

# HATUA ZA KUENDESHA MAJADILIANO YA VIKUNDI VYA KUSAIDIANA KATIKA JAMII KWA NJIA YA MBINU SHIRIKISHI

## HATUA 4 ZA KUENDESHA MAJILIANO SHIRIKISHI KATIKA VIKUNDI VYA KUSAIDIANA

Hatua	Vitu ambavyo wahudumu wa kujitolea wanapaswa kufanya:
1. Shirikishi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Onesha nia ya kweli kwa kila mwanakikundi</li> <li>Waulize wanakikundi juu ya masuala ya afya wanayo kabiliana nayo.</li> </ul>
2. Jadili na chemsha bongo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waulize wanakikundi kuhusu tabia rahisi amabazo wanaweza kujaribu kufanya ili kuweze kutatua changamoto ainishwa zinazo kabili afya zao. Kama wanakikundi wanashindwa kuanisha tabia rahisi amabazo wanaweza kujaribu kufanya, rejea muongozao wa shughuli, ukijikita katika masuala ya kiafya yaliyo yaliyo tajwa na wana kikundi, chagua mbinu rahisi 3 mpaka 4 zinazo tekelezeka.</li> <li>Ziwashilishie tabia hizo 3 mpaka 4 kwa wanakikundi, na elezea maana ya kila tabia rahisi.</li> </ul>
3. Tumia Mbinu rejea, na utekelezaji wa alichu jifunza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waulize wanakikundi kuanisha umuhimu wa kujaribu kufanya hizo tabia rahisi</li> <li>Waombe wanakikundi wafundishe kile wanaona ni tabia rahisi kujaribu kufanya ili kuakikisha kuwa wanelewa vizuri juu ya hizo tabia tatu au nne zilizo rahisi kufanya.</li> <li>Kuwa na wanakikundi walio tayari kufanya mazoezi juu ya tabia rahisi kufanywa kama 2-3 amabazo wamechaguwa au kutoka katika orodha ya tabia ulizo ainisha awali. Inaweza kutokea kuwa wanakikundi wakawa tayari kufanya tabia tofauti tofauti kati ya zile tabia rahisi, ni sahihi pia.</li> <li>Sadia wanakikundi kuanisha changamoto au ugumu uliopo katika zile tabia rahisi 2-3 ambazo wamejitolea kujaribu kufanya kwa kuwauliza: nini kinaleta ugumu katika kujaribu kufanya hizo tabia mpya?</li> <li>Waulize wanakikundi : nani anaweza akawa msaada ili kumsadie katika kujaribu kufanya hizo tabia rahisi?</li> </ul> <p>Hizo tabia rahisi kufanya zinapaswa kuwa maalum kwa washiriki wa kikundi husika. Kwa mfano, ikiwa kulia kwa watoto wachanga ni shida kwa wazazi wa watoto chini ya miezi 6, waulize wazazi wa watoto chini ya miezi 6 kujitolea kwa tabia rahisi kufanya 2-3 zinazohusiana na kulia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Walize wanakikundi wengine nini wanaweza kufanya ili kusaidia wazazi kujaribu kufanya hizo tabia rahisi kati ya 2 au 3.</li> <li>Waruhusu wote walio tayari kujibu kwa sauti ni tabia rahisi gani wako tayari kuitekeleza.</li> <li>Andika kila tabia rahisi mpya ya kila mwana kikundi katika kitabu chako.</li> </ul>
4. Waambie na wengine	Washawishi wote ambao wako tayari kufanya hivyo wajitoe kuwaambia wengine mambo ambayo wamejifunza leo. Kila mtu aalike majirani zake kwenye mkutano unaofuata.

