

Kusaidia Watoto na Vijana Wenye Wameasiliwa na Chuki

Matukio ya chuki na uhalibifu wa chuki binatokea wakati watu wanakamata hatua zenye zinachochea na chuki kubwa, imani hasi, au woga wenye hauna sababu kulingana na dini halisi au yenye kuzaniwa ya mtu, rangi, mwelekeo wa ngono, utambulisho wa kijinsia, ulemavu, uhusiano wa kisiasa na/au age. Mara mingi matukio ya chuki na uhalifu wa chuki binazuka mbele na nyuma ya uchaguzi wa kitaifa na katika kukabiliana na matukio ya kimataifa, kutia ndani vita, migogoro, na bitendo bya kigaidi. Watu wanaweza kupata matukio ya chuki moja kwa moja au uhalifu wa chuki, washuhudie, au wafahamu kupitia byombo bya habari. Matukio ya chuki na uhalifu wa chuki inaweza kulenga watu binafsi au bikundi, kutia ndani kominote au santre za kidini.

Matukio ya chuki yanatia ndani matendo ya uhalifu yenye inachochea na chuki.

Uharibifu wa chuki ni matendo ya uhalibifu yenye kuchochea na chuki kama maneno yenye kutisha kuumiza, kushambuliwa, au uharibifu.

Ikiwa Familia Yako Imepatwa na Uhalibifu wa chuki ou matukio ya chuki.

Hiyo inaweza kuwa jambo yenye kuhuzunisha sana, ikiwezekana kuongezea taabu yoyote Yenye iko. Unaweza ukahangaikia usalama wako mwenyewe, watoto wako, na familia yako. Kama umetoka inchi nyingine kwa Marekani, unaweza kujiuliza kama ilikuwa ni uamuzi wa kweli. Ikiwa umepatwa na vita na mizozo na ulikazwa kukimbia inchi yako, Unaweza ukahofu kwamba matukio hayo yenye kuogopesha yatarudia tena.

Kisha ile tukio wewe na familia yako mnaweza pia kukuta

mambo kama haya:

Hasira	Kukosa msaada	Hofu	Huzuni	Kuvunjika moyo	Kukosa usalama
Kulala mubaya	Kuumwa na kichwa	Haya	Wasiwasi	Kutojiamini	Kukosa uhakika

Kama mzazi, unaweza pia kuona mabadiliko katika tabia ya mtoto wako, kama:

watoto wadogo

- Kushikamana

Watoto Wenye age ya Kwenda Shule

- Wasiwasi kuhusiana

Vijana

- Kubadilisha-

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Crises de colère • Kukojoa ku kitanda • Kufanya tena ile tukio wakati wa kucheza | <ul style="list-style-type: none"> • na usalama • Kuzungumza daima kuhusu ile tukio • Kutengeneza tena ile tukio wakati wa kucheza • Ugumuya kukaza attention | <ul style="list-style-type: none"> • badilisha hisia • Kupenda kujitenga • Kuzungumza daima kuhusu ile tukio • Ugumu wa kukaza akili |
|--|---|--|

Kuunga mkono Watoto Wako

Hapa chini ni moja katiya mambo ya kufikiria kuhusu na jinsi unavyoweza soutenir watoto wako mu kupona kutokana na Uhalibifu wa chuki ou matukio ya chuki.

- ✓ **Jisaidie - Watoto banataka usalama na usalama kutoka kwa wazazi wao. Hakikisha kwamba unajitunza ili uwe mtulivu na mwenye kujizuia mbele yao.**
- ✓ **Ukuwe pale - Kukuwa pale kwako kwa upendo ni muhimu zaidi. Jaribu kutumia wakati mwingi zaidi pamoja na watoto wako. Hiyo yaweza kufanya bitu pamoja kama vile kutiya rangi, kuimba nyimbo za kutia moyo), kuangaliya kipindi ya televizyo kinachofaa na age yawo, au kutembea.**
- ✓ **Ukuwe wazi - Ukuwe wazi kuhusu mawazo na hisia zawo, kutia ndani kuzungumzia tukiyo hiyo kwa kutumia lugha na habari inayofaa na age yawo.**
- ✓ **Shiriki habari- Shiriki ukweli na habari rahisi lakini jaribu kuilinganisha na hali ya usalama. Kwa watoto wadogo, Unaweza hiyo limaanisha kusema mambo kama, “Lakini mama alikuwepo ili ku kusaidia.” Kwa watoto wakubwa, hii inaweza kuwa kuhimiza jinsi mifumo nyingine au agences yanaweza kuwa imeweka familia yako salama au inafanya kazi ili kuweka familia yako salama.**
- ✓ **Ukuwe na subira- Inaweza ikachukua muda fulani kabla ya mtoto kuanza kujisikiya salama tena na kujisikia muzuri kimapikiri, kihisia, na tabia inaweza kuwa pole kwa pole.**
- ✓ **Weka utaratibu – Utaratibu inasaidia watoto wajisikiye salama na kuleta hisia kuwa kama kawaida. Hakikisha kwamba watoto wanaamka na kwenda kulala wakati uleule na kula wakati uleule. Weka au kuanzisha utaratibu nyingine kama vile kitabu cha wakati ya kulala kutembea kila siku, au tukio la wikendi sawa vile zawadi ya kipekee, sinema, kucheza na wamambre wa mu jamii, au kutazama tukio la michezo.**
- ✓ **Toa mfano wa ujuzi wa kukabiliana- Waonyeshe watoto wako bitu binaweza kukusaidia kukabiliana na hali, kama vile kupumua kwa kina, kusikiliza muziki,**

kufanya mazoezi, na kusali. Waulize watoto wako ni nini kinachowasaidia kukabiliana na hali hiyo. Fanya mazoezi ya ku kukabiliana na hali hiyo mkiwa familia.



Punguza mitandao- Punguza mitandao) na mitandao za kijamii kuwa wazi kwa vurugu au maudhui mengine ya kusumbua.



Pata Msaada kama Inatakiwa - Ukiona kwamba baada ya muda, wewe na watoto wako mnajisikiya mbaya zaidi, badala ya kuwa bora, waza kupata msaada zaidi. Hii inaweza kuwa kutoka kwa mushauri docteur wako, shirika la communauté, au kiongozi wa kidini.