ACADEMIE BILIMON

Kitabu cha Elimu ya Uraia kwa viongozi wa vijana

Noglo, Koffi Emmanuel na Stein, Margit

Desemba 31, 2022

Kwa msaada wa kiufundi na kifedha wa Chuo Kikuu cha Vechta na Jimbo la Shirikisho la Niedersachsen

Kitabu cha Elimu ya Uraia

kwa viongozi wa vijana

Picha ya majaribio ya mafunzo huko Lomé, Togo, 2022

Kimetayarishwa na „Academie Bilimon"
(www.bilimonacademie.org), kwa usaidizi wa Maprofesa Taaluma ya Ualimu wa Chuo Kikuu cha Vechta na ufadhili kutoka Jimbo la Niedersachsen..

Lome (Togo) Oktoba, 2022.

Yaliyomo

Yaliyomo **3**
Dibaji **7**
1. Kuanzishwa kwa “Academie Bilimon“ **9**
1.1. Kuwasilisha “Academie Bilimon“ *9*
Academie Bilimon" ina maono yafuatayo: 9
Kwa kuangalia mitazamo ya kibinafsi na ya kitaaluma kwa mtu binafsi katika nchi yake mwenyewe 10
1.2. Academie Billimon na ufundishaji wa Paolo Freire. *10*
2. . Mawazo makuu ya kazi **11**
2.1. Jukumu la jinsia, utofauti na ushirikishwaji katika mafunzo yanayoendelea *11*
2.2. Udhibiti wa migogoro na mawasiliano yasiyo ya vurugu kama msingi wa kuendelea na mafunzo *12*
2.3. Uwasilishaji wa hali ya kisheria juu ya mafunzo zaidi ya vijana *12*
3. . Misingi ya kuunda warsha na mbinu za tathmini **12**
3.1. . Maandalizi ya Warsha *14*
3.2. Maoni kuhusu mawasiliano kati ya walimu (mabalozi wa elimu) na wanafunzi (washiriki katika tendo la mafunzo endelevu) *16*
3.3. Mwanzoni mwa mwongozo huu, ilielezwa kwamba uingiliaji kati wa kujifunza unaoitwa "Approche OLGON" unategemea "ufundishaji wa uhuru" (Paulo Freire). Katika mbinu hii wanafunzi wenyewe huunda maarifa yao. *16*
3.4. . Mbinu za tathmini *17*
3.5. Mfano wa ripoti ya warsha *18*
3.6. Mbinu za kuhamasisha washiriki wakati wa uelimishaji *18*
Michezo ya jumla ya motisha na michezo inayohamasisha kufahamiana (Getting to know you games) *18*
Michezo ya Kufahamiana. *20*
Module 1: Ufuatiliaji wa utambulisho binafsi na wa pamoja kama kikundi **23**
4.1. Moduli 1: Kiambata cha utambulisho binafsi na wa pamoja kama kikundi *24*
Mbinu za Moduli 1 .... *24*
Njia ya 1: Nini kinanifanya niwe nilivyo? 24
Kutengeneza Ramani ya Fikra (Mindmaping) 25
Karatasi ya 2: "Rada ya Utambulisho" *26*
Njia ya 2: Uundaji wa makundi 27
Utambulisho unaathiri vipi maisha ya kila siku? *28*
Njia ya 3 29
Karatasi 1: "Mtiririko wa mazungumzo ". *30*
Njia ya 4: Mkutano wa Utambulisho 32
Ushawishi *33*
Njia ya 5: Ushawishi 34
Njia ya 6: Ghiliba 36
Mfano wa genogram: 37
Kazi ya maandishi kuhusu mada ya ghiliba. Karatasi ya 1 39
Kazi ya maandishi kuhusu mada ya karatasi ya ghiliba Karatasi 2 40
Kazi ya maandishi kuhusu mada ya karatasi ya ghiliba Maandishi 3 41
Kazi ya maandishi kuhusu mada ya karatasi ya ghiliba Maandishi ya 4 42
Taratibu za Ushawishi 43
Njia ya 7: Uzoefu wa ubaguzi 43
Njia ya 8: Ulinzi dhidi ya ushambilizi 45
Njia ya 9: Kukabiliana na ubaguzi 46

Njia ya 10: Wito wa msaada dhidi ya ubaguzi. 47
Ubaguzi wa rangi na namna ya kuupinga 50
Moduli 2: Ufuatiliaji wa Uwajibikaji wa kingono....52
4.1. Ufuatiliaji wa Uwajibikaji wa kingono....53
Kujenga ukaribu 55
Mbinu za Moduli 2....57
Njia ya 1: Hatua nne za kujenga kujenga ukaribu 57
Mtazamo wa mfumo kujenga ukaribu na malezi 58
Njia ya 2: Mifano minne ya kujenga ukaribu....59
Njia ya 3: Kutambua hisia....61
Tofauti: 62
Huruma/Uelewa(Au kujaribu kuvaa viatu vya mwenzako):....63
Njia ya 4: Mazungumzo ya kadi 63
Njia ya 5: Mwanga wa maoni 66
Njia ya 6: Nyumba ya mapendo 67
Njia ya 7: Mwanamke wa ndoto - Mwanaume wa ndoto 69
Njia ya 8: Ripoti ya Wanawake wajawazito 70
Njia ya 9: Warsha za ubunifu juu ya ujauzito, watoto na uzazi....73
Tafakari ya jumla 74
" 74
NJIA YA 10: PICHA ZA BIBI HARUSI NA BWANA HARUSI 76
Njia ya 11: Kuzuia ukatili wa usawa wa kijinsia. 77
Njia ya 12: “Wale wote ambao … “....79
Njia ya 13: VVU na UKIMWI ni nini? 80
Njia ya 14: Vizuia Mimba....82
Uwezekano wa tofauti: 83
Njia ya 15: Nini kitatokea ikiwa … 84
Variation possibilities: 85
Moduli 3: Kufuatilia ili kutambua malengo binafsi ya kitaaluma, kusimamia mpango wa kitaaluma. 86
4.3. Moduli 3: : Kufuatilia ili kutambua malengo binafsi ya kitaaluma kusimamia mpango wa kitaaluma....87
Malengo ya maisha yanapatikanaje?....87
Mbinu za kutafuta malengo. 89
Njia ya 1: Malengo ya maisha, uwanja wa maish....89
Njia ya 2: Dodoso la utafiti juu ya maono ya maisha....90
Njia ya 3: Dodoso la utafiti juu ya hali ya maisha na malengo ya maisha 92
Njia ya 4: Toleo la baadaye....94
Njia ya 5: Njia ya SMART....95
Njia ya 6: Nyaraka za malengo ya maisha....97
Njia ya 7: Kitabu cha Maendeleo....98
Njia ya 8: Matarajio na malengo ya kweli 99
Njia ya 9: Maana ya malengo....101
Njia ya 10: Majaribio ya mawazo....103
Moduli 4: Kuambatana na Kujitolea kwa Jamii 105
4.4. Module 4: Kuambatana na Kujitolea kwa Jamii 106
Mbinu za Moduli ya 4....107
Njia ya 1: Tunahitaji kiasi gani?....107
Malengo 17 ya Maendeleo Endelevu (SDGs) 113
Njia ya 2: Picha nyingine ya kioo....114
Njia ya 3: „ Ninachotaka na kile ninachofanya....116

Njia ya 4: I—(Mimi) Maelezo 119
Vifaa: 121
Njia ya 5: : Kikaragosi....122
Vifaa: 125
Njia ya 6: Maisha duniani 127
Njia ya 7: Mtandao wa buibui 130
Njia ya 8: : Kipindi cha mazungumzo (talkshow) 131
Njia ya 9: Muhtasari wa majukumu 133
Njia ya 10: Mjadala wa kuunga na kupinga hoja 134
Maswali/hoja zinaweza kuwa:....136
Ujuzi wa msingi wa usimamizi wa migogoro 137
Mgogoro unaibuka vipi?....138
Usimamizi wa migogoro ni nini? 138
Migogoro inawezaje kutatuliwa na kuzuiwa? 138
Ukatili/Vurugu 139
Aina za vurugu....139
Njia ya 11: Kuingilia kati na mbinu dhidi ya ukatili 141
(https://www.researchgate.net/profile/Albert-....141
Mawasiliano 143
Nini maana ya mawasiliano yasiyo ya vurugu? 144
Mtu anachukuliaje mawasiliano yasiyo ya vurugu? 144
Marshall B. Rosenberg - Mawasiliano yasiyo ya vurugu....145
Njia ya 12: Mfano wa hatua nne....145
Hatua ya 1: Uchunguzi 146
Hatua ya 2: Hisia 146
Hatua ya 3: Mahitaji 146
Hatua ya 4: Hatua / Ombi / Matakwa 147
Marshall B. Rosenberg anatofautisha kati ya ngazi tatu za mawasiliano:....149
Selbst-Einfühlung: 149
Kusikiliza kwa uelewa 149
Usimamizi wa migogoro unawezaje kutumika kuleta mawasiliano yasiyo ya vurugu?....150
Mfano wa barafu 150
Dhana ya Harvard....152
Njia ya 13: Udhibiti wa Migogoro:....153
Mfano wa Utatuzi wa Migogoro 153
Hatua ya 1: Fafanua maoni 153
Hatua ya 2: Funua kusudi lililobeba maoni 153
Hatua ya 3: Tambua wasiwasi wao mkuu.....154
Hatua ya 4: Fafanua umuhimu wa mambo yanayoleta wasiwasi.....154
Hatua ya 5: Andaa ufumbuzi wa msingi wa suala.....154
Hatua ya 6: Kuchagua suluhisho bora. 154
Maneno ya kufunga 155
Vifaa vya kazi kutoka Moduli ya 1 156
Muhtasari: Hisia za msingi 159
Picha kwa hisia....166
Vifaa vya kazi kutoka Moduli ya 4: Kuhusu usimamizi wa migogoro 174
Orodha ya hisia....174
Orodha ya mahitaji....175
Tambua mahitaji 175
Historia ya kuelewa hisia 176

Kuandaa maombi......178
Kuelewa mgogoro......180
Abbildung nach Holler, 2016, p.196 180
Kuvuka ziwa......182
Bibliography (a selection)......183

Dibaji

Kitabu hiki cha mwongozo wa semina ni mahususi kwa mabalozi wa elimu wa "Academie Bilimon", pamoja na mashirika yaliyojikita katika kutoa elimu ya siasa kwa vijana. Makala haya ni matokeo ya ushirikiano kati ya maprofesa wa Taaluma ya Ualimu (Chuo kikuu cha Vetcha - Uni Vechta) na "Academie Bilimon", na yanachukuliwa kama mafunzo ya kazi za siasa pamoja na kwa vijana. Kabrasha hili lenye moduli nne limeundwa kwa ajili ya kutumiwa na wananchi wote ili kuepusha ile hali ya utengano (sio tu kidini) ili kuunda jamii/raia liwe jukumu la wote. Kitabu hiki kwa "mijadala yakinifu" (Hartkemeyer, 2016) inaweza kuwa fursa na kuasiliwa kukidhi muktadha na tamaduni za jamii tofauti tofauti ili maudhui yaliyobebwa na kitabu yalete manufaa hasa mabadiliko ya kazi ya siasa kwa maana ya Montesquieus.

Matumizi zaidi yanaweza kufuata ili kuendeleza roho ya kazi ya elimu ya Paulo Freire (ufundishaji wa uhuru), ambayo ni msingi wa kazi ya elimu ya "Academie Bilimon". Uundaji wa kitabu hiki umehusisha Wataalam tofauti, na ni vigumu kuwataja wote hapa. Hata hivyo, ni muhimu kuwataja wahusika wakuu, maana bila mchango wao adhimu kitabu hiki kingeishia kwenye makabrasha ya ofisi;

Miongoni mwao ni Profesa Margit Stein, Mwanachama wa Bundestag Susanne Menge, mabalozi wa elimu wa "Academie Bilimon" kama vile Djifa Kokou Adjim, Mawuli Assimadi, Hervé Awui Talla, Dominique Kwassi Edoh, Jean-Mari Lawson, Immaculée Sambiani, Emmanuel Magar Yayoune, pamoja na wanafunzi wa Chuo Kikuu cha Vechta kama vile Merit Beckmann, Meawiya Othman, Yasima Köhne, Sikran Agirman, Vanessa Strieker, Aileen Gewohn, Katharina Wilke, Stefan Rösecke, Franziska Baven diek, Malte Kotmann, Deliah Toma, Adrian Niesch, Martha Kroop, Michelle Sauer, Jana Golak, Chantal Wellmeyer, Amy Ellis, Nico Richter, Thi Thuy Nhung Bui, Jana Naibauer, Sönke Peinz, Jonathan Kolks, Birte Grote, Sophia Wienhold, Tatjana Wiechers, Tobias Arfmann, Anneke Harland, Julia vonje Sparder Ohe na Franziska Baumeister.

Shukrani za pekee pia kwa jimbo la Lower Saxony, ambalo lilisaidia mradi huu kifedha.

Vuguvugu la "Fridays-for-future" (ambalo sasa linaenea katika mabara) ni dalili kwamba vijana wemeamka na wanataka kuchukua hatua fulani za kuunda

ulimwengu kwa mikono yao wenyewe, au angalau wawe na mwelekeo mzuri wa maisha yao wenyewe.

"Pedagogy of Autonomy" ya Paulo Freire, the basis "Approche OLGON" (inatoa ufafanuzi zaidi kuhusu mfumo huu wa kutoa elimu), ambayo inaelekeza kazi ya elimu-kiraia ya "Academie Bilimon", ambayo inafundisha vijana kwa njia ya mipira theluji “snowball system” ili waweze kuchangia kikamilifu na bila vurugu kuunda hatma yao ya baadaye.

Ni vema watendaji wanawake zaidi na zaidi waunge mkono mwelekeo huu wa kidemokrasia unaoanzia katika ngazi ya jamii ili ile hali ya mtu kuona mchango wake umethaminiwa na mfumo mzima uendelee kukua katika kizazi cha vijana.

Dk Koffi Emmanuel Noglo

Bamako, Septemba 24, 2022

1. Kuanzishwa kwa "Academie Bilimon"

1.1. Kuwasilisha "Academie Bilimon"

"Academie Bilimon" ilianzishwa na wafadhiliwa kutoka Togo waliopata ufadhili kutoka Protestant Development Service EED (Bread for the World) ambao walisoma na kufanya tasnifu yao nchini Ujerumani na Ufaransa na walitaka kuchangia kazi ya elimu ya siasa nchini Togo, kama mchango wa maendeleo ya nchi yao. Waanzilishi wote (Dkt. Koffi Emmanuel Noglo na Kossi Gbati Agbo) sasa wanafanya kazi Bamako (Mali) na Abidjan (Côte d'Ivoire). Pamoja na ofisi iliyoko Lomé (Togo), Academie Bilimon ina eneo Munich (Ujerumani) yenye tovuti (bilimon.de au bilimonacademie.org).

Jina la "Academie Bilimon" linatokana na neno "Bilimon", lililochukuliwa kutoka lugha ya Bassar inayozungumzwa kaskazini mwa Togo. "Bilimon" inamaanisha "Ni bora watu wawili wakitenda". Jina "Bilimon" ni kielelezo cha dira ya mshikamano na kuheshimiana, maadili ambayo yanawakilishwa katika "Académie Bilimon" ambayo inaambatana na vijana katika kujifunza mshikamano wao wenyewe na kuweza kuutekeleza kwa vitendo miongoni mwao. Vijana ambao wamekulia chini ya muundo wa kijamii, kitamaduni na kiuchumi wa vurugu mara nyingi hupoteza hisia zao za uwajibikaji na imani na mfumo.. Kwa sababu hii, "Bilimon" sio tu jina, bali ishara ya kuwakusanya upya vijana katika dhana ya kila mtu kuwajibika na mshikamano, kwa msingi ambao maendeleo endelevu ya kijamii yanaweza kupatikana.

Academie Bilimon" ina maono yafuatayo:

- ✓ Kuwa nafasi ya kukutana kwa na kutoka kwa vijana;
- ✓ Kuimarisha hali ya kujiamini na imani katika kundi la vijana;
- ✓ Uwazi au usikivu kwa vijana wote, bila kujali hali ya mtu kijamii, dini, kabila na elimu.;
- ✓ Kanuni ya upamoja wa hiari na kukuza ushiriki wa mtu binafsi kijamii na wenzao au mabalozi wa elimu wa "Academie Bilimon".