**MFANO: HATUA 4 ZA KUTEKELEZA MBINU SHIRIKISHI KWENYE VIKUNDI VYA KUSAIDIANA**

Steps	Things the volunteer should do:
1. Shirikishi	<p>“Karibu! Tumefurahi sana kuwa umekuja kwenye kikundi chetu. Tuna uhakika kuwa mkutano wa leo utatunufaisha! Wacha tuanze kwa kujadili changamoto kadhaa za kiafya ambazo ninyi au watoto wenu wamekuwa nazo hivi karibuni. Ni maswala gani ya kiafya mnayokumbana nayo?”</p> <p>[Kikundi hujibu kuwa watoto wao wachanga hulia sana.]</p>
2. Jadili na Fikiria suluhisho	<p>“Je! Ni mambo gani unaweza kufanya kusaidia kumtuliza mtoto wako?”</p> <p>Kikundi hujibu: kunyonyesha mtoto, kumpa gripe water, kuwapa dawa za kienyeji</p> <p>[Mhudumu wa kujitolea anarejea orodha yake ya tabia mbalimbali na anachagua tabia ndogo 3-4 rahisi kutekelezwa ambazo zina faida kwa mtoto.]</p> <p>“Uko sahihi kwamba kunyonyesha mtoto kunaweza kumfanya atulie. Mbali na kunyonyesha, unaweza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angalia kuona kama mtoto amejisadia</li> <li>• Epuka kutoa dawa za kitamaduni, matibabu ya mitishamba, au gripe water (ina pombe na huharibu ubongo wa mtoto)</li> <li>• Tuliza mtoto kwa kumbembeleza ili alale, ukimshikia kwenye tumbo lako au paja lako, na huku ukimpapasa mgongoni mwake.</li> <li>• Mpeleke mtoto kwenye kituo cha afya ikiwa unafikiria anaweza kuwa mgonjwa. “</li> </ul>
3. Teach back and Commit	<p>Je! Unafikiria faida ni nini:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunyonyesha mtoto anayelia?</li> <li>• Kuangalia ili kuona kama mtoto amejisaidia?</li> <li>• Kuepuka dawa za jadi na matibabu ya kienyeji na gripe water?</li> <li>• kumshika au kutikisa mtoto?</li> <li>• Kumpeleka mtoto katika kituo cha afya wakati mgonjwa? ”</li> </ul> <p>“Inamaanisha nini kwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kumnyonyesha mtoto anayelia?</li> <li>• Angalia kuona kama mtoto amejisaidia?</li> <li>• Epuka dawa za jadi na matibabu ya kienyeji na gripe water.?</li> <li>• Mshike mtoto anayelia? (Je! Unaweza kuonyesha jinsi inavyofanywa?)</li> <li>• Mpeleke mtoto kituo cha afya kama ni mgonjwa?”</li> </ul> <p>[Mhudumu wa kujitolea anafafanua maoni potofu yoyote kuhusu matendo rahisi kuafanywa.]</p> <p>“Kwa kuwa sasa tumezungumza juu ya vitu unavyoweza kufanya kumtuliza mtoto wako anayelia, je! Wale ambao wana watoto wanaweza kujitolea kujaribu vitendo 2 au 3 hivi? Je! Ni ipi kila mmoja wanu atakayoweza kujaribu?”</p> <p>[Wape washiriki wa kikundi kila mmoja kujitolea kujaribu tabia 2 au 3 ndogo na zinazotekelezeka, za kufanya. Acha kila mtu achukue hatua 2 au 3 ambazo anafikiria anaweza kujaribu.]</p> <p>“Je! Unafikiria nini kinaweza kuleta ugumu katika kufanya tabia hizi mpya? Ni nani anayeweza kukusaidia wakati unajaribu mazoezi haya?”</p> <p>[wahudumu wa kujitolea, wasaidie watu kutatua changamoto zozote zile ambazo walezi wanaweza kukabiliana nazo.]</p> <p>“Kwa watu mwingine ambao hamna watoto mchanga, mnaweza kufanya nini kuwasaidia wazazi hawa wakati wanajaribu tabia hizi 2-3 rahisi?”</p> <p>[Wape watu wote ambao wako tayari kuinua mikono yao na \ au kusema kwa sauti tabia rahisi ambazo wanakwenda kuzitekeleza.]</p> <p>[Rekodi tabia rahisi mpya ya kila mwanakikundi kwenye kitabu chako.]</p>
4. Waambie wengine	<p>“Je! Kila mmoja wenu anaweza kuwaambia marafiki na familia yake mambo ambayo amejifunza leo? Je! Unaweza kuwaalika majirani zako kwenye mkutano unaofuata?”</p>

