu sasa?</p>	<p>Je, ningependa kupataje haki zangu?</p>
<p>Je, wasichana wengine kutoka kwenye jamii yangu wanapataje haki zao?</p>	<p>Je, ningependa wasichana kutoka kwenye jamii yangu wapateje haki zao? Vipi kuhusu wasichana ambao ni tofauti na mimi?</p>



A series of 20 horizontal lines for writing.



Kutengeneza mustakabali wangu binafsi

Kadiri unavyozidi kukua kiumri, utakuwa umeshaanza kufikiria kuhusu maisha yako ya baadaye. Unafikiria kuhusu kila kitu kuanzia kazi yakufanya, mahusiano yakimapenzi, mahali unapotaka kuishi na kile unachotaka kukiamini. Kwa kawaida, wasichana huweza kufikia ndoto zao pale wanapopata haki zao. Hii ni kupitia kujitambua, au uwezo wa wasichana kufanya maamuzi na kuamua mstakabali wa maisha yao kwa kujitegemea.

Kwa hali halisi, tunatambua kwamba wasichana wengi huwa hawapati haki zao. Zaidi ya wasichana milioni 130 hawapati elimu. Kila siku wasichana hutumia muda mwingi kufanya kazi za nyumbani kuliko wavulana. Zaidi ya wasichana na wanawake bilioni 1 wanakosa ulinzi wa kisheria dhidi ya unyanyasaji wa kingono wakiwa shuleni au kwenye maeneo ya umma. Unaweza kuwa miongoni mwa hawa au unakumbana na namna zingine za unyanyasaji wa kijinsia unaokuzuia kufanya vitu kadri ya uwezo wako wote.

Kila mmoja wetu ana nguvu ya kutengeneza jamii iliyo bora kwa ajili yetu na wasichana kama sisi. Unapotumia muongozo huu kuboresha ujuzi wako wa kujitetea, unakua umesogea hatua moja zaidi kuamua mustakabali wako binafsi na kupambania haki za wasichana. Unapotumia uwezo wako wote unaleta utofauti kupitia kuamua mwenendo wa maisha yako. Hii huwarahisishia wasichana kama wewe, wasichana usiowafahamu na wasichana wadogo kuliko wewe kutumia uwezo wao wote pia.