Kwa kuangalia mitazamo ya kibinafsi na ya kitaaluma kwa mtu binafsi katika nchi yake mwenyewe

Kwa mujibu wa wasifu na taswira ya nchi, "Academie Bilimon" inataka kuwa mahali pa kukutania kwa ajili ya kazi ya elimu ya siasa kwa vijana au kuunda nafasi kama hiyo, ambapo vijana wanasindikizwa kwa namna ambayo wataweza kujifunza mambo mengi kila mmoja “akipanuka kififikra” na kuwa na "mzunguko wa fikra" ndani ya bara lao. Hii itasaidia kuondoa “ufinyu wa fikra” kwa mfano kupunguza vijana wengi kuhamia nje kunaweza kuepukwa. Kwa hiyo, vijana wanaweza kuepuka mateso ya kihisia wanapozuiliwa mipakani wakijaribu kwenda ng’ambo na badala yake wajione kama raia wa dunia ambao wako tayari kuingilia changmoto za jamii zao na kuchangia maendeleo endelevu, hata kama wanakaa ughaibuni kwa muda mfano Munich, Paris, Vechta, Marburg, Geneva. Nancy, Lomé, Niamey au mahali pengine.

Ili kuhakikisha maono haya na wasifu huu vinaweza vinapatikana, "Academie Bilimon" imejiwekea jukumu la kuwaelimisha au kuwawezesha vijana kisiasa na kijamii katika aina ya utafiti wa vitendo ili wawe washiriki wa maendeleo yao wenyewe na maendeleo endelevu ya jamii yao. Shughuli zote, miradi na programu za "Academie Bilimon" zinaheshimu mtazamo huu wa kimsingi wa uwajibikaji na uwezeshaji.

Kwa mantiki hiyo Mtazamo wa kiraia wa "Academie Bilimon" unaweza kusomwa kupitia lenzi ya mbinu ya ushirikiano wa maendeleo "msaada wa kujisaidia" (help for self help) na kufupishwa katika sentensi ifuatayo: "Jizoeze kutenda ili ujisaidie na usaidie wengine, ndipo utatoa mchango wako kwa jamii au mfumo unaojenga kujiamini na kujitambua". Inapaswa kutajwa hapa kwamba matokeo kazi ya utafiti iliyotolewa na mwandishi wa makala haya, Koffi Emmanuel Noglo, mwaka wa 2012 katika kitabu ‚Die Legitimität des Staates im multiethnischen Kontext – Der Fall. (The Legitimacy of the State in a Multiethnic Context - The Case of Togo), ndio msingi wa kitabu hiki na ni msingi wa kisayansi wa kazi za Academie Bilimon.

1.2. Academie Billimon na ufundishaji wa Paolo Freire

Paulo Freire "Pedagogy of Autonomy" (2013) unachukuliwa kuwa msingi wa kazi zaidi ya elimu ya "Academie Bilimon". Kimsingi, mbinu hii ni kuelewa kwamba wanafunzi wanajisikia kusindikizwa kuanzia kwanye udadisi wao wa kutojua hadi udadisi wa kielimu, ambapo maarifa hujengwa na wanafunzi wenyewe. Mtazamo huu husaidia "Academie Bilimon" kuvunja matabaka (hierarchies) na kuchangia kuongezeka kwa

ukomavu. Hii inaiwezesha"Academie Bilimon" kujiweka kitaasisi kati ya mfumo wa shule au elimu ya chuo kikuu na kitaaluma au maisha ya kila siku ya vijana.

"Ufundishaji huu wa uhuru" uliasiliwa na tamaduni za ndani ya nchi husika sambamba na maandishi ya Freire yaliyoitwa "Approche OLGON": Msingi wa aina hii uliofafanuliwa zaidi wa "ufundishaji wa uhuru" ni kuambatana na wanafunzi ili kuwawezesha kuhama kutoka kutokujua hadi udadisi wa kielimu. . Kuna mwelekeo dhabiti kuelekea maisha ya kila siku ya wanafunzi, kwa mfano kwa kusogeza mafunzo chini ya kivuli cha mti au kwenye sehemu ya mikutano au klabu ya vijana ya eneo hilo. Kusudi la ausiliaji huu wa kikanda na wa hali ni kujenga ukweli wa kijamii ili utekelezaji wake usikinzane na muktadha wa muhusika. Kwa njia hii, washiriki wenyewe wanaweza kuwa washiriki wakuu wa maendeleo yao wenyewe na maendeleo ya jamii yao, kupata heshima kwa maarifa waliyoyapata, na kuanzisha mazungumzo kati ya miundo ya kijamii iliyozalishwa tena na matarajio yao ya maendeleo.

2. . Mawazo makuu ya kazi

2.1. Jukumu la jinsia, utofauti na ushirikishwaji katika mafunzo yanayoendelea

Katika ulimwengu ambapo ubaguzi (sio wa kidini pekee) unakubalika na hasa nchi kama Togo, ambapo masuala ya kikabila yana nguvu kisiasa na kiutawala, vipengele vinavyovuka mipaka kama vile jinsia, utofauti na ushirikishwaji vinapewa umuhimu.

Katika moduli zote nne za warsha, hasa katika suala la utambulisho (iwe unahusiana na mtu binafsi au kwa jamii), uangalifu unachukuliwa ili kuhakikisha kwamba walengwa wanafahamishwa kwamba katika historia ugomvi kwa sababu tu ya tofauti mara nyingi imesababisha uharibifu wa pande zote. Kwa kuwa sababu zinazofanana mara nyingi husababisha athari sawa, wasitarajie matokeo tofauti pindi wanashambuliana (iwe ni kwa kujua au pasipo kujua). Ni muhimu ifahamike mwanzo kabisa kwamba "Academie Bilimon" haiwashawishi walengwa kutenda kwa njia fulani. Kimsingi wanafahamishwa kuwa kila tendo lina athari zake. Kwa hiyo ni vyema kwao kufikiria kwa makini kabla ya kutenda na kukubali kuwajibika kwa matokeo ya matendo yao..

2.2. Udhibiti wa migogoro na mawasiliano yasiyo ya vurugu kama msingi wa kuendelea na mafunzo

Msemo wa Ewe "Vibuyu viwili kwenye uso mmoja wa maji haviwezi kuepuka kugusana" Migogoro kati ya watu haiepukiki. Katika kazi ya elimu ya "Academie Bilimon", uangalifu unachukuliwa ili kuhakikisha kwamba walengwa wanajifunza kutatua migogoro hii bila kutumia vurugu. "Academie Bilimo" katika warsha inafundisha mbinu ya walengwa daima kujiangalia wao ni kwa jinsi gani wamechangia kusababisha mgogoro, badala ya mara nyingi kutafuta makosa kwa wengine. Vikundi vinavyolengwa pia hujifunza kuwasiliana kwa njia isiyo ya vurugu (kwa uchaguzi wa maneno sahihi) ili petroli isimwagike kwenye moto wa migogoro..

2.3. Uwasilishaji wa hali ya kisheria juu ya mafunzo zaidi ya vijana

Kwa ujumla watoto na vijana wanalindwa nchini Togo na Sheria Na. 2007-017 ya Julai 6, 2007 (ambayo ilichukua nafasi ya sheria zilizokuwa zikitumika hadi wakati huo). Wakati huo huo, sheria inatoa haki ya watoto kukuzwa. Vifungu kama vile haki ya jina (Na. 10), haki ya uraia - inatosha kwa mtoto kuzaliwa Togo (Na. 18), haki ya nyumba (No. 25, 26 na 27), haki ya urithi kwa watoto wote kwa usawa, bila ubaguzi wa jinsia (Na. 114), haki ya elimu (Na. 149), ya afya (Na. 240), ya hifadhi ya jamii (Na. 244), lishe bora (No. 245), ya mafunzo ya ufundi (No. 256), ya elimu ya kitamaduni, na burudani (No. 259), nk. Sheria hii ni msingi wa kazi ya elimu ya "Academie Bilimon".
"Academie Bilimon" daima inahakikishwa kuwa mabalozi wake wa elimu wanatenda ndani ya mfumo wa mwelekeo huu wa kisheria, ambao haubagui mtu yeyote.
Sasa baada ya kuelezea Academie Bilimon na kazi yake ya elimu ya uraia, inafaa kutazama kiini cha ujumbe wake miongoni mwa vijana..

3. . Misingi ya kuunda warsha na mbinu za tathmini

Mpangilio wa warsha za "Academie Bilimon" umejengwa katika dhana ifuatayo: Raia anayejiamini, anawajibu wa kingono, anajua jinsi ya kutekeleza mipango yake ya kitaaluma na kuelewa maana ya kanuni ya kundi kijamii, na ana uwezekano mkubwa wa kuwa na mchango katika maendeleo endelevu ya jamii yake.
Dhana hii inatokana na uchunguzi wa washiriki nchini Togo kama sehemu ya tasnifu ya uzamili (2007) na ziara tatu za utafiti (majira ya baridi 2009/2010, majira ya baridi 2010/2011, na kiangazi 2011) kama sehemu ya tasnifu ya udaktari ya Koffi Emmanuel Noglo. Matokeo ya utafiti huu yalijumuishwa kwa kiasi katika kitabu cha 'Die Legitimität

des Staates im multiethnischen Kontext – der Fall Togo (Noglo, 2012). Yafuatayo ni matokeo yaliyoibuka:

Swala la utambulisho nchini Togo mara nyingi hujadiliwa kulingana na masuala ya kikabila na historia ya kusikitisha ya utumwa na ukoloni. Hakuna jaribio lolote la kujadili swali hili ndani ya mfumo wa mipango ya kiraia ambayo inaweza kusaidia nchi kufuata mwelekeo wake wa maendeleo ya kitafa ulio dhahiri au utashi wa kitaifa.

Tabia ya kingono ya mtu binafsi haitokani na uelewa wa uhusiano kati ya sababu na matokeo (a cause and effect). Mara nying vijana hawana ufahamu wa kutosha kuhusu athari au matokeo ya tabia zao za kingono (kwa mfano, mimba za mapema, magonjwa ya zinaa, nk) na familia au jamii pasipo kuelewa kuwa vijana hawakupewa kujenga ukaribu katika makuzi yao ya kingono, wanakua wakali sana kwa vijana wiliopata athari hizo..

Swali la malengo ya ajira halijadiliwi mapema na wanafunzi au vijana. Swali hili linakuja tu wakati wanakaribia kuchukua diploma ya vidato vya juu au hata baada ya hapo. Athari za wakati huu uliopotea bure ni mpaka kwenye aina ya ajira mtu anafanya na maendeleo ya kijamii na kiuchumi.

Sheria za kijamii hazitiliwi shaka Sheria za kijamii hazitiliwi shaka

- **Moduli ya 1: Uambatanisho wa mtu kujitambua binafsi na utambulisho wa pamoja (au utambulisho binafsi na mambo yanayotuweka pamoja: na nini kinachounganisha vyote viwili? Mivutano iliyopo/uzoefu/ hutekelezwa vipi?).**
- **Moduli ya 2:** Kufundisha wajibu wa kingono. Moduli hii ni muhimu kwa sababu "Academie Bilimon" inafanya kazi katika jamii ambapo ongezeko la idadi ya watu halifuati uzazi wa mpango, kuna mimba za mapema sana na ndoa za utotoni, pamoja na ukosefu wa haki sawa kwa wanawake, vinaathiri vibaya maendeleo ya kiuchumi na kijamii.
- **Moduli ya 3: Mwongozo wa kutambua malengo ya mtu binafsi kitaaluma na ya kibinafsi na kusimamia mpango binafsi wa kitaaluma.** Moduli hii inatoa mafunzo ya ufundi ambao husaidia vijana kutengeneza na kutumia zana za usimamizi wa mradi katika mipango yao ya kitaaluma.
- **Moduli ya 4: Kuambatana katika ushirika kijamii.** Katika moduli hii ya mwisho, vijana wanafunzwa kuelewa maana na umuhimu wa kanuni na sheria katika kundi la kijamii au nchi na kuweza kuzifuata. Moduli hii inalenga kurejesha imani ya vijana katika mfumo wa kisiasa na kijamii, pamoja na kutoa

ulinzi kwa watu wote wanaoishi katika mfumo wa kijamii uwe wazi zaidi, ili waweze kuheshimu mambo yanayowaweka pamoja. Moduli hii pia inajumuisha kazi ya kupinga ubaguzi, mafunzo ya tamaduni tofauti, mafunzo ya uvumilivu na elimu kwa maendeleo endelevu (ESD).

- **Ili kuhakikisha kuwa matokeo yaliyofikiwa yanakaa kwa muda mrefu na endelevu ndani ya vikundi lengwa kutakua na "mafunzo ya wakufunzi".** Hapa, vijana wakubwa na wadogo hufunzwa kuwa mabalozi wa elimu ambao hupeleka uzoefu na utaalamu wao, maarifa na ujuzi kwa vijana wengine kwa njia ya "elimu rika". Mkazo "Academie Bilimon" pia uko kwenye "mafunzo ya kudumu", yaani, usaidizi wa kudumu kwa walengwa, ikiwa wangependa kutumia usaidizi huu.

3.1. . Maandalizi ya Warsha

Kwa kawaida warsha huchukua wiki moja. Timu ya mabalozi wa elimu mara nyingi hukutana kabra ya warsha ili kuratibu hatua za uelimishaji. Maswali ya msingi hufafanuliwa, ikiwa ni pamoja na:

- Ni kundi gani la walengwa linatarajiwa (umri, kiwango cha elimu),
- Uratibu wa hatua za uelimishaji utafanyika lini, wapi na kwa lugha gani,
- Je, utaratibu wa utoaji wa chakula utakuwaje (kutoa wenyewe au kulipia kwa watoa huduma)?
- Je, ni nani atafadhili uratibu wa hatua za uelimishaji (kikundi chenyewe au mfadhili),
- Je, washiriki watafikaje kwenye eneo la warsha?
- Je, majukumu ya utekelezaji wa hatua za uelimishaji yanagawanywaje n.k?

Baada ya yote haya kufafanuliwa, utayarishaji wa yaliyo ndani ya somo huanza. Kama kanuni ilivyo, kwa kila moduli lazima kuna wataalam wa elimu kati ya mabalozi wa elimu, ambao hushiriki moduli 4 kati yao. Timu ya warsha kwa kawaida huwa na mabalozi 5 wa elimu wanaosaidiana wakati wa utekelezaji wa hatua ya elimu.

Jedwali lifuatalo linaonesha mfano wa mchakato wa warsha:

Siku/Tarehe	Muda	Yaliyomo	utaratibu	Mhusika
Siku 1		Kupasha Joto (WUP): Sehemu ya washiriki kufahamina katika mduara.	Michezo ya kuhamasisha ya kitabu. Viongozi wa vijana	Mabalozi wa Elimu wa Chuo cha Bilimon
Siku 1		Uwasilishaji wa "Academie Blimon"	Uwasilishaji wa "Academie Blimon" wasilisho la Power Point la "Academie Bilimon" au wasilisho la kimchezo lenye nadharia ya kazi za "Academie Bilimon" kama sehemu ya kuanzia.	Mabalozi wa Elimu wa Chuo cha Bilimon
Siku 2		Moduli ya 1: Utambulisho na tathmini mwishoni mwa siku.	Mbinu zilizowasilishwa katika mwongozo huu viongozi wa vijana, pamoja na michezo ya motisha.	Mabalozi wa Elimu wa Chuo cha Bilimon
Siku 3		Moduli ya 2: Uwajibikaji wa kingono na tathmini mwisho wa siku.	Mbinu zilizowasilishwa katika Kitabu hiki cha Mwongozo wa Kiongozi wa Vijana, pamoja na michezo ya uhamasishaji	Mabalozi wa Elimu wa Chuo cha Bilimon
Siku 4		Moduli ya 3: Kuambatana katika kutambua na kusimamia mradi wa kitaaluma, na tathmini mwisho wa siku.	Mbinu zilizowasilishwa katika Kitabu hiki cha Mwongozo wa Kiongozi wa Vijana, pamoja na michezo ya uhamasishaji.	Mabalozi wa Elimu wa Chuo cha Bilimon
Siku 5		Moduli ya 4: Kuweka msisitizo wa kanuni katika kikundi kijamii na tathmini ya jumla ya warsha.	Mbinu zilizowasilishwa katika Kitabu hiki cha Mwongozo wa Kiongozi wa Vijana, pamoja na michezo ya uhamasishaji.	Mabalozi wa Elimu wa Academie Bilimon

Day 5		Chuo cha Bilimon. Mwaliko wa washiriki kwa ajili ya usambazaji wa maadili kwa ajili ya kuishi pamoja: kupanga shughuli za kuongeza uelewa kwa ushiriki wa vijana katika shughuli za kiraia	Mbinu zilizowasilishwa katika Kitabu hiki cha Mwongozo wa Kiongozi wa Vijana, pamoja na michezo ya uhamasishaji.	Mabalozi wa Elimu wa Academie Bilimon

NB: Ni uamuzi wa kila timu kuamua kukamilisha au kuliasili jedwali kutokana na hali. Ni muhimu kutenga muda kila siku kwa ajili ya kifungua kinywa, chakula cha mchana, chakula cha jioni na vipindi vya mapumziko (asubuhi na alasiri). Timu ya warsha hukutana kila mwisho wa siku kwa ajili ya tathmini ya siku ya warsha na mapendekezo ya kuboresha siku inayofuata. Tathimini ya uratibu wa siku katika timu ya warsha, hali na mazingira katika kikundi cha washiriki, maudhui ya moduli husika, nk.

