

KIPIMA HISIA

(FEELINGS THERMOMETER)

Je, unahisi vipi?	Je, unaweza kufanya nini kuhusu unavyohisi?
 HASIRA, KUGHADHABIKA, HAMAKI ▶ Kufoka, Kukanyaga kwa Kishindo, Kusongwa na Hasira	<ul style="list-style-type: none">• Kufanya mazoezi mazito• Kuvuta pumzi• Kuoga mwili kwa maji vuguvugu
 KUKASIRIKA, KUFADHAIKA, KUVURUGIKA ▶ Kubishana, Kukataa, Kukaa Kimya	<ul style="list-style-type: none">• Tafakari/omba• Sikiliza muziki unaopenda• Fanya mazoezi ya kutembea kwa kasi
 WASIWASI, KUKOSA UTULIVU, KUANGAIKA ▶ Kufanya Mambo kwa Kasi, Kujitenga, Kung'ang'ania	<ul style="list-style-type: none">• Zungumza na mwanafamilia/rafiki• Zingatia hisia zako zote 5• Makinikia mambo unayoweza kutekeleza
 HUZUNI, UDHAIFU, UPWEKE ▶ Kulia, Kunyamaza, Kujitenga/Kutojishirikisha	<ul style="list-style-type: none">• Jiwekee lengo la kukusisimua• Mpigie simu rafiki au jamaa• Andika hisia zako kwenye shajara
 FURAHA, UTULIVU, KURIDHIKA ▶ Kutabasamu, Kucheka, Kujishirikisha	<ul style="list-style-type: none">• Msaidie mtu mwingine• Gundua na ufurahie uchangamfu wako• Fanya mambo unayopenda

 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 ▶