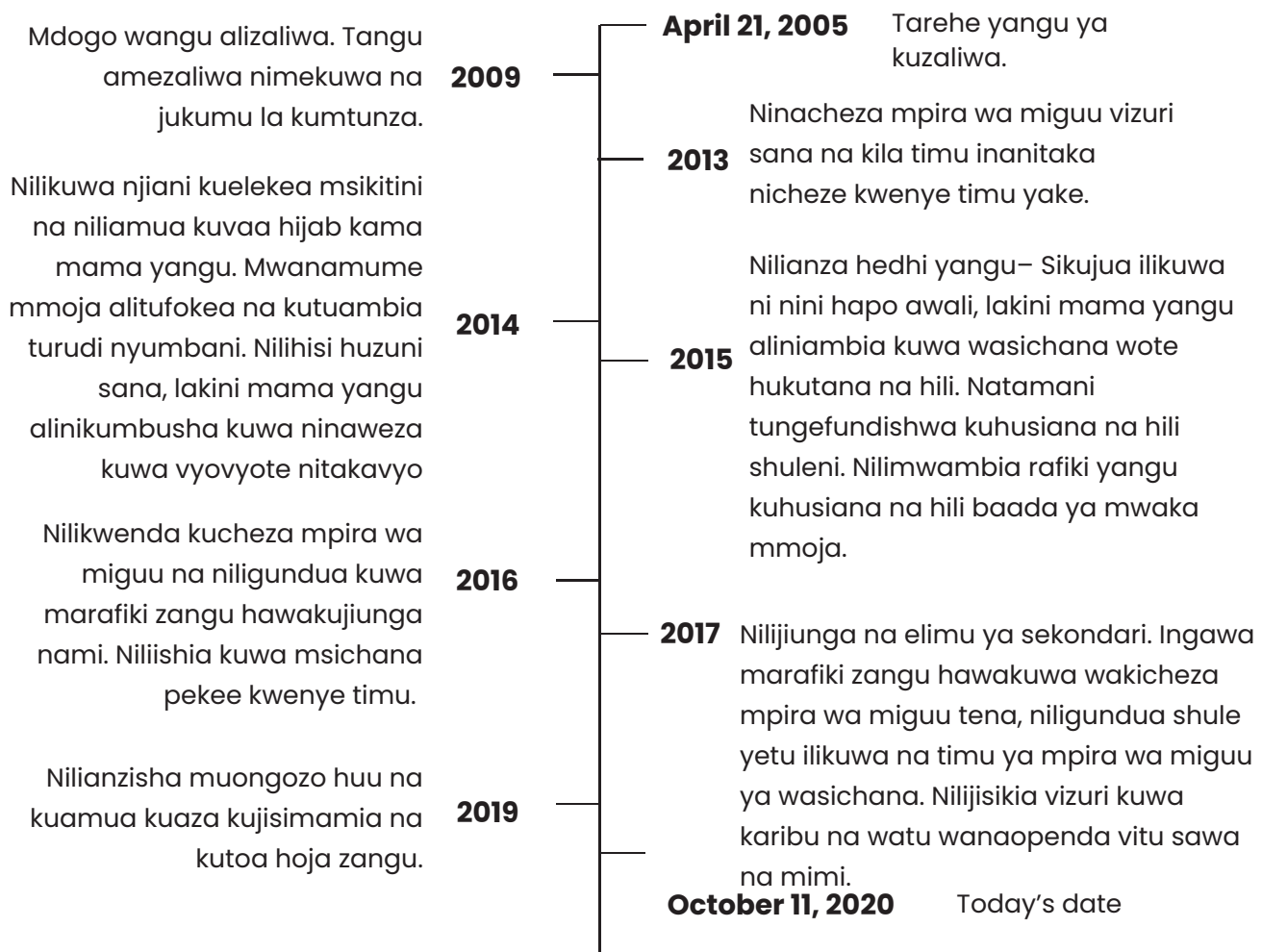
Ramani ya Mwenendo Wangu

Kwenye uandishi wa jarida hapo awali, umetafakari kuhusiana na simulizi yako binafsi. Tutaandika simulizi yako kupitia mambo yaliyokufanya uwe namna ulivyo sasa kupitia ramani ya muelekeo, mchoro unaowakilisha maisha yako. Tafadhali tumia ramani inayopitia mtoni kama kiwakilishi cha maisha yako.

Unapaswa kuanza na mwaka uliozaliwa. Fikiria kuhusu matukio, vikwazo na hatua muhimu katika maisha yako zilizochangia uwe namna ulivyo sasa. Unatakiwa kutaja kila jambo ambalo limechangia uwe namna ulivyo sasa kwa kuweka mwaka na kuandika maelezo mafupi kuhusiana namna lilivyokubadilisha. Baadhi ya haya yanaweza kuwa kumbukumbu za furaha, huzuni au kuleta hasira; haya yote yamechangia kukufanya.

uwe namna ulivyo. Maelezo yako yanatakiwa kuishia siku hii ambayo unajaza ramani yako ya mwelekeo.

Ufuatao ni mfano kutoka Marie:



KAZI: UNDA RAMANI BINAFSI YA MUELEKEO WAKO

Tafadhali tumia dakika kumi kujaza kwenye jarida hapa chini kabla ya kuendelea na zoezi.

Tarehe ya kuzaliwa: _____

Tarehe ya leo: _____



Sasa, tumia dakika kumi zinazofuata kutafakari juu ya namna ambavyo ungependa simulizi yako iendelee. Anza na siku ya leo kisha bainisha mambo na hatua muhimu ambazo ungependa kuwa nazo ndani ya miaka mitano ijayo kama kwenye ramani yako ya hapo awali, weka miaka na uandike maelezo mafupi kuhusiana na kila tukio muhimu.