3.2. Maoni kuhusu mawasiliano kati ya walimu (mabalozi wa elimu) na wanafunzi (washiriki katika tendo la mafunzo endelevu)

3.3. Mwanzoni mwa mwongozo huu, ilielezwa kwamba uingiliaji kati wa kujifunza unaoitwa "Approche OLGON" unategemea "ufundishaji wa uhuru" (Paulo Freire). Katika mbinu hii wanafunzi wenyewe huunda maarifa yao.

Maoni kuhusu mawasiliano kati ya walimu (mabalozi wa elimu) na wanafunzi (washiriki katika tendo la mafunzo endelevu)

Mwanzoni mwa mwongozo huu, ilielezwa kwamba uingiliaji kati wa kujifunza unaoitwa "Approche OLGON" unategemea "ufundishaji wa uhuru" (Paulo Freire). Katika mbinu hii wanafunzi wenyewe huunda maarifa yao.

Kwa hiyo, walimu wanatarajiwa kuandaa mazingira stiri kwa ajili ya mchakato wa kujifunza. Ni muhimu sana kuepuka kulazimishia wanafunzi kitu kilichoandaliwa, bali kuambatana kwa namna ambayo watapata maarifa (mapya) kutokana na juhudi zao

wenyewe katika mchakato wa kujifunza. Kitu ambacho wanaweza kutumia katika maisha yao ya kila siku.

Kwa mfano, inatarajiwa kwamba katika moduli zote wanafunzi wenyewe wawe na uelewa kuhusu:

- **Moduli ya 1:** Utambulisho wangu unapaswa kupatana na utambulisho wa wengine ili tuishi pamoja kwa amani;
- **Moduli ya 2**: Maisha yangu ya ngono yanaweza kuathiri mipango yangu ya kitaaluma chanya au hasi, kulingana na hali ninayopitia;
- **Moduli ya 3:** Maisha bila mipango ya kitaaluma, utekelezaji na tathmini yanaweza kuwa na matokeo mabaya katika suala zima la kuridhika kwa mtu maishani. Katika hatua hii, mbinu za usimamizi wa mradi zinaoneshwa kwa wanafunzi ambazo wanaweza kuzitumia katika maisha yao wenyewe;
- **Moduli ya 4:** Kuishi pamoja bila kuelewa kwamba kikundi au jamii lazima ikubaliane na kufuata sheria zinazowaweka pamoja kunaweza kusababisha machafuko na kutokuwa na furaha kwa wote.

Jukumu kuu la walimu ni kuwaongoza washiriki kwenye njia ya uhakika huu, pasipo kulazimishia uhakika huo. Utamaduni wa "kidemokrasia" wa mawasiliano katika kujifunza ndio msingi wa kazi ya elimu ya kisiasa ya "Academie Bilimon".

Huenda baadhi ya makundi lengwa hayafikii hakika ya ukweli huu mwishoni mwa mchakato mafunzo. Hata ikiwa inasikitisha walimu, uelewa huu lazima ukubalike; kwa kutambua kwamba kundi hili bado linahitaji muda wa kuelewa maana ya wajibu wao wenyewe kwa maendeleo yao na maendeleo ya wote. Inahitajika jitihada zaidi katika kuambatana na kikundi kama hicho.

Kwa sababu, maendeleo ya mtu au maendeleo ya jamii hayaji kwa kulazimishiwa. Yanakuja kwa jitihada za mtu/watu wenyewe..

3.4. . Mbinu za tathmini

Mbinu mbalimbali zinatumika ili kujua ni nini kimekwama katika makundi lengwa: Hojaji (kabla na baada ya jaribio la yaliyomo kwenye warsha), Vikundi kujadiliana kuhusu yaliyomo kwenye warsha na uwasilishaji wa matokeo kwa jumla.

Mwishoni mwa kila warsha, timu ya elimu huandika ripoti, ambayo inakusudiwa, kati ya mambo mengine, kupitisha mapendekezo ya maboresho ya maudhui na mpangilio

wa "Academie Bilimon". Jedwali hapa chini linaonesha sampuli ya ripoti ya warsha, ambayo haipaswi kuwa ndefu sana: takriban kurasa 5..

3.5. Mfano wa ripoti ya warsha

Ili vijana wawe na modeli ya kuripoti kwa vitendo, "Academie Bilimon" imetengeneza jedwali lifuatalo.

Académie Bilimon pour la Recherche et le Développement Participatif (ABREDEP	Aina ya shughuli (Tendo)	
	Kundi lengwa	
	Idadi ya washiriki (kugawanywa katika wanawake na wanaume)	
	Idadi ya kurasa za ripoti	
	Mwandishi wa ripoti hiyo	
	Tarehe ya kuripoti	
	Mahali pa tendo	

Maudhui ya ripoti
Muhtasari wa maudhui ya tendo hilo:
Mipango ya shughuli za ufuatiliaji:
Baadhi ya mambo muhimu wakati wa warsha hiyo:
Mapendekezo kwa "Academie Bilimon":
Kiambatanisho (picha za warsha):

3.6. Mbinu za kuhamasisha washiriki wakati wa uelimishaji

Michezo ya motisha ni muhimu sana wakati wa kutoa elimu kwa vijana kwa sababu huwahamasisha kukaa makini wakati wote wa warsha. Njia hii ya kujifunza kupitia michezo inapokelewa vizuri na vijana. Kila siku, vikundi lengwa huandaa michezo mpya ya motisha, ambayo hurutubisha sanduku la michezo ya hamasa la "Academie Bilimon".

Katika kurasa zifuatazo, mifano ya baadhi ya michezo ya hamasa, pamoja na mbinu zake, huwasilishwa. Zimekusanywa na wanafunzi wa Chuo Kikuu cha Vechta na kugawanywa (kati ya zingine) kwa moduli 4 husika.

Michezo ya jumla ya motisha na michezo inayohamasisha kufahamiana (Getting to know you games)

Michezo ya Getting to know you hutumiwa mwanzoni kabisa mwa mafunzo kabla wanakikundi hawajafahamiana vizuri. Hakuna mipaka ya mawazo linapokuja suala la kufahamiana. Jambo la muhimu zaidi ni lengo ninalonuia kulifanikisha pamoja na

kikundi. Washiriki wanapaswa kufahamu kundi lao katika awamu tofauti za kuwa pamoja, kupunguza vizuizi na kujenga nguvu ya kikundi. Haijalishi ni aina gani ya kikundi. Watoto, vijana na watu wazima wote wanapaswa kufahamiana tena wakati muundo wa kikundi ni mpya.

Ni muhimu kukumbuka kwamba kila kundi ni tofauti, na mchakato unaweza kuchukua muda tofauti hadi kikundi kitakapopatana vizuri.

Mchezo wa kufahamiana (Getting to know each other) inafaa sana kwa mikutano ya kwanza ya vikundi vipya, kwani mara nyingi inaweza kuchezwa bila kuongeza nyenzo. Hii inamaanisha kwamba zinaweza kutumika mahali popote. Zinaweza kuchezwa nje na ndani na zinaweza kutumika kwa karibu na kikundi cha kila rika.

Michezo ya kujifunza inaweza kuwa imejaa vitendo, na inaweza pia kujaa habari sana. Michezo ya kujifunza ni rahisi sana na inaweza kuhitaji vifaa vichache sana au isihitaji kabisa. Kwa hivyo inaweza kutumika kwa urahisi ukiwa umesafiri. Kwa ujumla, zinafaa kwa madhumuni tofauti tofauti. Michezo kwa watoto pia inaweza kuchezwa na watu wazima. Michezo ya kufahamiana inafurahisha nje au ndani na wala haijalishi idadi ya washiriki, liwe kundi kubwa au dogo wote wote wanaweza kupata mengi ndani ya mchezo. Michezo ya chemsha bongo inafaa hasa kwa mafunzo ya kumbukumbu. Kiwango cha ugumu kinaweza kutofautiana na kuasiliwa na kundi la umri. Lakini sio tu kumbukumbu ambayo ina changamoto, lakini pia ujuzi.

Michezo ya Kufahamiana

Mzunguko wa uwasilishaji – anza kwa hamasa (jump start)

Tofauti katika makundi ya umri

Kushuka kwa kiwango cha ugumu

Muda unaohitajika: angalau dakika15

maandalizi/vifaa: karatasi, kalamu, chombo

Kiwango cha ugumu: rahisi

Malengo: Kuimarisha uwezo wa kumbukumbu na uhusiano kati ya picha na neno. Kukuza ujuzi wa kuzungumza na kusikiliza kwa makini. Kadhalika, washiriki wanapaswa kuacha kuona soni na kuzungumza kwa uhuru katika kikundi..

Makundi ya umri: Haijalishi umri.

Kiwango cha utata: Kiwango cha utata kipo chini. Ugumu kidogo unaweza kuwepo maana washiriki wanapaswa kufunguka kwa kikundi na kujielezea wao wenyewe mbele ya kikundi. Kiwango cha ugumu kinaweza kupunguzwa kwa kuwapa washiriki makundi ya maswali ambayo wanaweza kuchagua. Makundi ya 1-3.

Muda unaohitajika: Kulingana na ukubwa wa kikundi na kiwango cha masimulizi, kuanzia takriban dakika 15.

Ukubwa wa kikundi: Inafaa kwa vikundi vya watu 8 au zaidi

Awamu za elimu: Njia hii inaweza kufanya kazi kama mchezo wa utangulizi ili kuunganisha washiriki na kukifahamu kikundi kwa ujumla.

Maandalizi / vifaa: Ili kuandaa mchezo, unahitaji makundi au maswali tofauti mapema ambayo yanaweza kutumika kama mwongozo. Maswali haya yanaweza kuandikwa kwenye vipande vidogo vidogo vya karatasi ambavyo vimekunjwa na kuwekwa kwenye sanduku. Kwa hiyo, karatasi, kalamu na sanduku vinapaswa kutolewa.

Utaratibu / Maelekezo: Maelekezo: Je ninawezaje kuanza uwasilishaji? Kwa kawaida, watoto hupata shida kujielezea wao wenyewe. Mara nyingi, kila mmoja wao huishia kusema karibu sawa na wasemaji waliomtangulia. Bila shaka, mzunguko wa mawasilisho ni njia bora ya kujuana. Hata hivyo, washiriki wengi mara nyingi hawajui nini wanaweza kusema juu yao wenyewe mbali na jina na umri wao

Katika hali hii**, msaada kidogo** utahitajika ili angalau kupata taarifa zaidi kutoka kwa washiriki.

Andika swali kwenye vipande vidogo vya karatasi na kuvikunja ili washiriki wasiweze kusoma swali mapema. Baada ya hapo, kila mshiriki anapaswa kuchukua angalau kipande kimoja cha karatasi na kujibu maswali wakati wa mzunguko wa mawasilisho.

Tumia maswali tofautitofauti iwezekanavyo ili maswali machache tu yajirudie. Kwa njia hii washiriki hujifunza mambo mbalimbali kuhusu kila mmoja. Yafuatayo ni mfano wa maswali hayo:

- ✓ Ni sauti gani kubwa zaidi ambayo umewahi kuisikia?
- ✓ Ni tukio gani la mwanzo kabisa wa maisha yako ambalo bado unalikumbuka?
- ✓ Ungependa kuona nini katika kundi hili?
- ✓ Ni uzoefu gani bora ulioupata katika kambi nyingine?
- ✓ Ni eneo gani la kufurahisha zaidi katika filamu ambayo umewahi kuona?
- ✓ Unapenda chakula gani?
- ✓ Unapenda mziki upi?
- ✓ Ni kitu gani bora zaidi umewahi kupitia maishani?
- ✓ Ni daraja gani bora umewahi kupata shuleni na katika somo gani?
- ✓ Ikiwa ungeweza kuwa mtu mwingine, ungependa kuwa nani zaidi?
- ✓ Una jina la utani? Litaje?
- ✓ Ni mwanamziki gani unampenda zaidi?
- ✓ Ni tamthiliya gani ya kila siku katika TV unaipenda ?
- ✓ Nukuu yako ya filamu unayoipenda ni ipi?
- ✓ Ni sehemu zipi umewahi kuishi?
- ✓ Ni vitu gani unapendelea zaidi maishani?
- ✓ Je, unafuga wanyama nyumbani? Taja majina yao?
- ✓ Unapenda zaidi kitabu gani?
- ✓ Unatarajia nini kutoka kwenye semina hii?
- ✓ Kama ungeweza kununua kitu chochote unachotaka (halisi au cha kubuni), ungenunua nini?
- ✓ Unapenda rangi gani?
- ✓ Ni kumbukumbu gani ya utotoni unipenda zaidi?
- ✓ Milima au bahari? Taja sababu?
- ✓ Kitabu au mfululizo wa tamthiliya? Taja sababu?
- ✓ Msimu wa mvua au msimu wa kiangazi? Taja sababu?
- ✓ Je, una kauli mbiu katika maisha? Itaje kama unayo?
- ✓ Ni unafiki ni sehemu gani nzuri zaidi ungetamani kwenda likizo ya mapumziko?
- ✓ Ulizaliwa wapi?

Njia mbadala / tofauti: : Ili kutofautisha, maswali mengine yanaweza kuandikwa kwenye bango kubwa au kwenye ubao mweusi mapema. Maswali haya tofauti lazima yajibiwe na washiriki wote

Tafakari / tathmini / ufuatiliaji / ufafanuzi wa mafundisho: Hapa, taarifa kuhusu mafundisho, maswali halisi, msukumo wa kutafakari nk. unaweza kutolewa.

Ikiwa ni lazima kwa zoezi lako vifaa vya kuchapisha: Unaweza kujumuisha michoro, kadi, karatasi nk. chapisha, kama msaada wa mafundisho.

Module 1:

Ufuatiliaji wa utambulisho binafsi na wa pamoja kama kikundi

4.1. Moduli 1: Kiambata cha utambulisho binafsi na wa pamoja kama kikundi
Mbinu za Moduli 1
Njia ya 1: Nini kinanifanya niwe nilivyo?

Washiriki wanatafakari juu ya maoni yao na thamani yao binafsi

Kuanzia umri wa miaka 16 kiwango cha ugumu kinashuka

Kufikiria kuhusu vikundi vya maneno na kuandaa ramani za dhana kwa usambazaji

Kadri ya dk 45.

Mbinu inayolenga Lugha:
Haifai kwa watu wasiojua kusoma na kuandika.

Awamu za warsha: Njia hii inafaa sana kwa awamu ya kuingilia ili kuanganisha kujitafakari.

Utaratibu: Mwanzo, kila mshiriki atapewa karatasi ya kazi namba 1, ambayo atapata dakika 5 za kuisoma na kuelewa kazi, na pia atapata nafasi ya kuuliza maswali. Baadaye, kila mshiriki anapewa dakika 15 za kufikiria yeye mwenyewe kuhusu wasifu wake na kuuandika kwenye karatasi. Iwapo mshiriki anaona vigumu kuelewa kinachohitajika hapa, mapendekezo ya kuchochea mawazo yanaweza kutolewa. Kwa mfano, aina ya wasifu inaweza kutajwa. Baada ya muda kuisha, karatasi ya kazi namba 2 husambazwa kwa washiriki. Hapa pia, washiriki wana dakika 5 kila mmoja kusoma kazi na kuuliza maswali ikiwa ni lazima. Hapa wana dakika nyingine 20 za kufikiria kwa makini uzito wa wasifu wao na kuzingiza kwenye dira ya utambulisho. Ikiwa wanahitaji muda zaidi, ni muhimu kuzingatia hili na kuongeza muda takribani dakika 5-10.