## HATUA 5 ZA UFUATILIAJI WA MBINU REJEA KWENYE VIKUNDI VYA KUSAIDIANA

Ufuatiliaji wa mbinu rejea katika vikundi vya kusaidiana	Vitu mhudumu wa kujitolea anapaswa kutekeleza:
1. Mbinu rejea na ufuatiliaji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waombe washiriki wa kikundi kufundisha kile wanachojua juu ya tabia rahisi waliyoadiliwa katika mkutano uliopita.</li> <li>• Uliza kama washiriki wa kikundi cha kusaidiana waliweza kujaribu kufanya mazoezi ya tabia rahisi.</li> </ul>
2. Pongeza	Wapongeze wanachama wa kikundi cha kusaidiana kwa ujumla kwa kufanya bidii kujaribu tabia rahisi mpya. Epuka kuwapongeza tu wale ambao walifanikiwa kujaribu kufanya zile tabia rahisi.
3. Saidia kutatua vikwazo	Saidia kutatua viziwi/vikwazo kwa washiriki wa kikundi ambao hawakuweza kujaribu kufanya tabia rahisi.
4. Shirikisha mafanikio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wacha washiriki wa kikundi washiriki uzoefu wao wa kujaribu kufanya tabia rahisi mpya.</li> <li>• Saidia wale ambao hawakuweza kujaribu tabia rahisi mpya kusuluhisha changamoto zozote wanazokumbana nazo.</li> </ul>
5. Rudia	Anza na mazoezi mapya kwa kutumia njia hiyo shirikishi, pamoja na mbinu rejea.

## MFANO: HATUA 5 ZA UFUATILIAJI WA MBINU SHIRIKISHI KWA VIKUNDI VYA KUSAIDIANA

Ufuatiliaji wa vikundi vya kusaidiana	Vitu mhudumu wa kujitolea anapaswa kufanya:
1. Mbinu rejea na ufuatiliaji	<p>“Wiki iliyopita tulizungumza juu ya mambo ambayo wazazi wanaweza kufanya ili kutuliza watoto wao” Inamaanisha nini kwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kumnyonyesha mtoto anayelia?</li> <li>• Angalia kuona kama mtoto amejisaidia?</li> <li>• Epuka dawa za jadi na matibabu ya kienyeji na gripe water?</li> <li>• Mshike mtoto anayelia? (Je! Unaweza kuonyesha jinsi inavyofanywa?)</li> <li>• Mpeleke mtoto kituo cha afya kama ni mgonjwa?”</li> </ul> <p>Je! Umeweza kujaribu kati ya tabia yoyote mpya uliyoahidi kuitekeleza? Ni tabia gani?”</p>
2. Pongeza	“Nataka kukupongeza nyote kwa kufanya bidii kujaribu hizi tabia. Sio rahisi kufanya kitu kipya!
3. Ondoa viziwi	<p>“Je! Ni changamoto gani ulizopitia tangu mkutano wetu wa mwisho wakati ulipojaribu mazoea haya mapya?”</p> <p>[Mhudumu wa kujitolea: saidia kutatua viziwi/ changamoto.]</p>
4. Shirikisha mafanikio	<p>“Ni nani anayeweza kuniambia juu ya uzoefu wake wa kujaribu tabia mpya? Kwa wale ambao bado hamkuweza kujaribu tabia mpya na rahisi mlizosema mngejaribu, tunaweza kufanya nini ili kuwasaidia?”</p>
5. Rudia	<p>“Sasa tumefanyia kazi jinsi ya kutuliza mtoto anayelia na tumefanya maendeleo makubwa! Leo, wacha tuzungumze juu ya watoto wenu (wale walio zaidi ya miezi 6) kula mayai, samaki, na dagaa.”</p> <p>[Mhudumu wa kujitolea hutumia njia hiyo shirikishi, pamoja na mbinu rejea].</p>

## **MSAADA WA USIMAMIZI NA KUJENGA UWEZO**

Wafanyikazi wa asasi, fanya yafuatayo:

### **1. Jitayarishe kwaajili ya kikundi**

- Saidia watu wa kujitolea kupata usalama kutoka kwenye jamii.
- Panga kupika au uwe na kitu cha kuonesha kwa vitendo.

### **2. Muangalie mhudumu wa kujitolea anavyoweza kikundi**

- Tumia orodha za ukaguzi.
- Wasaidie wahudumu wa kujitolea waeleze faida za vitendo vipya, vichache, vinavyotekelezeka vya kufanya.

### **3. Mwelekeze mtu wa kujitolea**

- Mjengee uwezo mhudumu wa kujitolea, haswa :
  1. kushirikisha
  2. Kujadili na kubangua bongo, na
  3. mbinu rejea.

### **4. Fanya maigizo na mazoezi ya vitendo**

- msaidie mtu wa kujitolea kuweza kutumia vitendea kazi na orodha ya ukaguzi.

### **5. Endelea kufuatilia; kurudia mchakato kila mwezi**

- wahudumu wa kujitolea na washiriki wa kikundi watazame/waangalie majaribio/vitendo katika kaya kati ya mkutano na mkutano wa vikundi.
- Ikiwezekana, waombe washiriki wa kikundi walete dhibitisho la mabadiliko ya tabia kwenye mkutano unaofuata (k.m., sabuni).