Tarehe ya leo: _____

:

Baada ya miaka mitano



Timiza lengo lako

Umekwishanza kutengeneza mustakabali wako binafsi. Kuielewa simulizi yako kunaweza kukutengenezea muelekeo. Kupitia kazi iliyopita, ulitengeneza taswira kuhusiana na ndoto zako na kuweka lengo kuhusu unapotaka kuwa ukiwa na umri wa miaka 30. Tunaweza kutumia hili kutengeneza malengo halisi ili kukusaidia kutengeneza maisha unayoyataka. Malengo yako yanaweza kuhusiana na:

- ▶ Elimu
- ▶ Kazi
- ▶ Mahusiano yako na marafiki pamoja na familia
- ▶ Masuala ya kiuchumi
- ▶ Kujituma
- ▶ Afya na kuwa imara
- ▶ Ukuaji binafsi
- ▶ Masuala ya kimono (spirituality)
- ▶ Uanaharakati

Kuna mbinu nyingi zinazoweza kukusaidia kuweka hatua rahisi za kufikia malengo yako. Mbinu yetu tunayoipenda ni mbinu ya WOOP iliyoundwa na mwanasaikolojia anayeitwa Gabriele Oettingen. Inamaanisha Wish(matamania), Outcome(matokeo), Obstacle (kikwazo) na Plan (mpango). Tumezifafanua hapa chini:

W	MATAMANIO (WISH)	Tamani kitu ambacho utakapokifanya kitakusongeza karibu na mafanikio yako. Kupitia hili ndipo unapoweka lengo lako.
O	MATOKEO (OUTCOME)	Pata taswira ya matokeo mazuri ya matamania yako na namna ambavyo yatakufanya ujisikie vizuri.
O	KIZUIZI (OBSTACLE)	Fikiria kuhusu vikwazo vyovyote vitakavyokuzuia kufikia lengo lako.
P	MPANGO (PLAN)	Tengeneza mpango wa nini cha kufanya endapo kikwazo kitajitokeza ili uwe umeandaa hatua za kuchukua ili kufikia lengo lako.

Tunapokutana na changamoto pindi tunapambania malengo yetu, tunahitaji kufikiri kwa muda ni nini tunatakiwa kufanya. Wakati mwingine tunaweza kuwa na wasiwasi juu ya malengo yetu au hata kukatishwa tamaa juu ya kuendelea na malengo yetu. Ila endapo utagundua changamoto hizo na namna ya kuzitatua itakuwa rahisi kuendelea kufanyia kazi malengo yako.

Malengo ya WOOP yanapaswa kujumuisha namna utakavyotumia:

- ▶ Uwezo wako wa juu
- ▶ Mbinu za kuhakikisha usalama wako
- ▶ Mfumo wako saidizi



Tumeelezea baadhi ya mifano hapa chini:

WOOP	Maria	Diana
Matamano	Ningependa kuwa naonana na marafiki zangu mara mbili kwa wiki nje ya mazingira ya shule au matukio ya familia	Ninataka kugombea nafasi ya uongozi wa serikali ya wanafunzi shuleni kwangu.
Matokeo	Nitajisikia furaha kuungana na marafiki zangu kwenye mazingira hayo tofauti ili niweze kuwaeleza nia yangu bila wazazi na watu wazima kuwepo.	Nitajisikia vizuri kuwatetea wenzangu.
Kizuizi	Ni lazima niwaombe wazazi wangu ruhusa. Wataniambia kuwa nina kazi nyingi za kusaidia nyumbani pamoja na kazi za shule za kufanyia nyumbani.	Sijiamini kama nina vigezo vya kugombea nafasi hii. Ninahisi kama sitokuwa mtu sahihi wa kuzungumza juu ya mahitaji ya wanafunzi wenzangu.
Mpango	Kwa kuwa ninafahamu kuwa wazazi wangu watalisema hili, nitaamka mapema ili nifanye kazi za nyumbani na kuzimaliza kwa leo. Ninaweza kuwaomba ndugu zangu, binamu au rafiki wanisaidie ili niwahi kumaliza. Baada ya hapo nitafanya na kumaliza kazi zangu za ziada. Kwa kufanya hivi, hata wazazi wangu wakilizungumzia hilo ninaweza kuwaeleza kuwa nimekwisha fanya kazi zote na sina kazi kwa wakati huu na ninaweza kukutana na marafiki zangu. Kabla ya kuzungumza na wazazi wangu, nitafanya zoezi la kuongea kwa kujiamini ili niwe jasiri. Wakati wa mazungumzo, nitaongea kwa lugha ya heshima kwa sababu ninajua hii itanisaidia kuweza kupata ruhusa ya kwenda kuonana na marafiki zangu.	Nitatumia uwezo wangu na barua ya upendo niliyojiandikia kujikumbusha kuwa mimi ni mwerevu, mwenye ujuzi unaohitajika ili kuwawakilisha wenzangu. Pia nitawasiliana na watu walio kwenye mfumo wangu saidizi. Nitaanza na marafiki zangu, nitawajulisha kuhusu udhaifu wangu ili wanisaidie namna za kukabiliana nao. Mwalimu wangu ninayependa alinitia moyo kuwania nafasi hii, hivyo ninapojisikia hivi, huwa pia ninaenda kumuomba msaada.