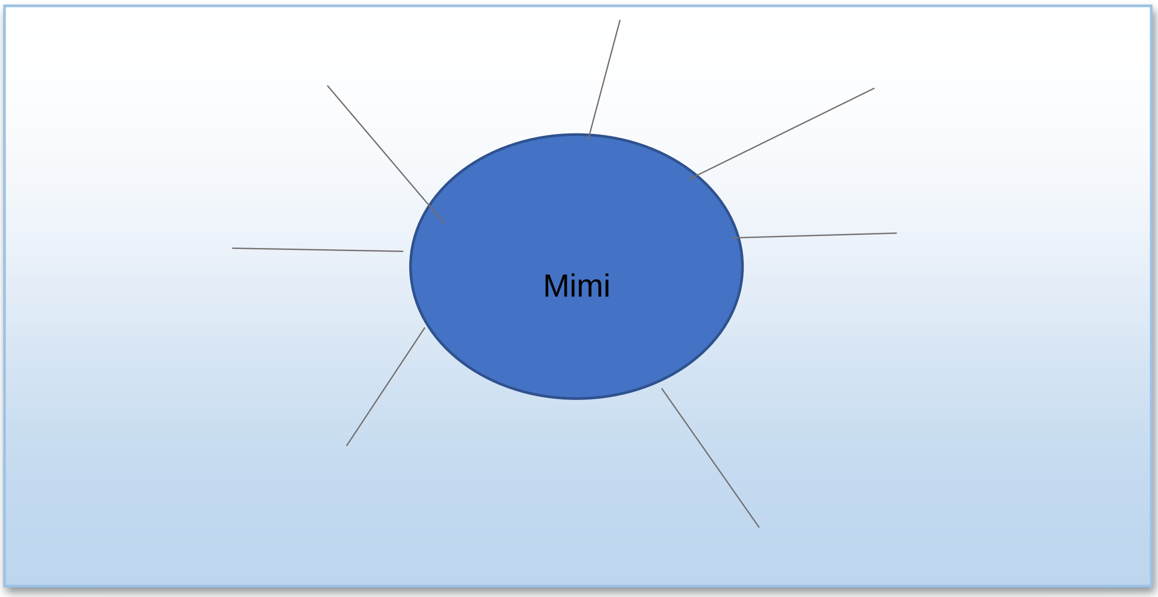
Tafakari: Baadaye, matokeo ya washiriki hujadiliwa pamoja katika kikundi. Washiriki watapitia wasifu tofautitofauti na pia uzito tofautitofauti wa washiriki. Hii inachochea ufahamu wa tofauti miongoni mwa kikundi.

Kutengeneza Ramani ya Fikra (Mindmaping)

Njia hii hutumia karibu uwezo wote wa ubongo wa mwanadamu na kuweza kushughulikia kwa ufanisi na kuona matatizo kwa maneno mafupi..

Karatasi 1: "Sifa za utambulisho" Utaelezeaje utambulisho wako? Ni sifa gani zinazokutofautisha na wengine? Ikikubidi ujieleze kwa mgeni, utajielezeaje?

Andika sifa zinazokuja akilini mwako kwenye mistari ya ramani ya fikra..



Karatasi ya 2: "Rada ya Utambulisho"

Angalia tena wasifu ulioorodheshwa na jaribu kuuorodhesha kulingana na umuhimu wake. Unafikiria nini, elezea utambulisho wako zaidi na kwa uchache? Panga wasifu wako kwenye rada. Kadiri sifa zinavyozidi kuwa muhimu, ndivyo unavyoziweka katikati ya rada..

[1]

[1](cf. Meinert, Stollt 2009)

Njia ya 2: Uundaji wa makundi

Washiriki wana muhtasari wa vitengo vinavyowezekana na wamehamasika kuvijaza kwa sifa zinazofaa.

kwanzia miaka 16

Washiriki wote wanahitaji kalaam .kiwango cha ugumu ni cha chini

muda unaohitajika kwa njia hii ni makadirio ya dakika 20

Mbinu inayolenga Lugha: Inahitaji watu wanaojua kusoma na kuandika. Matumizi ya pamoja katika kazi ya kikundi.

Awamu za warsha: Njia hii inafaa sana kwa awamu ya mwanzo ili kuanganisha vitengo na wasifu na sifa zinazohusiana nazo

Utaratibu : Kila mshiriki anapokea karatasi "makundi ya utambulisho". Sasa ana dakika 5 za kusoma kazi na kufafanua kazi na maswali yanayoweza kuulizwa. Mara tu kila mtu anapoelewa kazi au maswali, wana dakika nyingine kumi za kuainisha masharti katika makundi.

Tofauti: Ikiwa washiriki wana mawazo yao wenyewe, upanuzi au mapendekezo ya kuboresha orodha ya makundi, inaweza pia kubadilishwa pamoja darasani washiriki wakipendelea.[2]

[2] (cf. Meinert, Stollt, 2009)

KARATASI YA KAZI: "AINA ZA VITAMBULISHO" Istilahi ipi ni ya kitengo kipi? Upande wa kushoto kuna kitengo, upande wa kulia, istilahi. Orodhesha istilahi katika katengo kwa kuziunganisha na mstari

Aina:

Kipindi:

Dini:

Asili:

Jambo alipendalo mtu:

Jinsi:

Rangi ya nywele

kiingereza

kuimba

Rangi ya Nywele

kiurafiki

Mpira wa miguu

Kiislam

Kikristo

Utambulisho unaathiri vipi maisha ya kila siku?

Maandalizi: Kwa zoezi hili, kwanza kabisa orodha ya washiriki wote wa darasa inagawanywa katika makundi mawili, kisha hali ndogo ya mazungumzo ya kila siku inapaswa kufikiriwa na kuandikwa kwenye karatasi. Kwa mfano, mtu anayeomba mtu amwelekeze njia, yaani anahitaji msaada. Kwa kuongezea, orodha ya wasifu inahitajika kwa watu wote wawili. Kwa mfano, kutoka kwenye makundi:

- ✓ Hisia
- ✓ Dini
- ✓ Asili, n.k.

Njia ya 3

Maswali ya miundo na sheria za uraia na kijamii.

Kuanzia miaka 16, kiwango cha ugumu ni cha kati. Kazi ya ushirika kwa watu 2 kila kikundi.

Kalamu

Inachukua karibia dakika 35.

Awamu za warsha: Awamu yenye matatizo (Problematizing phase)

Utaratibu: : Washiriki hupokea karatasi "Mchakato wa Mazungumzo", ambayo uigizwaji wa mazungumzo kati ya watu wawili unafanywa. Kwanza kabisa, washiriki wanagawanyika katika makundi yaliyofikiriwa hapo awali, kisha kila mdau anapewa mtu kutoka kwenye karatasi kupitia namba 1 na 2. Kisha washiriki hupewa fursa ya kusoma zoezi hilo na kufafanua maswali yoyote ambayo wanaweza kuwa nayo. Wanapaswa kupewa kama dakika 5 kufanya hili zoezi. Mara baada ya kila mshiriki kulielewa zoezi, wadau hao wawili husoma sehemu zao za maandishi kwa sauti kwa kila mmoja. Sasa wadau wanafikiria ni wasifu upi wa mtu mwingine aliyeorodheshwa hapa chini unaonekana kuwa muhimu kwao kwa mazungumzo, na wanazungushia neno husika kwa kalamu ya chaguo lao. Washiriki wanapaswa kupewa dakika 25 kusoma na kuweka alama kwenye wasifu muhimu.

Tafakari : Timu zote zinapomaliza, matokeo ya washiriki hujadiliwa kwa pamoja darasani. Kutakuwa na kuchepukachepuka kutoka maoni ya jumla, kwani zoezi hili daima huzingatiwa kwa malengo. Washiriki ambao matokeo yao yanatofautiana na maoni ya jumla wanapewa nafasi ya kuhalalisha uamuzi wao na hivyo kutoa

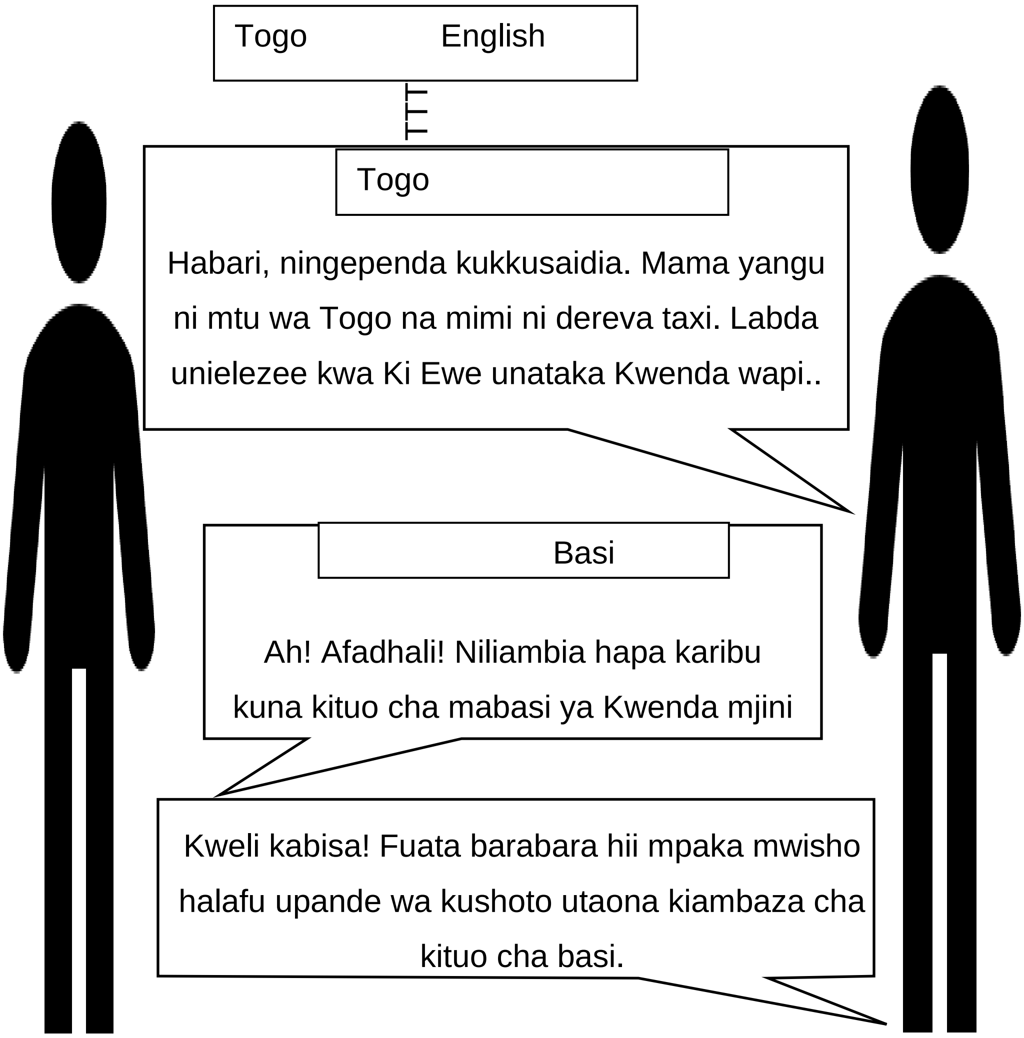
pendekezo jipya la kuchochea mawazo kwa darasa au kuchochea duru ya majadiliano. [3]

Karatasi 1: "Mtiririko wa mazungumzo "

A Mtogo" amesafiri kwenda "Ghana" kwa likizo na anataka kuuliza mtaani kuhusu njia inayoelekea katika "kituo cha mabasi" kinachofuata. Ili kufanya hivyo, anamuuliza mwenyeji.

Kwanza kabisa, soma sehemu ya mazungumzo kati ya watu hao wawili. Kisha zingatia wasifu wanaohusishwa nao. Kutokana na hali ya mazungumzo unadhani ni wasifu upi muhimu? Zungushia duara kwenye wasifu muhimu..

[3] (Diaconu 2008, p.60 ff.)



Tabia 1:	**Tabia 2:**
mwembamba	husaidia
Mkristo	ana urafiki
Mwalimu wa shule ya awali	anaongea lugha zaidi ya moja
Mfaransa	mpiga gitaa
Anapenda kusafiri	dereva teksi

Njia ya 4: Mkutano wa Utambulisho

Washiriki wanaona kwa njia ya vitendo umuhimu wa sifa za utambulishokwa mazingira yao.

Kuanzia takriban miaka 16: Kiwango cha utata kinaelezewa kama maana.

Saizi ya kikundi ni watu 5

Mabango 3 na kalamu zinahitajika kwa njia hii.

Takriban dakika 65

Mbinu ya kutumia lugha/maneno: Inafaa

Awamu za warsha: Awamu za kujifunza.

Maandalizi Kwa njia hii ni muhimu kuwapa washiriki uzoefu kwa vitendo. Kwa hili, inasaidia kuwapa washiriki mazingira ya majadiliano kupitia samani na mapambo. Andaa chumba kwa kuweka meza 3 zenye viti vya kutosha kuzunguka chumba. Pandezesha meza, mfano kwa kitambaa. Fikiria viongozi watatu wa kundi ambao watakaa katika moja ya meza tatu wakati wa igizo. Kila meza itakuwa na kadi za meza 4 zenye wasifu tofauti juu yake. Mfano wa sifa za Kwenye Makundi:

- ✓ Dini
- ✓ Mwonekano
- ✓ Hisia

Utaratibu Mwanzoni , viongozi wa makundi huwekwa kwenye meza tatu na kiongozi mmoja huteuliwa kwa kila kikundi. Kila mmoja wa viongozi wa kila kikundi hupokea bango na kalamu. Sasa mazingira ambayo zoezi linafanyika yanajadiliwa na viongozi wa kikundi na maswali yanayoweza kuulizwa. Timu ya semina inafafanua kuwa huu ni mjadala wa kikundi sawa na mazungumzo kati ya marafiki katika meza ya duara. Kila mshiriki anachukua jukumu alilopewa kwenye kadi zilizopo mezani. Majukumu haya yanawakilisha wasifu binafsi binafsi na ubora. Baada ya dakika 20, kila mshiriki hubadilisha meza na pia wasifu binafsi. Ni viongozi wa kikundi pekee ambao wanabiki

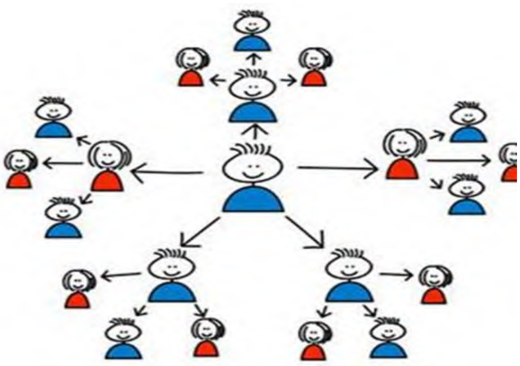
wameketi na kuwajulisha wanakikundi wafuatao kuhusu mjadala na yaliyojiri. Ili kupitisha mjadala kwa wanakikundi wajao kwa njia bora zaidi, kiongozi wa kikundi anarekodi dondoo muhimu zaidi kwenye mabango kulingana na wasifu. Kwa jumla, washiriki hubadilisha meza mara mbili ili kila mtu akae katika kila meza mara moja. Aidha, timu ya warsha inaeleza sheria za majadiliano ili majadiliano yaendeshwe kwa utulivu.

Tafakari Mwisho, maudhui yaliyofupishwa ya majadiliano yatawasilishwa na viongozi wa kikundi. Mabango yataonesha tofauti ambazo zitajadiliwa kwa jumla..

Tofauti Kunaweza kuwa na tofauti katika utekelezaji kwa kugawa swali linaloongoza kwa kila meza. Inawezekana pia kufanya bila kiongozi wa kikundi, ili kila mwanakikundi wa meza abadilishwe katika makundi yaliyotangulia. Pia, sifa za wasifu zinaweza kurekebishwa kwa watu badala ya kubadilika..[4]

Ushawishi

Kuwa na ushawishi na **kutoa ushawishi** ni vitu viwili tofauti, ingawa vinamaanisha kitu kimoja **nguvu ya ushawishi**



Ushawishi:
Wale walio na au wana ushawishi wanaweza kuathiri (kubadilisha) mitazamo, maamuzi, maoni au vitendo kwa njia ambayo mawazo hubadilika,kutengemaa au hata kuwa sawa.

Chanzo:: ndoto muda/ushawishi

Ushawishi ni tuli na unaweza kutokea bila kujua.

Mfano: Mitandao ya kijamii inaathiri tabia ya Natalie.

Kutumia ushawishi, kwa upande mwingine, ni jambo linalofanyika kwa kujua.

Mfano: Klaus anajaribu kumfanya Max amnunulie ice cream.

[4] (Cf. Brown 2001)

Njia ya 5: Ushawishi

Kujizoeza juu ya neno ushawishi na maana yake

Kunzia 12-16: Kiwango cha utata ni chini hadi kati. Kazi ya mtu binafsi au ya kikundi kidogo.

Karatasi ya benki, kalamu, ubao

Takriban dak 15-20

Mbinu ya kutumia lugha: inafaa kwa wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za Warsha: Utangulizi kuhusiana na mada ya ushawishi

Utaratibu: Tafakari ya pamoja ya muda mfupi juu ya mada ya ushawishi inapaswa kufanyika na mawazo yanapaswa kuandikwa kwenye karatasi tupu kuzunguka neno "ushawishi" ambayo ni ramani ya fikra

Tafakari/tathmini: : Washiriki watawasilisha matokeo; kiongozi wa kikundi atatumia matokeo hayo kuchora ramani ya mawazo ya kikundi.

Mazoezi : Unda ramani ya fikra kulingana na mada. Unaweza kufikiria nini cha kushawishi?

