



WISCONSIN OFFICE OF
**Children's
Mental Health**

Jinsi Wazazi na Walezi Wanavyoweza Kumsaidia Mtoto Wao Katika Tiba

Mtoto wako anaweza kuanza kupokea huduma za afya ya akili kwa sababu anahisi wasiwasi, hasira, mabadiliko ya hisia, huzuni, ugumu wa kumakiniwa, milipuko ya kihisia, au kitu kingine kinachotatiza maisha yake ya kila siku. Haijalishi sababu ya awali ya kuanza, **tiba inalenga kujenga stadi mpya za kukabiliana na mfadhaiko wakati mambo yanapokuwa magumu**. Iwe huduma za tiba zinafanyika shuleni, katika kliniki ya jamii, au kwa njia ya simu ya video, **wazazi na walezi wana jukumu muhimu katika kufanikisha mchakato huo**.

“Tunaiona kana kwamba ni udhaifu ikiwa unazungumza na mtu mwingine. Siyo kweli.”

MZAZI

TIBA INAHITAJI UHUSSIANO WA KARIBU

Ili tiba iweze kufanikiwa, mtaalamu wa tiba anahitaji kuwa mtu ambaye wewe na mtoto wako mnaishi mko huru naye. Kuwa na uhusiano salama na unaoaminika na mtaalamu wa tiba kunamaanisha kuwa mtoto wako anaweza kujenga uhusiano imara na mtaalamu huyo na anaweza **kujieleza kwa uwazi kuhusu matukio yake, hisia zake, na tabia zake**. Uaminifu huu huruhusu familia yako na mtaalamu wa tiba kutambua na kufanya mazoezi ya stadi za kukabiliana na nyakati unazokabiliwa na mfadhaiko.

Kila mtaalamu wa tiba ni tofauti, na wa kwanza unayekutana naye huenda asiifae familia yako. Ikiwa uhusiano hauko vizuri na mtaalamu wa tiba anayemhudumia mtoto wako kwa sasa, uliza kama kuna mtaalamu mwingine anayeweza kuwasaidia.

Ili tiba iwe na ufanisi, mtoto wako anahitaji kujihisi salama ili kujieleza kwa uwazi. Hii inaweza kuchukua muda, kama tu mwanzo wa uhusiano wowote mpya.

“Tiba si suluhisho la haraka.”

MTAALAMU WA
TIBA SHULENI

UKWELI KUHUSU TIBA

IMANI POTOFU

Tiba ni inahusisha kuzungumza pekee.

Wataalamu wa tiba huwaambia watu jambo la kufanya.

Hatuhitaji kushiriki mambo yetu na mtu mwingine yeyote.

Tiba itamrekebisha mtoto wangu! Hawatahisi huzuni, wasiwasi, au hasira tena!

Mimi ni mzazi – ninapaswa kuwa katika kikao cha tiba cha mtoto wangu vilevile.

UKWELI

Tiba hufundisha ustadii wa kukabiliana na changamoto zinazotokea kwa maisha.

Wataalamu wa tiba hutoa nafasi tulivu kwa watu kuchunguza hisia zao **na kuuliza maswali ili kuhimiza ufikiraji wa kina**.

Kuendelea kukumbuka matukio ya zamani na hisia kali kunaweza kufanya iwe vigumu kufurahia maisha ya kila siku. **Kusudi la kushiriki “mambo yako ya kibinafsi” ni kushughulikia mambo magumu na kusonga mbele**. Tiba ni eneo lisilo na hukumu. Kila kitu kinachosemwa katika vikao vya tiba ni siri na hushirikiwa tu ikiwa mtu yuko katika hatari ya kuumizwa.

Tiba si uchawi! Baadhi ya matukio bado yatatufanya tuhisi kukasirika, lakini kwa kufanya mazoezi ya stadi kama familia na kuwa na mahali salama pa kushiriki changamoto, tiba inaweza kutusaidia kujifunza jinsi ya kukabiliana vyema na mfadhaiko.

Wazazi wana haki ya kujua kinachoendelea kwenye tiba, lakini kukaa chumbani wakati wa tiba kunaweza kuathiri jinsi mtoto wako anavyoweza kujieleza kwa uwazi kuhusu hisia au tabia zake. **Ingawa mikutano ya mara kwa mara na mtaalamu wa tiba inahimizwa, wazazi hawashiriki moja kwa moja katika miadi ya tiba ya mtoto wao**. Ikiwa ungependa kushiriki kwenye tiba pamoja na mtoto wako, tumia huduma za Tiba ya Familia pamoja.