Maria na Diana walitumia mfumo wa WOOP kuwasaidia kufanikisha jambo walilotaka kufanya. Waliweka mipango kwa kufikiri kuhusu vikwazo ambavyo vingeweza kutokea mbeleni. Malengo yao yaliwasogeza karibu kufikia hatua muhimu kwenye ramani za mienendo yao.



Unaweza kutimiza lengo lako kwa kutumia mfumo wa WOOP. Tafadhali jaza chati iliyopo hapa chini kwa kutumia lengo ulilolibainisha kwenye ukurasa uliopita:

MPANGILIO WA LENGU LANGU	
Matamano	
Matokeo	
Kizuizi	
Mpango	



Je, unawezaje kuwa salama unapokuwa unajituma kuelekea malengo yako?

Je, umejipangaje kuutumia mfumo wako saidizi?



Rudi kwenye ukurasa huu muda wowote unapohitaji kufanyia kazi lengo jipya. Unaweza kuanza na malengo ya kielimu na kuongezea mengine kadiri utakavyopenda.

MPANGILIO WA LENGU LANGU:	
Matamano	
Matokeo	
Kizuizi	
Mpango	

MPANGILIO WA LENGU LANGU:	
Matamano	
Matokeo	
Kizuizi	
Mpango	



MPANGILIO WA LENGU LANGU:

Matamaniao	
Matokeo	
Kizuizi	
Mpango	

MPANGILIO WA LENGU LANGU:

Matamaniao	
Matokeo	
Kizuizi	
Mpango	



Uwezo



Kujieleza: Hoja zenye mashiko

Mara ya mwisho ulipoandika kwenye jarida hili, ulitafakari kuhusiana na mabadiliko yako kupitia jarida hili. Je, unajisikia mwenye nguvu zaidi? Huru zaidi kujielezea? Je, unaweza kutoa mawazo na maoni yako?

Pia tulikuomba uainishe vikwazo ulivyowahi kuvishinda. Vitu hivi ni muhimu kwa sababu ni mifano hai ya ubora na kujituma kwako. Kila wakati ulipopambana na dhoruba kwenye safari yako ya kujitambua, ulitumia uwezo wako. Tunamaanishauwezo kama hali ya wasichana kuwavutia watu au matukio kupitia kuzungumzia mawazo yao, mahitaji na maoni kwa uhuru na ujasiri.

Umegundua uwezo wako kupitia jarida hili. Lakini sote tunavyotambua kuwa wakati mwingine watu wanaweza wasituruhusu kuutumia. Wasichana kote duniani wanahimizwa kuwa watiifu. Unaweza kuambiwa uzipe kipaumbele kazi ambazo zitakuza ujuzi wako kwenye majukumu ya nyumbani kama vile kupika na kufanya usafi badala ya kufanya yale unayoyapenda. Ili kutumia uwezo wako kwa kujiamini, tafadhali ongeza mbinu zifuatazo hapa chini kwenye uwezo ulionao.



Kabla ya kujieleza

- Tengeneza taswira: Kwanza, fikiria itakuwaje endapo hakuna kitu kilichoenda kama ulivyopanga. Je, ni jambo ambalo unaweza kulimudu? Mara nyingi utaweza kujisimamia. Pindi matokeo yalipokuja tofauti na matarajio yako, ulitumia uwezo wako na kujieleza, hilo ni jambo la kujipongeza.