Msaada : Nani / nini ana ushawishi kwako? Unaweza kumshawishi nani? Unawezaje kushawishi?

Majibu yanayowezekana: Ushawishi wa kibinafsi, wakubwa, walimu, familia, mwonekano wa nje, mahali pa kazi.

Aina za ushawishi: Kulingana na Alfred Meier na Tilman Slembeck (maprofesa walio na udaktari katika mpangilio wa kiuchumi, uchumi, na mambo mengine), kuna "sababu za ushawishi" tofauti ambazo zinasababisha matokeo tofauti ya ushawishi. Kulingana na Meier na Slembeck, kuna mambo 6 tofauti ya ushawishi.

Ambayo ni:

1. Utendaji wa haki na mtazamo wa uwezo:

Hii inarejelea haki ya kibinafsi ambayo ilimpa mtu "ulinzi" kutoka kwa haki ya lengo ili mtu aweze kudai maslahi yake.

2.**Upendeleo**:

Aina ya jumla ya "malipo".

3.**Mawasiliano ya kushawishi:**

Ushawishi kupitia mabishano bora au sifa za kibinafsi na hata ushawishi.

4. Udanganyifu:

Kufichwa kwa nia zinazofaa, kwa kawaida kwa ajili ya mdanganyifu.

5. **Matoleo ya utambulisho wa "nguvu" kwa kikundi lengwa.**

Kulinganisha aliye na nguvu na dhaifu ili kufikisha heshima.

6. **Makabiliano**

Muunganiko wa kauli zinazoingilia na zinazodaiwa kuwa hazipatani, madai, maoni, n.k. Hata hivyo, iwapo inafaa kuyaita maneno haya yote "sababu zenye ushawishi" sio jambo lisilopingika.

Chanzo:istockPhoto/influence

Njia ya 6: Ghiliba

Ugunduzi wa ushawishi kwa misingi ya hali za maisha

Kuanzia miaka 12: Kiwango cha utata cha kati

Utoaji wa magazeti, maandishi, Mabango, gundi na mkasi

Masaa 2 mpaka 3

Mbinu ya kuandika: Inafaa sana kwa wasiojua kusoma na kuandika kama itawekwa kwa picha badala ya vichwa vya maandishi

Awamu za warsha: Mwanzoni baada ya kufahamiana

Utaratibu: Washiriki hupewa karatasi zenye matukio tofauti kuhusu ushawishi. Hizi husomwa, na mazoezi hufanyika.

Njia Mbadala / Tofauti:

Kazi za 3 na 4 zinaweza kuondolewa kulingana na wakati na mahitaji, maana kazi za 1 na 2 zinajitosheleza kwa kuanzishwa kwa mada ya ushawishi, lakini kazi za 3 na 4 zinaweza kutumika kuunganisha nyuma na mada ya awali ya Genogram[5] na hivyo kuimarisha uwezo uliojifunza hapo awali..

Vyanzo:

https://www.lernen.net/artikel/manipulation-7-strategien-einflussnahmen-3198/

https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/manipulation-38607/version-262028

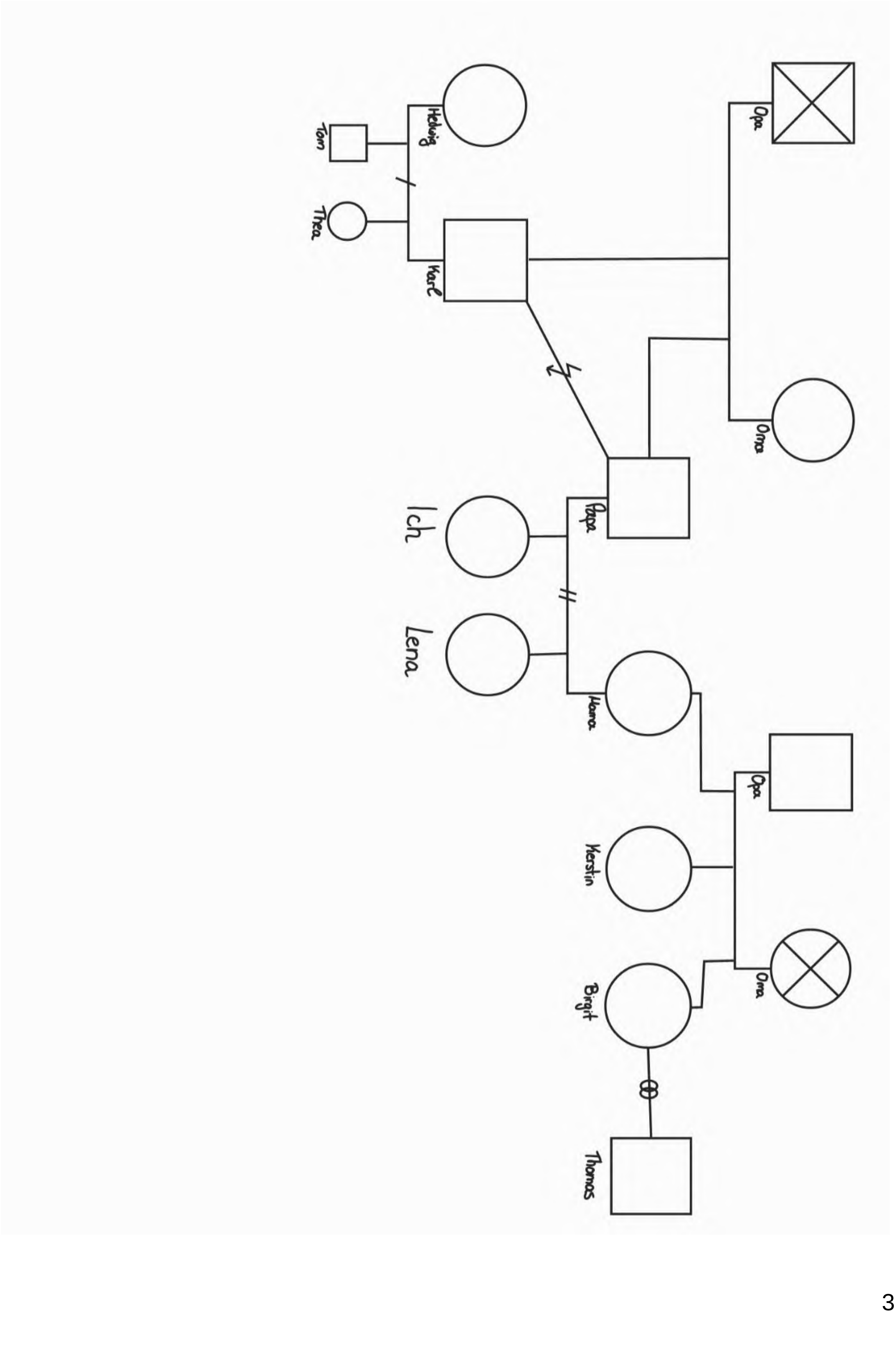
https://arbeits-abc.de/psycho-tricks-im-job/

[5] Genogram ni mchoro unaowakilisha uhusiano wa familia. Ni lazima vizazi visivopungua vitatu vioneshwe kwenye genogram. Njia hii ya mchoro inaweza kuonesha uhusiano kati ya kila mwanafamilia kirahisi kabisa. Alama na mistari tofauti inayoashiria mahusiano vinaweza kutumika. Hivyo, genogram inawasilisha picha ya uhusiano kati ya wanafamilia kwa wepesi,

Mfano wa genogram:

KUGHILIBU

Binadamu wanaweza kushawishiwa au kushawishi wengine.



Kauli za kawaida kama vile....

- "Alinifanya nifanye hivyo."
- "Ni kwa sababu yake nilifanya hivi.”
- "Wana ushawishi mbaya kwako."

... ni mifano ya aina maalum ya ushawishi ... na hiyo ni ghiliba. Tunajua aina hii ya ushawishi vizuri sana kwenye maisha yetu wenyewe.

Neno manipulation yaani “ghiriba” limetokana na neno la kilatini manus maana "mkono" and plere for "jaza" na hili likimaanisha "kushikilia kwa mkono". Kwa maana hiyo hiyo hili neno bado linatumika kwenye teknologia.

Tafsiri: Ghiriba "ni namna ya mtu kumshawishi mtu kwa faida yake mwenyewe".

Ukiwa mtoto, unaanza kusisitiza sana na kwa kuzira unakaa sakafuni wakati wazazi wako wamesema "hapana" hawakununulii pipi au vitu vya kuchezea dukani. Hapo ndipo unapojaribu kuwaghilibu wazazi kwa matumaini kwamba watashawishika, na utapata unachokitaka.

Ni kama bosi ambaye anataka kuongeza hamasa ya wafanyakazi na amebeba matarajio ya nyongeza ya mshahara kwao.

Au wanafunzi wa shule ambao wanaambiwa na mwalimu kwamba hakutakuwa na kazi za nyumbani ikiwa kila mtu atashirikiana kwa bidii darasani.

Je, ghiliba ni hasi? Unaweza kufikiri hivyo, lakini kila hatua unayochukua na nia mbaya ni aina ya ghiliba. Kwa hivyo, unaweza tu kutomtia binadamu mwenzako kwenye "michezo ya akili" ikiwa wewe mwenyewe ulitenda bila kuingiliwa na kwa 100% bila ubinafsi.

Weka mkono wako moyoni: Je, hii inakuhusu? Kwa hiyo, hakuna aibu kama haukutenda hivyo. Kuna uwezekano wasiwepo watu ambao wanaweza kujibu swali hili katika uthibitisho bila kusema uongo..

Kazi ya maandishi kuhusu mada ya ghiliba. Karatasi ya 1
Mazoezi::

1. Kujua nani anashawishi na nani anashawishiwa.
2. Ni kwa namna gani humshawishi mtu?
3. Chora aina ya genogram rahisi inayoonesha mahusiano na nia tofautitofauti (+ chanya; - hasi) za watu kuhusiana na wengine. Ili kufanya hivyo, fanya kazi na watu ambao wana karatasi yenye maandishi sawa na wewe.
4. Changanya genograms "ndogo" zilizotengenezwa katika Zoezi la 3 kuwa genogram moja kubwa na kuongeza mahusiano zaidi ikiwa kuna umuhimu.

Essozimna yuko katika uwanja wa michezo na wanafunzi wa darasa lake na ana hamu ya kucheza mpira wa miguu na wanafunzi wenzake. Edem, rafiki yake mkubwa, yupo kama kawaida. Tulu pia anataka kucheza mara moja kwa sababu anapenda kila aina ya michezo. Lakini kwa kuwa 3 kati yao bado hawawezi kucheza, wanatafuta watu wengine. Edem anaenda kwa wachezaji wenzake Akono na Zola na kuwashawishi kucheza. Kwa kujibu, anatoa kwamba yeye na Essozimna watacheza nao raundi chache za kujificha baada ya mechi ya mpira wa miguu, kwa sababu anajua kwamba Zola na Akono walikuwa wakipanga kuuliza kila mtu kucheza kujificha kama kawaida. Essozimna na Zola wanatikisa kichwa na kukimbia moja kwa moja hadi kwenye uwanja wa mpira. Edem aliweza kumshawishi Aluna wakati huo huo. Nio na Abeni pia wanaweza kushawishiwa. Akiwa mzuri sana katika hesabu, Tulu amejitolea kuwafanyia kazi ya nyumbani ya hesabu ikiwa watacheza naye mpira.

Kazi ya maandishi kuhusu mada ya karatasi ya ghiliba Karatasi 2

Mazoezi:

1. Kujua nani anashawishi na nani anashawishiwa.
2. Ni kwa namna gani wanashawishi mtu?
3. Chora aina ya genogram rahisi inayoonesha mahusiano na nia tofautitofauti (+ chanya; - hasi) ya watu kuhusiana na wengine. Ili kufanya hivyo, fanya kazi na watu ambao wana karatasi yenye maandishi sawa na wewe.

Kiano yuko kwenye uwanja wa michezo na darasa lake na anataka kubembea. Hata hivyo, kwakua bembea zote 3 zinatumiwa na Mara, Tayo na Lamia, kwa bahati mbaya hana nafasi ya kubembea. Kiano anafikiria jambo fulani, anamwendea Tayo na kumwambia kwamba atapata chokoleti kutoka kwake baadaye ikiwa atamruhusu kubembea kwa dakika 30. Tayo anakubali na kumruhusu Kiano abembee. Tayo anakwenda kwenye shimo la mchanga na kuketi chini na Amari na Simba, ambao wanajenga umba la mchanga. Tayo anauliza kama anaweza kusaidia kujenga jumba la mchanga. Amari na Simba, hata hivyo, wanataka tu kujenga jumba la mchanga wakiwa 2 kati yao. Kisha Tayo anaanza kuguna na kuomba kwa sauti. Lakini hata hilo haliwashawishi Amari na Simba. Hatimaye, Tayo anamwendea mwalimu wake Bi Azikiwe na kulalamika kwamba Amari na Simba hawatamruhusu kujenga jumba la mchanga. Bi Azikiwe anamtuliza na kusema kwamba anaweza kwenda kwenye fremu ya ngazingazi na kukwea. Tayo anatikisa kichwa, hata hivyo, na anataka sana kujenga jumba kubwa la mchanga pamoja na Simba na Amari. Anakuja na wazo. Tayo anamkimbilia Malaika, ambaye ana koleo, na kumwomba amuazimishe. Kwa vile Malaika hahitaji koleo lake sasa hivi, anampa. Tayo anamshukuru na kurudi kwenye shimo la mchanga kwa Amari na Simba. Akiwa huko, anawaonyesha koleo lake na kusema kwamba anaweza kujaza mchanga kwenye ndoo haraka na bora kuliko wote wawili kwa mikono yao. Simba na Amari wanakubili awasaidie kujenga.

Kazi ya maandishi kuhusu mada ya karatasi ya ghiliba Maandishi 3
Mazoezi:

1. Kujua nani anashawishi na nani anashawishiwa.
2. Ni kwa namna gani wanashawishi mtu?
3. Chora aina ya genogram rahisi inayoonesha mahusiano na nia tofautitofauti (+ chanya; - hasi) ya watu kuhusiana na wengine. Ili kufanya hivyo, fanya kazi na watu ambao wana karatasi yenye maandishi sawa na wewe.

Aluna yuko kwenye uwanja wa michezo na wanafunzi wa darasani kwake, akizunguka-zunguka kwenye fremu ya kukwea, hadi akaulizwa na Yaris kama angependa kucheza naye mpira na wengine wachache, kwani bado wanakosa mtu wa kuunda katika usawa. Kwa kua Aluna hajui kucheza mpira vizuri, anakataa. Kwa upande mwingine, Yaris anasisitizia na kusema kwamba anaweza kumweka vizuri akiwa na Simba, kwa sababu anajua Aluna ana mapenzi na Simba. Aluna anaitikia kwa kichwa na kwenda na Yaris kwenye uwanja wa mpira.

Timu zimechaguliwa kwa usawa na Yaris and Bijan. Timu ya Yaris imeundwa pamoja na Aluna, Zola na Nio, na timu ya Bijan imeundwa na Abeni, Akono na Tulu. Aluna hataki kucheza katikati ya kiwanja, anapendelea golini. Hata hivyo, kwa sababu timu yao tayari ina mlinda mlango, Nio, anazungumza naye na kusema kuwa licha ya kwamba Nio ni bora zaidi yake langoni na uwanjani, kwakua Aluna hawezi kupiga shuti vizuri ingefaa zaidi akiruhusiwa kuingia kwa sababu anaweza kudaka vizuri sana. Nio anaifikiria timu na kumruhusu Aluna kukaa golini.

Kazi ya maandishi kuhusu mada ya karatasi ya ghiliba Maandishi ya 4

Mazoezi:

1. Kujua nani anashawishi na nani anashawishiwa.
2. Ni kwa namna gani wanashawishi mtu?
3. Chora aina ya genogram rahisi inayoonesha mahusiano na nia tofautitofauti (+ chanya; - hasi) ya watu kuhusiana na wengine. Ili kufanya hivyo, fanya kazi na watu ambao wana karatasi yenye maandishi sawa na wewe..

Zola na Akono wako kwenye uwanja wa michezo na darasa lao, wakibembea. Bembea ya tatu na ya mwisho inashikiliwa na Kiano. Zola na Akono wamekuwa marafiki wakubwa tangu darasa la 1 na kwa hakika hawatengani.

