

FAHAMU UNAVYOHISI

(TAKE YOUR EMOTIONAL TEMPERATURE)

Kipima Hisia hutathmini hali yako ya kihisia na kukupendekeza mambo unayoweza kufanya ili kuwa mchangamfu mambo yanapokuwa magumu.

Sawa na kipima joto, Kipima Hisia hukuonyesha wakati hali yako ya kihisia inadorora na kufikia kiwango kinachoweza kukudhuru. Hali ya hisia huanzia buluu (eneo linaloashiria utulivu) hadi nyekundu (eneo linaloashiria hamaki) na huorodhesha shughuli zinazopendekezwa unazoweza kufanya kwa kila hatua ili kupunguza hasira, mafadhaiko, wasiwasi na huzuni.

Bandika nakala ya Kipima Hisia kwenye friji yako na uwakumbushe wanafamilia wote kutathmini wanavyohisi mara kadhaa kwa siku ili kusaidia kusalia katika eneo la buluu linaloashiria furaha.

Angalia upande wa nyuma ili uone vidokezo kuhusu jinsi ya kuzungumzia hisia zako.

KIPIMA HISIA

(FEELINGS THERMOMETER)

Je, unahisi vipi?



HASIRA, KUGHADHABIKA, HAMAKI

► Kufoka, Kukanyaga kwa Kishindo, Kusongwa na Hasira



KUKASIRIKA, KUFADHAIKA, KUVURUGIKA

► Kubishana, Kukataa, Kukaa Kimya



WASIWASI, KUKOSA UTULIVU, KUHANGAIKA

► Kutonya Mambo kwa Kasi, Kujitenga, Kung'angania



HUZUNI, UDHAIFU, UPWEKE

► Kulia, Kunyamaza, Kujitenga/Kutojishirikisha



FURAHA, UTULIVU, KURIDHIKA

► Kutabasamu, Kucheeka, Kujishirikisha

Je, unaweza kufanya nini kuhusu unavyohisi?

- Kufanya mazoezi mazito
- Kuvuta pumzi
- Kuoga mwili kwa maji vuguvugu

- Tafakari/omba
- Sikiliza muziki unaopenda
- Fanya mazoezi ya kutembea kwa kasi

- Zungumza na mwanafamilia/rafiki
- Zingatia hisia zako zote 5
- Makinika mambo unayoweza kutekeleza

- Jiwekee lengo la kukusisimua
- Mpije simu rafiki au jamaa
- Andika hisia zako kwenye shajara

- Msaidie mtu mwingine
- Gundua na uturhie uchangamfu wako
- Fanya mambo unayopenda



Wisconsin Office of **Children's Mental Health**

children.wi.gov
SW



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

children.wi.gov
SW

Jinsi ya kutumia Kipima Hisia Kuzungumza kuhusu Hisia

Waulize watoto wako maswali kama:

- ▶ Je, uko eneo gani kwa sasa? Ni nini kinachokufanya uhisi uko katika eneo hilo?
- ▶ Unaweza kufanya nini kufika eneo la buluu?
- ▶ Umetumia pendekezo lolote lililo kwenye Kipima Hisia?
- ▶ Ni kipi hukutuliza ukiwa kwenye eneo nyekundu?
- ▶ Unawezaje kumsaidia mtu aliye katika eneo la kijani?
- ▶ Taja shughuli nyingine inayokusaidia kutoka eneo la rangi ya machungwa hadi buluu.
- ▶ Je, kuna wakati mwafaka mchana kwa familia nzima kuangalia Hisia zao?
- ▶ Je, ni shughuli zipi zinaweza kuwasaidia wanafamilia wengine kukaa katika eneo la buluu, linaloashiria utulivu?

*Kwa wengine, si rahisi
kutambua wanavyohisi.
Ni vizuri kuwahimiza watoto
kutambua wanavyohisi.
Huenda wakahitaji mazoezi ili
kuweza kuelezea wanavyohisi.
Ikiwa hawawezi kufafanua
hisia zao papo hapo, wapatie
muda kisha uendelee baadaye.*

Ili upate maelezo zaidi tembelea ▶



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

children.wi.gov
SW