Kumbuka, hauko peke yako. Kuna wasichana kama wewe ulimwenguni kote wanaotumia muongozo huu. Wanakuamini. Sote tunakuamini. Wewe ni mstahimilivu na unaweza kushinda vikwazo vyote utakavyokutana navyo.

Sasa, fikiria itakuaje kama kila kitu kitakwenda sawa. Je, hii ni nzuri kiasi gani? Tumia hisia hii chanya unapokuwa unajieleza.

- Pozi la kujiamini: Fanya zoezi la kuzungumza kwa kujiamini kabla hujaanza kujielezea. Pozi la kujiamini ni pozi lolote linalokupa nguvu na kujiamini. Tunapenda kuiga watu wenye uwezo mkubwa kama Wonder Woman, Ms. Marvel au Dora Milaje wa kwenye filamu ya Black Panther.

Wakati huo

- H-E-S-H-I-M-A: Wakati mwingine, wewe kufanya vitu kwa uwezo wako wote inaweza kuonekana kama ukaidi. Unaweza kuomba ruhusa ya kujiunga na timu ya michezo au kwenda kwenye shughuli za ziada za masomo. Kwenye hali hizi, muda mwingine kufanya kulingana na kile kinachoaminika kuwa ni "tabia ya heshima" kunaweza kukuhakikishia usalama wako. Hii hutofautiana kati ya familia moja na nyingine au mazingira tofauti tofauti. Kwenye baadhi ya maeneo, kumuangalia mtu usoni inaweza kuwa ni ishara ya heshima au ishara ya ukaidi. Tunaamini kuwa kama tutamtendea kila mtu vyema tutakuwa tumemuheshimu. Jipongeze kwa hilo tafadhali!



Baada ya kujieleza

- ▶ Pumzika: Jipongeze! Tunahitaji usherekee namna unavyojisimamia bila kujali matokeo unayoyapata. Hii ni hatua kubwa kwa WEWE kuamua mustakabali wa maisha yako. Tumia muda wako kufanya mambo yanayokufurahisha na kukupumzisha. Tutazungumza zaidi kuhusu hilo katika sura inayofuata.
- ▶ Tafakari: Baada ya kupata muda wa kurejesha nguvu zako, tafakari jinsi ulivyojisikia kujieleza. Ulijisikiaje? Utafanya nini cha tofauti wakati mwingine? Ni kitu gani kilikwenda vizuri na utakifanya tena wakati ujao? Tunapendekeza uandike kwenye jarida hili kila muda unapomaliza. Hii ni muhimu sana hasa kama unakumbana na majibu hasi. Kuandika tabia za watu wanaokuzunguka kunaweza kukusaidia kutambua nyakati ambazo hauko salama.



Uwezo wangu, sauti yangu

Kwa kujieleza na kueleza uwezo wako, unawafahamisha wanaokuzunguka namna unavyohitaji kutendewa. Hii ni aina ya utetezi, au kupigania haki yako ili uishi maisha unayoyataka. Kwenye shirika la She's the First, tunawatetea wasichana wote ili waishi aina ya maisha wanayotaka. Tunatumia Muswada wa Haki za Wasichana Ulimwenguni kama muongozo katika utetezi huu ili kuhakikisha wasichana wote wanapata elimu, wanaheshimiwa na kusikilizwa.

Umekuwa miongoni mwa watu wa mwanzo kutetea haki za wasichana kupitia mswada huu. Kupitia kuzungumzia kuhusiana na mambo uliyowahi kuyapitia na kutoa mawazo yako na kupambania maslahi yako bila kujali utamaduni wake, unaonesha inamaanisha nini kuwa msichana. Uwezo wako unakuwezesha kuboresha mazingira yako.