Kiano hawezi kuvumilia Akono kwa sababu Akono ana uhusiano zaidi na Zola kuliko yeye. Kwa kuwa Zola anajua hisia za Kiano kwake, anamruhusu amtafutie chakula na vinywaji kila mara. Zola anacheza na hisia zake bila kujua. Anamtazama kila mara jambo hilo linamfanya Kiano ajione wa muhimu sana kwake. Akono anadhani jinsi anavyomtendea Kiano si sawa, anamvuta pembeni ya bembea na kumwambia kwamba si vyema kucheza na hisia za watu wengine. Zola pia asingependa hisia zake zichezewe na mtu anayefikiri ni mzuri. Zola anavutiwa, lakini si kama Akono anavyosema kuhusu hilo. Wao ni marafiki wakubwa, lakini Zola hufanya anachotaka. Akono anakasirika kidogo na hataki kubembea tena na Zola na kwenda kwa Malaika. Anauliza kama angependa kujenga jumba la mchanga pamoja naye. Malaika anasema kwamba angependa, lakini tayari ameazimisha koleo lake kwa Tayo. Akono anashtuka na kumkokota Malaika hadi kwenye shimo la mchanga ili kujenga ngome ya mchanga, kwa kuwa kila mmoja ana mikono 2 yenye afya na si lazima kuhitaji koleo. Tayo anapowaona, anajitolea kujiunga na jumba lao la mchanga. Amari na Simba hata hivyo hawajafurahishwa na wazo hilo na kughairi ofa ya Tayo wakisema tayari zimetosha na yeye pia ni mtu wa kipekee. Tayo anainuka na kupiga hatua chache kuelekea kwa Malaika na Akono na kuwaambia kuwa hao 3 wataanzisha jumba jipya la mchanga ambalo litakuwa kubwa zaidi na zuri zaidi ya alilonalo Amari, Simba na Simba. Akono na Malaika wamefurahi kwamba Tayo amewapa kisogo Amari na Simba

Taratibu za Ushawishi

Ushawishi unatekelezwaje?

- Kuamsha umakini (kupitia pongezi, uchochezi, kuchanganyikiwa, n.k.)
- Wito wa kuchukua hatua.
- Kuonesha hisia
- Tumia mifano ya tabia, kufaidika na hisia chanya.
- Lugha ya kielelezo, mkao, kiwango cha lugha
- Kuamsha mahitaji na au tamaa, vitisho, kutisha, na kutia hofu

Mfano: Wafanyakazi wa kamera walipiga picha kondoo mkaidi karibu na handaki, ambaye licha ya kuhimizwa kuhama kwa kelele na makofi machache aligoma.

Mwanachama mwerevu katika timu alimsogelea kondoo polepole, akashika nyasi kidogo mkononi mwake na kuzitumia kumvutia kondoo katika mwelekeo unaotakiwa. Mara mnyama huyo kwa hiari yake mwenyewe alikimbia mara moja mwelekeo ambao alikuwa amekataa kwenda kabla.

Njia ya 7: Uzoefu wa ubaguzi

Kuelewa uzoefu wa ubaguzi wa jinsia yako mwenyewe na wa jinsia nyingine; tofauti ya wazi kati ya uzoefu wa ubaguzi wa wanawake na wanaume.

Kuanzia miaka 12

Bango na kalamu.

Dakika 70

Mbinu ya kuandika: Mbinu hii sio stahiki kwa wanafunzi waisiojua kusoma na kuandika

Awamu ya warsha. Njia hiyo inafaa katika awamu ya maendeleo

Utaratibu:

Kundi kubwa la washiriki limegawanywa katika vikundi vidogo 2. Lengo ni kuwachanganya kwa makusudi washiriki wa kiume na wa kike. Zoezi hilo lina lenga kuwafikirisha makundi yote mawili ni maeneo gani wamehisi kubaguliwa katika maisha yao ya kila siku. Uzoefu huu unapaswa kukusanywa kwenye bango na na vikundi vyote vidogo husika.

Uzoefu mbalimbali wa ubaguzi unaweza kukusanywa kwenye mabango.

Baada ya dakika 40, washiriki wanatakiwa kuwasilisha mabango yao kwa kundi jingine. Uwasilishaji wa kundi la kwanza hujadiliwa kwa uwazi katika kundi kubwa muda mfupi baadaye. Kikundi kidogo cha pili kisha kinawasilisha bango lake moja kwa moja baadaye. Uwasilishaji wa kundi la pili pia unajadiliwa kwa kipekee tofauti na wa kundi la kwanza. Baada ya hatua hii, uhusiano kati ya mawasilisho mawili ya mabango huangaliwa; Lazima kuwe na mambo yanayoshabihiana hapa, ambayo makundi yote mawili yameyataja. Lengo ni kuleta pamoja matokeo ya vikundi vidogo viwili ili kundi zima kubwa la washiriki waweze kujifananisha na wengine na kutambua kwamba, kwa mfano, matatizo yao wenyewe pia yanawakilisha matatizo ya wengine. Hii inajenga hali ya umoja na upamoja.

Mabango yote mawili yanapaswa kuwa ya mwisho kuonekana wazi mbele ya kundi zima la washiriki. Sasa mwezeshaji anaongoza mjadala wa kuwataka washiriki kuonesha tena kufanana kwao na labda pia tofauti kati ya mabango hayo mawili. Ni muhimu pia washiriki waweze kuonesha ni kwa jinsi gani uzoefu wa ubaguzi wa kundi jingine nao pia wana uzoefu nao.

Maelezo muhimu kuhusu njia hii:

- Weka wazi kwa washiriki kwamba uzoefu wote wa ubaguzi ni mbaya na kwamba watu wenye sifa au tabia fulani hawawezi kuzitupa tu au kuzificha.

Njia ya 8: Ulinzi dhidi ya ushambilizi

Kukuza hisia ya uwajibikaji na mshikamano wa kikundi.

Kuanzia miaka 10

Hakuna

Dakika 5-10 kwa kila mzunguko

Mbinu ya Lugha: Inafaa zaidi kwa wasiojua kusoma na kuandika

Awamu ya warsha: Njia hiyo inafaa katika awamu ya maendeleo.

Utaratibu:

Washiriki huteua watu watatu: Mmoja wa kulinda, mmoja wa "kushambulia" na mmoja kuongoza kundi lote.

Katika hatua ya kwanza, kundi hilo linaungana mikono. Mtu anayeongoza ni kiungo cha kwanza, na mtu wa kulindwa ni kiungo cha mwisho katika mnyororo. Watu watatu waliochaguliwa hukaa katika chumba au, kulingana na uwezekano, katika hali ya uhuru. Mshambuliaji anakua upande wa pili wa chumba au katika eneo la wazi mkabala na kundi na mtu anayelindwa katika nafasi umbali wa mita 5. Mara baada ya mtu anayeongoza kutoa ishara, kwa mfano kupiga makofi, zoezi huanza. Mtu "anayeshambulia" sasa anajaribu kumkamata mtu anayelindwa. Mtu anayeongoza kundi hilo, pamoja na wengine, lazima sasa ajaribu kumweka mtu anayelindwa mbali na mshambuliaji kwa msaada wa wengine.

Lengo ni watu waliopo kati ya kiongozi na mtu anayelindwa kusimama katikati kumzuia mtu "anayeshambulia" kama aina ya ukuta. Hata hivyo, mtu anayeongoza lazima awajulishe wanakikundi wengine ili nao waweze kufuata maelekezo. Lengo thabiti la zoezi hilo ni kwamba kila mmoja ana wajibu katika kujaribu kushirikiana kumlinda mtu anayepaswa kulindwa kwa msaada wa maelekezo ya kiongozi. Majukumu mbalimbali

pia yanatakiwa kufanywa na washiriki. Kwa mfano, mtu ambaye "alishambulia" katika hatua ya kwanza anaweza kuwa mtu wa kulindwa katika hatua inayofuata.

.[6]

Njia ya 9: Kukabiliana na ubaguzi

Kubuni mawazo ya mwanzo kwa hatua zinazowezekana

Kuanzia miaka 10

Ubao, chaki au chati, lalamu

Dakika 45

Mbinu ya lugha: Inafaa zaidi kwa wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za warsha: Njia hii ni muhimu kama awamu ya ufafanuzi. Majadiliano yaliyofuata pia yanajumuisha awamu ya uhamisho.

Utaratibu:

Katika kipindi cha majadiliono ya wazi, washiriki hukusanya maarifa na mawazo, ambayo kwa maoni yao yanaweza kusababisha uboreshaji dhidi ya tabia ya ubaguzi, ama kwa kutoa wito au kwa kutuma jumbe. Maswali yafuatayo, kama vile:

- Ni wapi kuna kina kitu cha kubadilishwa?

- Una mawazo gani juu ya hili?

Itafafanuliwa[7].

[6] cf. (Regenbogenschutzkreis, 2012)
[7] cf. (Forschungsinstitut betrieblicher Bildung, 2018, p. 20)

Mtu anayesimamia hukusanya matokeo kwenye chati na kuyatazama mawazo yaliyopangiliwa kimaumbile na pia katika fomu yenye mvuto. Wakati mawazo yote ya washiriki yamekusanywa, awamu nne zinafuatia, ambazo ni kama ifuatavyo:

1. Katika awamu ya kwanza, mawazo ya washiriki hukusanywa.
2. Katika awamu ya pili, mawazo hujaribiwa kama yanatekelezeka, na inaweza kutokea baadhi ya mawazo yakatupiliwa mbali.
3. Katika awamu ya tatu, mawazo bora huchaguliwa. Vigezo kama vile: Ni mawazo gani yanatekelezeka na kuhifadhi matokeo yake kwa muda mrefu?
4. Katika awamu ya nne, mawazo yaliyobaki yanathabitishwa, ambapo maswali yafuatayo yanaweza kutumika kama mwelekeo: Nani anaweza kufanya nini, lini, kwa namna gani? Katika sehemu gani, na pamoja na nani?

Njia ya 10: Wito wa msaada dhidi ya ubaguzi.

Ushiriki wa kina na mawazo kutoka kwa hatua ya 4. Mbinu ya I-P-E-K; kutafuta njia za kutekeleza; utambuzi wa washiriki na wasio washiriki kwamba: maoni mengi ya blanketi na imani viko nyuma sana katika historia na haviendani tena na dunia ya leo.

Kuanzia miaka 12

Mabango, flash cards

Dakika 90

Mbinu ya kuandika: Hii sio mbinu sahahi kwa wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za warsha: Njia hii inafaa kama awamu ya kujifunza. Majadiliano yanayofuata pia yanajumuisha awamu ya uhamisho

Utaratibu:

Washiriki watapewa vyanzo vifuatavyo katika kuchapishwa au, ikiwezekana, fomu ya dijitili (angalia bibliografia kwa vyanzo halisi):

- Sadaqi and Diekhans, (2021)

- Mättig (2020)

- United Nations - International Decade for People of African Descent (2015-2024)

Zoezi la washiriki sasa ni kufanyia kazi maudhui makuu ya maandiko haya na kuyaandika kwenye bango. Mtazamo mkuu unapaswa kuwa kwenye maudhui yafuatayo:

- Ni haki zipi ambazo zimebagua watu kulingana na vyanzo?
- Ni haki/mazingira gani ambayo bado yanahitaji msaada?
- Kuna maeneo gani ya kuchagua kwa ajili ya utekelezaji?
- Wanadamu wenzako wanawezaje kuitwa kuunga mkono chaguzi hizi kwa vitendo?

Mara baada ya washiriki kukamilisha mabango, matokeo yaliyopatikana yanapaswa kuwasilishwa kwa watu wengine, katika hadhara. Umma unafaa sana, kwa sababu mabango na mada vinavuta umakini wa mtu. Aidha, kila mtu anaweza kuona suala linalomhusu moja kwa mona na hivyo kutaka kuleta mabadiliko.

Vitu mtu anaweza kuchagua kwa utekelezaji na vinaweza wasilishwa ni, kwa mfano, kuweka haki za wanawake sawa na haki za wanaume tayari lipo katika shule za msingi, ili watoto wajifunze tangu mwanzo kwamba jinsia zote zina haki sawa. Mazingatio zaidi yatakuwa muhimu kwa maisha ya kila siku ya familia, ambapo usawa wa haki unaofundishwa shuleni pia unatekelezwa. Haitasaidia ikiwa watoto watajifunza shuleni kwamba jinsia zote zina haki sawa, lakini haiko hivyo katika ulimwengu halisi, kwa mfano katika familia. Bila shaka, hatua kama hizo pia zinahitaji mabadiliko ya kiserikali na kijamii, ambayo ni ngumu zaidi kutekeleza, lakini njia hii inakusudiwa kutumika kama chaguo la kwanza halisi la hatua na kuwashawishi watu wengine juu ya hili.

Kuwasiliana na watu kutoka makundi mengine ya kijamii au mataifa itapunguza chuki na kusababisha mabadiliko ya tabia na mitazamo kuhusiana na utamaduni wa mtu mwenyewe na wa kigeni. Hata hivyo michakato ya watu kujifunza maingiliano ya kitamaduni haifanyiki kwa urahisi na pasipo matatizo. Dhana hii pasipo kujua imejikuta inakataliwa na ukweli kwamba kuongezeka kwa chuki hutokea wakati wa kukutanisha watu. Diether Breitenbach aliweza kuthibitisha hili katika utafiti mnamo 1975. Yaani, kwamba michakato hii ya kujifunza inayotakiwa haifanyiki moja kwa moja katika kukutana kimataifa. Katika utafiti wake, ulioanzishwa na Wizara Shirikisho ya Vijana, Familia na Afya, ufanisi wa miradi ya kubadilishana kimataifa ulitathminiwa. Hata hivyo,

lengo linapaswa kuwa kwamba ujifunzaji wa kitamaduni ufanyike katika miradi ya kukutana kimataifa (taz., Gebbert 2007).

Katika miaka ya 1990 kulikuwa na ukuaji halisi wa dhana, mbinu na mifumo mipya ya biashara. Licha ya ukosoaji kwamba changamoto za kuishi pamoja zilizingatiwa tu katika mtazamo wa kitamaduni na kwamba maswali ya kisiasa na matatizo ya kijamii hayakuzingatiwa, hata hivyo kuna mbinu tofautitofauti katika elimu ya maingiliano ya kitamaduni. Na hivyo pia mbinu zenye mwelekeo wa utofauti kwa lengo la kuunda jamii za kidemokrasia na zenye tofauti za watu.

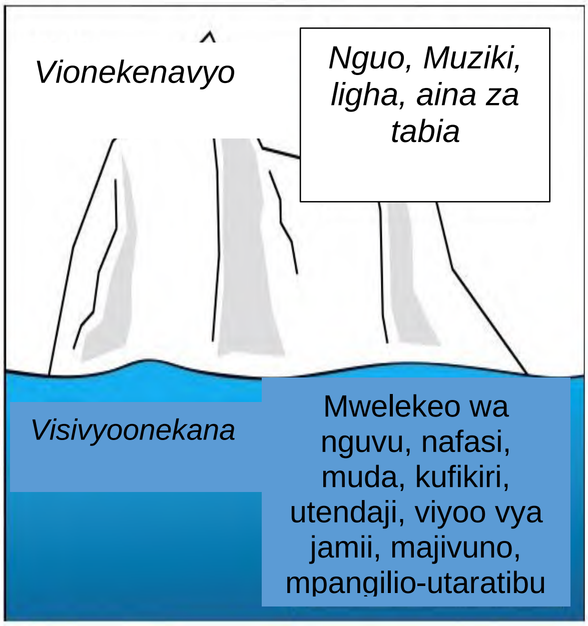
Kuendeleza maarifa, kuyatafakari, kushirikisha wengine
Tambua na kuelezea mambo ya binafsi na ya pamoja. Tambua uhamiaji kama swala lenye sura nyingi linaloathiri watu wengi, kutoa mifano. Tambua lmifanano ya lugha, taja mifano
Chambua hali yako ya Maisha, na tofautisha kati ya yanayobadilika na yasiyobadilika. Pima nafasi yako binafsi. Dadisi mitazamo iliyopo na pokea mitazamo mingine Tambua na taja mitazamo ya kibaguzi
Kujenga Mtazamo
kuonesha kukubalika na kuthamini kwa tamaduni za wengine. Kuwa na mtazamo wa msingi kuwa watu wote ni sawa
Pima, amua , tekeleza
Kuwa na misimamo, pima kwa kutumia mifumo au aina tofauti za vipimo
karipia dhidi ya tabia za kibaguzi au kukweza zaidi desturi za wazungu
Panga, tekeleza, tafakari na chukua hatua endelevu dhidi ya ubaguzi

Chanzo: Kompetanzilandkarte Interkulturalitat: wwe.bmb.gv.at/schulen/unterricht/uek/interkult_25729.pdf?4dzgm2

Maudhui ya ujifunzani wa maingiliano ya kitamaduni ni pamoja na vipengele vyote vya utambuzi na rejea zinazoathiri (kwa mfano, uwezo wa kuelewa na kubadilisha mitazamo, uvumilivu wa utata) pamoja na ujuzi unaohusiana na vitendo (kwa mfano, kuwa na uwezo wa kukabiliana na mitindo tofauti ya mawasiliano).