MAWASILIANO NI MUHIMU

Kama mzazi au mlezi, ni muhimu kuhakikisha kuwa mawasiliano ni ya wazi kati yako na mtaalamu wa tiba ya mtoto wako. Unamjua mtoto wako vyema zaidi, kwa hivyo unapoona mabadiliko katika hisia au tabia za mtoto wako, hiyo ni taarifa muhimu ya kushiriki. Kushiriki mambo mapya yanayosababisha mfadhaiko katika familia (kama vile kufiwa na mpendwa, mabadiliko ya makazi, n.k.) pia hutoa muktadha muhimu kwa mtaalamu wa tiba ya mtoto wako. Mtaalamu wa tiba ataheshimu usiri na hatashiriki na mtu mwingine yeyote bila ruhusa yako isipokuwa kama usalama wa familia yako uko hatarini. Hata kama unafikiri maelezo au mabadiliko katika maisha hayafai kushirikiwa, mtaalamu anaweza kusaidia zaidi wanapojua kinachoendelea nje ya miadi. **Unapohisi mashaka, shiriki! Hii humsaidia mtaalamu wako wa tiba kumsaidia mtoto wako vyema zaidi.**

“Ninaendelea kuwasiliana kwa sababu ningependa kuhakikisha kuwa mahitaji ya mtoto wangu yanaeleweka na kutimizwa.”

MZAZI

FANYA MAZOEZI YA STADI MPYA KWA PAMOJA

Baada ya miezi michache ya matibabu, mtoto wako atakuwa amejifunza ustadi mpya wa kukabiliana na hali ili kujituliza anapokasirika. Baadhi ya mbinu za kawaida ni pamoja na kupumua polepole, mazoezi ya kujituliza kama vile kuhesabu, au shughuli kama vile kurekodi matukio kwenye shajara au miondoko ya mwili iliyo salama. **Hizi ni stadi, na ili kuwa bora katika jambo lolote inahitaji mazoezi!** Nyumbani, wazazi na walezi wanaweza kutoa muda wa kufanya mazoezi ya stadi za maisha ambao mtoto wako anajifunza.

Watoto hutambua matendo ya watu wazima wanaowaamini katika maisha yao, kwa hivyo familia zinaweza kusaidia kwa kufanya mazoezi ya stadi hizo ili kujituliza. Unapokasirika, katika wakati huo mgumu, jaribu kutumia ustadi uleule ambao mtoto wako anajifunza katika tiba ili waweze kumuona mpendwa akitumia ustadi huo katika maisha halisi. Hata kama hawasemi waziwazi, **kuwatazama wapendwa wao wakitumia mbinu za kudhibiti hisia zao kutamsaidia mtoto wako kuona jinsi stadi za kukabiliana na hali zinavyoweza kutumika katika maisha ya kila siku.**

“Chochea kile ambacho mtoto wako anajifunza katika vikao vya tiba nyumbani.” Kufanya mazoezi nje ya kikao ndipo kazi halisi inapofanyika.”

MTAALAMU WA TIBA SHULENI

Mtoto wako anapokuwa ametulia ndio wakati mzuri wa kufanya mazoezi ya stadi zake za kukabiliana na hali fulani.

“Jukumu langu ni kumsaidia katika siku anazohisi vibaya na siku anazohisi vyema ili ajue kwamba hayuko peke yake na kuwa mustakabali wake umejaa matumaini.”

MZAZI

MSAIDIE MTOTO WAKO KWA KUMSIKILIZA KWA HURUMA NA UELEWA

Hapa chini kuna nukuu kutoka kwa vijana kuhusu jinsi wangependa kusaidiwa na wapendwa wao.

“Hakuna anayechagua kuwa na wasiwasi au mfadhaiko.”

VIJANA

“Sikiliza tu. Ushauri unaweza kuwa mwingi kupita kiasi wakati mwingine.”

VIJANA

“Kulia sio kuzidisha hali ya mambo. Hisia ni halali na zinastahili kutambuliwa.”

VIJANA

“Tunajaribu kadri tuwezavyo. Tafadhali jaribu kadiri uwezavyo pia.”

VIJANA



WISCONSIN OFFICE OF
**Children's
Mental Health**

children.wi.gov