Wasichana waliowezeshwa kama wewe huwa na uwezo mkubwa wa kutetea usawa wa kijinsia. Kutetea haki za wasichana kunakufanya kuwa mwanaharakati, mtu anayepigania mabadiiko ya kisiasa na kijamii. Wasichana wanaathiriwa na masuala mengi sana kama vile, mabadiliko ya tabianchi na haki za uzazi msingi za kupata fursa kama vile elimu na uongozi. Inaweza kuwa ngumu kujua ni wapi pa kuanzia kwa sababu kihalisi, kila kitu kinawaathiri wasichana.

Anza kwa kutumia Muswada wa Haki za Wasichana. Unawakilisha sauti za wasichana kuhusu kile wanachotaka na wanachohitaji. Ni chanzo cha kuelewa namna dunia inayowapa wasichana haki sawa ilivyo. Wasichana wataweza kujieleza na kukubali uwezo walionao ikiwa watapata haki zao. Unaweza kutumia muongozo na rasilimali mradi kutoka kwenye jarida ili vikusaidie pindi unapotetea haki za wasichana. Tembelea girlsbillsofrights.org, kupata muongozo huu.



KAZI YANGU KUHUSIANA NA CHATI YA VITENDO

Kwa kutumia chati ifuatayo hapa chini, fikiria namna unavyoweza kutumia uwezo wako kwa manufaa kupitia kujitetea wewe pamoja na wanaokuzunguka. Tumeorodhesha matukio hapa chini kwa kuanzia

Tukio	Je, ninawezaje kutumia uwezo wangu kwa manufaa?	Ninaweza kufanya nini ili kuleta mabadilio ya muda mrefu?
Nikiwa na marafiki zangu		
Nikiwa shuleni		
Kwenye jamii yangu		
Nikiwa nyumbani		



Scenario	How can I use my power for good?	What can I do afterwards to make long-term changes?
Mtu anaposema kitu ambacho sikubaliani nacho		
Mtu anaponitia wasiwasi		
Wakati sikubaliani na sheria au matarajio		
Mtu anapotendewa isivyo haki		



Sura mpya

Kupitia mchakato huu, tunatambua kuwa umekuwa msichana mstahimilivu, imara na mwenye uwezo zaidi.

Uliamua kutumia jarida hili kugundua uwezo ulionao. Ulifanya kazi kubwa ya kuchukua muda na kuelewa uwezo wako wote, kutambua sauti yako na kujieleza. Ulijifunza ujuzi mpya ili kuhakikisha usalama wako na kujenga mfumo wako saidizi. Ulikubali ujuzi uliokuwa nao ndani yako muda wote yaani uwezo wako wote mkubwa.

Tunataka ufahamu kuwa huu ni mwazo wa ramani ya uelekeo wako mpya unaojumuisha namna WEWE unavyotaka maisha yako yawe. Tafadhali, endelea kutumia jarida hili kama rasilimali ya kusaidia kukuongoza. Kuna kurasa tupu hapa chini unazoweza kutumia kutafakari juu ya maendeleo yako.

Kamwe, hauko peke yako katika mapambano haya. Tutakuwa pamoja nawe kwenye kila hatua unapokuwa unanza sura mpya kwenye maisha yako. Tumeunda jumuiya mahususi ya mtandaoni kwa ajili ya wasichana (kama wewe) inayoitwa "Stand Up For Girls". Washiriki wanaweza kukutana na watu wapya, kujadili mada, kuandaa mikutano na zaidi. Unaweza kujiunga kupitia <https://shestheighbor.mobilize.io/We're so proud of you>.

Wewe ni mfano wa kuigwa kwa wasichana duniani kote. Tunatumaini kuwa utashirikiana kutumia jarida hili na wasichana wengine ili kuwasaidia kugundua uwezo wao wenyewe. Unapokuwa unaendelea na hatua zinazofuata, tafadhali endelea kuwasiliana nasi. Tutumie taarifa kwenye mitandao ya kijamii kupitia @shesthefirst au tutumie barua pepe kupitia info@shesthefirst.org



Lined writing area with 20 horizontal lines.





KURASA ZA KUANDIKA

Blank lined writing area consisting of 21 horizontal lines.



A series of 25 horizontal lines for writing.



A series of 25 horizontal lines for writing, arranged in a single column on the page.



Blank lined writing area consisting of 20 horizontal lines.