Mfano unaojulikana sana katika ujifunzaji wa kitamaduni ni mfano wa barafu (iceberg model). Inaunda vipengele vya kitamaduni vinavyoonekana na visivyoonekana(miundo ya juu na ya kina) (taz., Zentrum polis, 2016).

.



Ubaguzi wa rangi na namna ya kuupinga

Ubaguzi wa rangi ni aina ya ubaguzi. Watu wanabaguliwa, kutengwa na kushushwa thamani kwa sababu ya asili yao, rangi ya ngozi, nywele, jina au lugha. Ubaguzi wa rangi ni wazo kwamba jamii tofauti zipo ndani ya watu na ni kitu kilichobuniwa kwamba "rangi" hizi zina utaratibu au mlolongo wa hadhi (taz., bpb n.d.) Kuna njia kadha wa kadha za kupinga ubaguzi wa rangi. Kupinga ubaguzi wa rangi kunaweza kumaanisha kupinga athari za fikra na miundo ya ubaguzi wa rangi na pia kuvunja fikra hii na miundo yake. Kwa mfano, miundo ya ubaguzi wa rangi inaweza kuwa michakato katika makampuni ambayo inafanya iwe vigumu zaidi kwa watu walioathirika na ubaguzi wa rangi kupata kazi huko. Wataalamu wa elimu mara nyingi sana huripoti matukio mbalimbali ya dharau, ubaguzi na ubaguzi wa rangi madarasani na maeneo ya vijana. Miongoni mwao ni kushusha thamani ya makundi fulani ya watu na kauli za kibaguzi kwa upande wa vijana. Inavyoonekana, pia kuna ongezeko la maswali ya maadili ya kidemokrasia, mwalimu mwenyewe na nyenzo zake za kufundishia. Mazungumzo ya sasa ya kijamii na kisiasa, ikiwa ni pamoja na namna ya kushughulikia wakimbizi na mijadala kuhusu uhuru wa kujieleza pia ina athari katika nafasi za elimu na kusababisha changamoto kwa walimu. Pia ni dhahiri kwamba wanafunzi wanauzungumzia uzoefu wao wenyewe wa ubaguzi na hivyo kuwafanya waonekane. Bado wanafunzi wengine wanamuuliza mwalimu kuhusu msimamo wao juu ya matukio au kuomba habari juu ya mada fulani (taz. Georg 2021).

Mfano wa jinsi ubaguzi wa rangi unavyotokea mara nyingi zaidi itakuwa jinsi watoto weusi na / au waislamu wanavyodharauliwa mara kwa mara shuleni. Visa kama hivyo vya ubaguzi wa rangi hutokea mara kwa mara kwa watu binafsi na pia vinatakiwa viwekwe wazi kama ilivyo kwa ubaguzi wa kiutaratibu kwanza. Kwa hiyo, miradi ya mfano (nchini Ujerumani) imeamuliwa na mpango wa shirikisho "Demokratie leben!" (Demokrasia ya Moja kwa Moja!) katika eneo la "Ubaguzi wa Rangi". Mifano hii ina lengo la kuendeleza na kujaribu ununifu wa mbinu ili

1. Kuimarisha uwezo wa taasisi na taasisi za elimu kuchukua hatua,
2. Kuimarisha uwezo wa watu walioathirika na ubaguzi wa rangi (kuwajengea uwezo), na kuchangia ongezeko la ufahamu wa ubaguzi wa rangi kama tatizo la kijamii (taz. Bmfsfj 2018).

Moduli 2:

Ufuatiliaji wa Uwajibikaji wa kingono

4.1. Ufuatiliaji wa Uwajibikaji wa kingono

Moja ya matokeo ya moja kwa moja ya ukosefu wa ufuatiliaji wa uwajibikaji wa ngono ni "mimba zisizohitajika" na matokeo yake, kama ilivyoainishwa hapa chini.

"'Mimba zisizotarajiwa "

Kwa mujibu wa WHO, wasichana milioni 16 wenye umri kati ya miaka 15 na 19 hujifungua kila mwaka. Wasichana wengine milioni moja wako chini ya umri wa miaka 15. Licha ya kubalehe, wasichana katika umri huu mdogo hawajaandaliwa vya kutosha kimwili kwa ajili ya ujauzito. Kwa mfano, nyonga zao bado ni nyembamba sana. Matatizo wakati wa ujauzito na kujifungua wakiwa na umri mdogo sana ni moja ya sababu za vifo vya mara kwa mara miongoni mwa wasichana wenye umri kati ya miaka 15 na 19. Si mama tu bali hata mtoto anaweza kukumbwa na matatizo kama hayo. Kwa sababu pelvis bado ni nyembamba sana, mtoto hapewi oksijeni ya kutosha. Aidha, kina mama wadogo kiumri wana uwezekano mkubwa wa kupata watoto wenye uzito pungufu au wanaozaliwa kabla ya wakati. Kiwango cha vifo vya watoto hao ni asilimia 50 zaidi ikilinganishwa na watoto wachanga wa kina mama wenye umri kati ya miaka 20 na 30. [8]

Kwa kawaida akina mama wenye umri mdogo hulemewa na sababu nyingi za kisaikolojia na kibaiolojia kutokana balehe. Uwezekano wa mimba na mabadiliko ya homoni yanayoambatana nayo huchangia. Hii pia inaongeza uwezekano wa ugonjwa wa akili kutokea. Aidha, ujana ni kipindi cha hatari ambacho magonjwa ya akili hujidhihirisha. Haya yote pia huathiri pia afya ya watoto. Ujauzito na pia uzazi mara nyingi hukatiza taaluma ya shule. Matumaini ya kina mama wadogo yapo katika msaada wa kifedha kutoka kwa wazazi wao na pia wanashughulikiwa na ustawi wa vijana nchini Ujerumani.[9]

Kulingana na utafiti uliofanywa na BZgA (Kituo cha Elimu ya Afya cha Shirikisho) "Bado ni nusu mtoto mwenyewe", wengi wa wanawake wajawazito wenye umri mdogo wanaathiriwa na msongo mkubwa wa mawazo kwani wanapambana na ukosefu wa

[8] cf. (Plan International)
[9] cf. (Sexualaufklärung, P. 14)

usingizi, uchovu, kushindwa kuhudhuria shughuli za kijamii, shinikizo la kiuchumi na kushindwa kujiamini. Pia inaeleweka kuwa uhusiano mwingi na pia uzazi huwekwa kwenye mtihani. Hata hivyo, kwa mujibu wa utafiti, baba watoto wenye umri mdogo wana uwezekano mkubwa wa kukiri kuhusika na mtoto huyo na kuendelea kuwa karibu au mara nyingi hata zaidi ya hapo awali. Mara nyingi, hamu ya kupata mtoto hutoka kwao. [10]

WHO inakadiria kuwa wanawake 830 hufariki kila siku kutokana na matatizo yanayoweza kuzuilika wakati wa ujauzito na kujifungua. Asilimia 99 ya vifo hivyo hutokea katika nchi zinazoendelea. Huduma bora za matibabu kabla na baada ya kujifungua zinaweza kuokoa maisha ya akina mama na watoto.

Ukweli huu unaonesha umuhimu wa uharaka wa kazi ya kuongeza ufahamu. Ni muhimu kuwafikia hasa vijana wa kiume, kuwafanya waongeze heshima yao kwa jinsia tofauti na kuwafanya watambue wajibu wao katika uzuiaji mimba na uzazi wa mpango, kama ilivyo kwa wanawake.

Katika sehemu hii ya kabrasha cha mbinu, jambo kuu ni kuwahamasisha vijana barehe na vijana wakubwa maana ya kuwa mama au baba. Wanapaswa kujiandaa kihisia katika jambo hili na kupata uzoefu wote chanya na hasi ili kuweza kukabiliana na hali hizo. Kupata mtoto sio kitu ambacho unaweza kukiweka mbali tu au kurudisha. Maana yake ni uwajibikaji, ukomavu na msongo wa mawazo! Mtoto anahitaji malazi, chakula, matunzo, upendo na, kwa hakika, wazazi wote wawili wakifanya kila kitu kwa ajili ya mtoto wao. Mama na baba ambao ni wadogo mara nyingi hawajui kinachoambatana na uzazi. Bado hawajamaliza ujana wao na ghafla wanaingizwa kwenye "utu uzima". Hata hivyo, inawezekana kumlea mtoto katika hali tofauti tofauti za maisha[11].

Kwa kuongezea, sehemu hii ina lengo la kuzifanya jinsia tofauti kufahamiana kwa namna tofauti. Wanapaswa kutoa maoni na hisia juu ya mada ya ujauzito na hivyo kuangalia mitazamo mipya. Kabrasha hili linakusudiwa kufanya kazi ya kuzuia ili kuwaandaa vijana na watu wazima kihisia kuhusu uwezekano wa mimba. Elimu kuhusu uzuiaji mimba sahihi ni muhimu, kwa sababu kwa mtazamo wa kwanza na

---

[10] cf. (Sexualaufklärung, p. 7)
[11] cf. (Unicef, www.unicef.de)

kulingana na tathmini yao wenyewe, vijana wanaonekana kuwa na taarifa za kutosha kwa ujumla, lakini kwa undani mara nyingi kuna upungufu.

Masanduku ya habari kuhusu mada za uzazi wa mpango, ujauzito na uzazi yameorodheshwa kwa njia mbalimbali na yanalenga kutumika kama nyenzo za kujifunzia.

Sharti la msingi la kufanya kazi na mbinu zilizoorodheshwa hapa ni kuwekwa kwa mazingira yaliyotulia ambayo huwezesha mjadala kuhusu masuala ya ngono. Baadhi ya michezo ya utangulizi imeorodheshwa kwa kusudi hili. Uchaguzi wa mbinu unapaswa kuwahamasisha mabalozi na washiriki kushughulikia kwa kiasi kikubwa mada za ngono, ujauzito na "kuwa mzazi".

Ili kuhakikisha utekelezaji bora wa mbinu, kanuni zifuatazo zinapaswa kukubaliwa mapema:

- Kuheshimiana
- Kinachozungumzwa humu ndani kinasalia humuhumu
- Kujitolea katika kila zoezi
- Kicheko kinaruhusiwa - kuchekana ni marufuku!

Kujenga ukaribu

Kama utangulizi wa mada, kwanza tunaingia katika uwanda wa kujenga ukaribu wa binadamu. Tunaangalia kujenga ukaribu kwa maana kamili. Tunapozungumzia kujenga ukaribu, mara nyingi tunazungumzia mahusiano ya awali ya mzazi na mtoto. Kujenga ukaribu huo unaweka msingi wa uzoefu wa kujenga ukaribu na uhusiano tunaokua nao wakati wa maisha yetu. Uzoefu huu wa kwanza una ushawishi juu ya namna tunavyokabiliana na sisi wenyewe, na aina ya mtazamo na matarajio tunapokutana na ulimwenguni na wanadamu wenzetu - pia katika ushirika.

Katika sehemu hii tungependa kufikisha maarifa ya msingi juu ya kujenga ukaribu wa utotoni na kuhimiza tafakari juu ya uzoefu wetu wenyewe wa kuhusiana. Ni muhimu kushughulikia mada hii ili kujielewa mwenyewe na wengine vizuri, kuweza kuainisha yaliyopita na kuwa tayari kwa watoto wako mwenyewe kwa kujenga ukaribu mzuri..

Dhana za ukaribu zinaweza kuwa na athari kwenye ushirikiano. Uzoefu wa zamani, usio salama unaweza kuwa ugumu kwa mahusiano mapya. Lakini kubadilisha dhana za zamani kunawezekana kupitia, kwa mfano, uhusiano mpya wa kuunganisha katika ushirikiano wa upendo. Chanzo: cf. (Berger, 2018, p. 70)

Ukaribu (bondi) ni "uhusiano wa karibu wa kihemko, wa muda mrefu na watu maalum ambao unakusudiwa kuwa wa kulinda na kusaidia inapowezekana". Mlezi mkuu ndiye anayemjali zaidi mtoto. Miongoni mwa mambo mengine, anapaswa kumsaidia mtoto kudhibiti hisia zake na kumsaidia pale anapokosa usalama au huzuni.

Chanzo: cf. (Lengning & Lüpschen, 2019, p. 11)

Utayari wa ukaribu (bond) ni wa asili. Ubora wa uhusiano wa mtoto na mlezi wake unaweza kutofautiana sana. Tofauti hizi huathiri maisha yote ya mtoto. Uzoefu wa ukaribu ni wa ndani na una matokeo kwa hisia, tabia na malengo ya mtu.

Source: cf. (Grossmann & Grossmann, 2012, p. 31)

Mbinu za Moduli 2

Njia ya 1: Hatua nne za kujenga kujenga ukaribu

Uhamasishaji na uelewa wa kimsingi wa ukuaji wa uhusiano w watoto

Kuwanzia wenye miaka 14

Karatasi za A1 za kazi (kwa kila mmoja) kalamu,kwa kiongozi: Rangi ya maji kwa ajili ya karatasi ya zoezi

Kama dakika 20

Mbinu inayozingatia uandishi: Mbinu hii haifai kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika. Hata hivyo, inaweza kutumika katika kundi kubwa ambapo maelezo yanasomwa kwa sauti. (Angalia Tofauti.

Awamu za warsha: Njia inaweza kutumika katika awamu ya kuingia. Wanatoa maarifa ya kimsingi juu ya awamu za ukaribu katika utoto.

Utaratibu:

Karatasi hukabidhiwa kwa kila mtu. Karatasi hizi zinaweza kupatikana katika kiambatisho. Kulingana na upendeleo na ukubwa wa kikundi, kazi inaweza kufanywa na mmoja mmoja au katika vikundi. Kwenye karatasi, hatua nne za mchakato wa kujenga ukaribu zimeelezewa na mifano minne imeelezwa, kila moja ipo kwenye hatua moja ya mchakato wa kujenga ukaribu. Washiriki hupewa takriban dakika 10 kuainisha mifano kulingana na awamu. Baadaye, matokeo hujadiliwa na kila mtu na kulinganishwa na suluhisho. Hatimaye, zoezi linaweza kuakisiwa.

Tofauti:

Ikiwa washiriki hawawezi kusoma, njia inaweza pia kutumika katika kundi kubwa tangu mwanzo: Mtu mmoja anasoma maelezo ya awamu ya kwanza ya kujenga ukaribu na kisha mifano minne. Washiriki wanaweza kufikiria na kujadili kwa mdomo ni mfano gani unatakiwa kuwa awamu hii. Mfano huo huo unafuatwa na awamu nyingine awamu za kujenga ukaribu.

Tafakari:

Baada ya kujadili matokeo, washiriki wanaweza kutafakari pamoja. Je, kulikuwa na chochote kuhusu awamu za kujenga ukaribu ambacho kilikushangaza? Je, umewahi kupitia hali kama hiyo kama ilivyoelezwa katika mifano?

Watoto wana mfumo wa kuzaliwa wa ukaribu na walezi (k.m. mama) wana mfumo wa malezi unaolingana.

Kwa hivyo mtoto huwasilisha mahitaji na hisia zake kupitia tabia fulani.

Chanzo:

cf. (Henzinger, 2017, p. 197 f.)

Mtazamo wa mfumo kujenga ukaribu na malezi [12]

Mfumo wa kujenga ukaribu (wa mtoto mchanga)	**Mfumo wa maleza** (mlezi, mfano. mama)
Kutafuta	Kunyanyua
Kunyonya	Kunyonesha
Kung'ang'ania	Kupapasa
Kulalamika wakitenganishwa	Kufariji
Kuita	Kubembeleza
Kulia	Kuimba
Kupiga kelele	Kusema naye
Kukumbatia	Kubeba
Kutabasamu	Kulisha
	Kulea

[12] cf. (Henzinger, 2017, p. 197 f.)

Mifumo hii miwili hufanya kazi vizuri haswa wakati mlezi anatenda kwa umakini. Usikivu unamaanisha kuwa mlezi anatambua mahitaji ya mtoto, anayatafsiri kwa usahihi na kujibu moja kwa moja na ipasavyo. Watoto wanaoitikiwa kwa hisia kali hulia kidogo kwa ujumla na wana njia nyingi zaidi za tabia. Kwa kuongeza, watoto hawa huenda kwa uhuru na kuanza kuchunguza mazingira yao ya karibu. Mbali na mwitikio nyeti kwa ishara zao, watoto wanahitaji msaada wa kimwili, mguso wa upendo na uzoefu wa kuonekana na kueleweka na mawasiliano yao. Watoto wana uwezo wa kuunganishwa tangu kuzaliwa. Ili waweze kubaki na uwezo wa kuunganisha, wanahitaji angalau mtu mmoja wa kuaminika ambaye huwapa usalama wa ndani.

Chanzo: cf. (Henzinger, 2017, p. 197 f.)

Jinsi inavyokuwa rahisi kwa wazazi kuitikia mahitaji ya kiumbe kidogo (...), ndivyo kinavyojisikia salama na ndivyo kinavyotosheleka na kujitegemea.

Chanzo (Henzinger, 2017, p. 200)

Njia ya 2: Mifano minne ya kujenga ukaribu

Mazoea anayojenga mtoto kwa walezi wake (kwa mfano, mama) humwingia mtoto na kujengeka kuwa mfumo wake wa namna ya kujenga ukaribu. Kutokana na ubora wa uzoefu huu wa kujenga ukaribu, mtoto hukua kwa (1) kujiamini (2) kutojiamini-kukwepa mahusiano (3) kutojiamini- kinzani (ukipendwa au usipopendwa sawa tu) au (4) ukaribu usio na mpangilio [13] (taz. Julius et al. 2009: 14).

[13] (Julius, Gasteiger-Klicpera, & Kißgen, 2009)

Kuhamasisha kwa uelewa wa kimsingi wa mifano ya kuunganisha ya watoto

Kuanzia miaka 14

Karatasi za kazi za A2 (moja kwa kila mtu), kalamu, kwa kiongozi: rangi ya maji kwa karatasi

Takribani dakika 25

Mbinu inayolenga uandishi: Mbinu hiyo haifai kwa watu wasiojua kusoma na kuandika kwa kiwango hiki. Hata hivyo, inaweza kutumika katika kundi kubwa. (Angalia Tofauti)

Awamu za warsha: Mbinu hii inaweza kutumika kama utangulizi wa mada. Inatoa maarifa ya kimsingi juu ya dhana ya uhusiano wa mtoto.

Utaratibu:

Karatasi hukabidhiwa kwa kila mtu. Kulingana na upendeleo na ukubwa wa kikundi, kazi inaweza kufanywa mmoja mmoja au katika vikundi. Kwenye karatasi, hatua nne za mchakato wa kujenga ukaribu zimeelezewa na mifano minne imeelezwa, kila moja ipo kwenye hatua moja ya mchakato wa kujenga ukaribu. Washiriki hupewa takriban dakika 15 kuainisha mifano kulingana na awamu. Baadaye, matokeo hujadiliwa na kila mtu na kulinganishwa na suluhisho. Hatimaye, zoezi linaweza kuakisiwa.

Tofauti:

Ikiwa washiriki hawawezi kusoma, njia hiyo inaweza pia kutumika katika kundi kubwa tangu mwanzo: Mtu mmoja anasoma maelezo ya mfano wa kujenga ukaribu na kisha mifano minne. Washiriki wanaweza kufikiria na kujadili ni mfano gani unafaa kwa kujenga aina hii ya ukaribu.

Ufuatiliaji:

Baada ya kujadili matokeo, washiriki wanaweza kutafakari rejea kwa pamoja: Je, kuna kilichokushangaza? Umewahi kupitia hali kama hiyo ilivyoelezwa katika mifano?

Njia ya 3: Kutambua hisia.

Tambua na utaje hisia ndani yako mwenyewe na uweze kuwasilian nazo.

Kuanzia miaka 14

Ubao, chati, karatasi Kadi za picha za hisia (tazama kiambatisho) Nyenzo za kazi za mikono

Sehemu ya 1: takriban saa 1.5 Sehemu ya 2: kulingana na ukubwa wa kikundi kama dakika 20-30.

Mbinu inayolenga lugha: inafaa kwa watu wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za warsha: Mbinu inaweza kutumika kama utangulizi wa mada ya hisia na kwa mapitio.

Utaratibu:

Sehemu ya 1: Hatua ya kwanza ni kuzungumza pamoja kuhusu hisia za msingi. Tunapendekeza: Furaha, upendo, hofu, hasira na huzuni. Hata hivyo, uteuzi tofauti (tazama kiambatisho) unaweza pia kufanywa. Washiriki hupitia hisia moja baada ya nyingine na kuunda ramani ya fikra kwa kila hisia. Washiriki wanaweza kuelezea kwa uhuru kile wanachohusisha na hisia (kwa mfano hisia, vichocheo, mawazo, mwitikio wa kimwili, msukumo wa kutenda) na dondoo hukusanywa katika ramani ya fikra. Katika hatua ya pili, washiriki hupokea maelezo kutoka kwa kiambatisho kama msaada wa mwelekeo katika maisha ya kila siku na katika muktadha wa kikundi.

Sehemu ya 2: Itahitajika ikiwa zoezi la kukaribisha linaweza kuanzishwa mwanzoni mwa mikutano ya kikundi ambayo kila mtu anaweza kuelezea jinsi anavyojisikia leo. Kwa hili ni muhimu kuunda kadi ya picha kwa kila hisia. Ama picha za mfano kutoka katika kiambata zinaweza kutumika, au washiriki wanaweza kubuni kadi wao wenyewe (kwa mfano rangi, kutengeneza kazi za mikono, kukata au kuunda picha, kama katika mfano hapa chini).

Tofauti:

Ikiwa wanakikundi hawajafahamiana bado, sehemu ya kwanza tu ya zoezi hilo inaweza kufanyika. Ukaribishaji unaweza pia kufanyika katika hatua ya baadaye.

Vipengele vya hisia

Hisia huundwa na sehemu kadhaa. Ni kwa jinsi gani hisia ina nguvu pia hutegemea na ni vipengele vingapi vinavyofanya kazi kwa wakati mmoja. Kwanza, hisia yenyewe (k.m. hofu, hatia, aibu, furaha).

Kwanza, **hisia yenyewe** (k.m. hofu, hatia, aibu, furaha).

Pili, kutokana na **mtazamo,** tunapoipokea habari fulani ambayo inaendana na hisia zetu kwa uzito zaidi. Kwa mfano, ikiwa tunaogopa na kuzungukwa na watu wengi, kuna uwezekano mkubwa wa kuwaona kuwa wanatisha.

Tatu, kuna **mawazo** na kumbukumbu ambazo huibuliwa kutoka kwa uzoefu uliopita. Mara nyingi, si kwa kujua - lakini yanaweza kuminya mawazo yetu.

Nne, kutokana na **mwitikio wa mwili**, kwa sababu tunaonyesha sura fulani ya uso na mkao unaofanana na hisia zetu. Kadiri hisia zinavyokuwa na nguvu, ndivyo mwili unavyoitikia zaidi, kwa mfano, moyo unaoenda mbio, kupumua kwa haraka na kwa kina, kutokwa na jasho au maumivu ya tumbo.

Kwa kuongeza, haja ya kuchukua hatua hutokea kulingana na hisia - tunapata msukumo wa kufanya kile kinachofuata. Kwa mfano, hofu inaweza kusababisha msukumo kukimbia, na hasira inaweza kusababisha msukumo wa kutetea au kulipiza kisasi.

Chanzo: cf. (Bohus & Wolf, 2009, p. 185f.)

Huruma/Uelewa(Au kujaribu kuvaa viatu vya mwenzako):

Kuvaa viatu vya mwenzako ni muhimu sana katika ushirika, kwa sababu kwa njia hiyo unaweza kuelewa vyema na unaweza kumudu hali tofauti tofauti katika uhusiano. Ikiwa unajua au hata unaweza kuelewa kwa nini mpenzi wako anatenda au anatenda jinsi anavyofanya, ni rahisi kutatua migogoro, kwa mfano.

Kuvaa viatu vya mtu mwingine, inaelezea mtazamo unaodhaniwa wa hisia kwa mtu mwingine. Hata hivyo, ni jinsi gani mtu anaweza kujisikia katika hali fulani anaweza tu kuhurumiwa na mtu mwingine ambaye tayari anajua na amepata hisia hizi mwenyewe. Kwa mfano

Huruma/kujaribu kuvaa viatu vya mtu mwingine ni mtazamo wa kihisia kwa mtu mwingine anayepitia hali flani. Namna mtu anaweza kujisikia katika hali fulani kwa kumuhurumia mtu mwingine inaweza kuwa ni kwa sababu yeye mwenyewe ana uzoefu na tayari anajua na amewahi kupitia hali hiyo.

Huruma/kujaribu kuvaa viatu vya mtu mwingine, si kitu ambacho kila mtu anakua nacho, hiki kinakua ndani ya mtu kwa viwango tofautitofauti. Kiwango ambacho uwezo huu upo hutegemea mambo mengi tofauti, kama vile uhusiano kati ya wazazi na wazazi utotoni au uhusiano na watu wengine. Hizi ni pamoja na, zaidi ya yote, mapenzi kwa watu wengine au mfanano wowote unaoweza kuwepo.

Chanzo: cf. (Altmann, 2021)

Washiriki wanapaswa kuwa cannibalized kwa masuala, kuwa na uwezo wa kuzungumza kwa uwazi na kutambua mambo ya kawaida.

Njia ya 4: Mazungumzo ya kadi

Washiriki wanapaswa kuwekwa pamoja kuhusu masuala, kuwa na uwezo wa kuzungumza kwa uwazi na kutambua mambo ya kawaida.

Kuanzia miaka 13

Kadi zilizo na taarifa tofauti
(angalia "Mada ya kadi zinazowezekana"

Dakika 30

Mbinu inayolenga lugha: inafaa kwa watu wasiojua kusoma na kuandika.

Awamu za warsha: Njia inaweza kutumika katika awamu ya kuanzia

Utaratibu:

Kadi huandaliwa mapema zikiwa na sentensi tofauti. Kadi hizi husambazwa sakafuni. Kwa ishara, kikundi kinaanza kutembea chumbani. Katika ishara nyingine, watu wawili wanakutana kwenye kadi. Sasa kadi zitumike kuzungumzia mada husika. Maoni na mawazo yanaweza kuelezwa. Kila mtu anapaswa kuzungumza na watu watatu tofauti kwa kadi zisizopungua tatu. Maoni tofauti kuhusu mada hizo yanawapa wachezaji wengine fursa ya kuchukua mitazamo tofauti ili kujihamasisha kwenye mada. Baadaye, kundi kubwa linaweza kujadili baadhi ya kauli au kufafanua maswali. Ikiwa mtu yeyote anahisi wasiwasi, mashaka yanaweza kujadiliwa na kutatuliwa.[14]

Tofauti:

Ikiwa baadhi ya washiriki hawajui kusoma, njia hiyo bado inaweza kufanywa kwa kusoma kadi au kutumia alama.

Possible card topics

- Ninapenda kutania.

- Ngono pasipo upendo ni sawa tu.

- Ni muhimu kwa wazazi kuelimisha watoto wao.

- Uzuiaji mimba ni wajibu wa msichana.

- Wavulana hawana taarifa za kutosha.

- Nina mimba na sijamwambia baba.

- Mara ya kwanza unapaswa kuwa na angalau 15

- Ikiwa mpenzi/mpenzi wangu anadanganya, ninaachana naye mara moja.

- Ningependa kuwa single kuliko kujiingiza katika mapenzi.

-….

[14] cf. (Klee, 2006, p. 3)

Mara ya kwanza

- Wasichana wanaweza kupata ujauzito kabla ya hedhi ya kwanza (kutokwa na damu kila mwezi).
- Wasichana pia wanaweza kupata ujauzito wakati wa tendo la ndoa kwa mara ya kwanza.
- Zungumzia Uzuiaji mimba kabla ya kufanya tendo la ndoa kwa mara ya kwanza Chanzo: www.loveline.de

Hakuna njia ya uzuiaji mimba

- Si salama sana kwa wasichana na wanawake vijana kuhesabu siku zao zenye rutuba na kutumia njia za uzazi wa mpango wakati huo tu basi.
- Kutoa uume nje ya uke muda mfupi kabla ya shahawa kutoka si njia ya uzazi wa mpango.
- Kumeza Kidonge cha asubuhi baada ya ngono si njia ya uzazi wa mpango.

Chanzo:: www.loveline.de

Njia ya 5: Mwanga wa maoni

Jifunze kuhusu maoni ya washiriki na uchochee majadiliano kati yao.

Kuanzia miaka 14

Jani kubwa la kijani na maandishi "Pigia kura"; karatasi kubwa nyekundu yenye maneno "Usikubaliane"; nafasi yenye eneo kubwa (nje); Taarifa zilizotayarishwa (tazama "Taarifa zinazowezekana"

Dakika 20 – 30

Tumia mfumo wa Lugha: Ulio mwepesi kwa wasiojua kusoma

Awamu za warsha: Njia hii ni muhimu sana katika awamu ya kuanzia

Utaratibu:

Karatasi za rangi ya kijani na nyekundu huwekwa/kuning'inizwa katika pembe za chumba zinazotazamana. Taarifa kuhusu ujauzito, uzuiaji mimba na uzazi wa mpango husomwa na washiriki wanachagua sehemu ya kukaa kulingana na maoni yao: ama katika kona moja ya chumba kuelekea karatasi ya kijani "kukubaliana" au katika kona nyingine ya chumba kuelekea karatasi nyekundu "kutokubaliana". Wale watu ambao hawana uhakika kabisa wa maoni yao wanajiweka katikati au tuseme katika mwelekeo wa "kukubaliana" au "kutokubaliana". Baadaye, maoni kulingana na hoja husika yanatolewa kutoka kila kona ya chumba au katikati. Misimamo mbalimbali inaweza kujadiliwa kwa kila mmoja.[15]

[15] cf. (Haasler, 2015, p. 13)

Kufuatilia:

Maswali yafuatayo yanaweza kutumika kuchochea mjadala. Ni maoni gani ambayo ni tofauti katika kundi lako? Ni nini sababu? Je, kundi moja linaweza kushawishiwa na kundi jingine wakati wa majadiliano?

Njia ya 6: Nyumba ya mapendo

Vikundi vidogo huingia katika mazungumzo ya kina na kila mmoja; maoni tofauti yanapaswa kujadiliwa na kuzingatiwa; mitazamo tofauti inapaswa kuzingatiwa.

Kuanzia miaka 14

Kwa kikundi: vipande saba vya karatasi vilivyotengenezwa kwa chipboard au kadi; bango la DIN A2 au sawa sawa; kalamu na gundi.

Dakika 60

Mbinu inayozingatia uandishi: Mbinu hiyo haifai kwa kiwango hiki kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika. Walakini, inaweza pia kufanywa na kujadiliwa kwa mdomo. (Angalia tofauti)

Awamu za warsha: Awamu hii ya maendeleo inafaa. Kwa kutafakari rejea, sehemu za awamu ya uhamisho pia zinajumuishwa.

Utaratibu:

Katika njia hii, nyumba ya mapenzi inatengenezwa katika vikundi vidogo vidogo. Washiriki wanaweza kuongeza mawazo na maadili yao ambayo ni muhimu kwao katika uhusiano, ushirikiano au familia. Vikundi hivyo vidogo vinakubaliana kuhusu masharti watakayotumia kuweka alama ya vipengele saba muhimu vya nyumba hiyo. Washiriki wanabandika karatasi ya alama karatasi iliyoandikwa kwenye bango la A2 ili kuunda nyumba. Kwa ubora, nyumba inapaswa kuwa na pishi, msingi, kuta mbili, dari na sehemu mbili za paa. Inashauriwa kutekeleza njia hii kwa kutofautisha jinsia ili kutambua tofauti kubwa katika kundi kubwa. Baadaye, kila kikundi kinaweza

kuwasilisha "nyumba yake ya mapenzi" kwa jumla. Tofauti zinaweza kuzungumziwa na kujadiliwa hapa.[16]

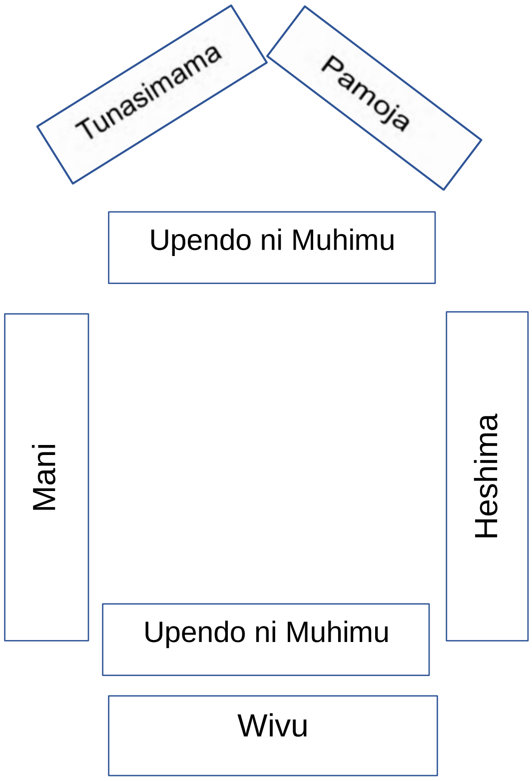
Tofauti:

Watu wasiojua kusoma na kuandika wanaweza pangwa katika vikundi vyao ili watoe mchango wa mdomo na kuwa huku mtu mwingine akiwaandikia. Njia hiyo pia inaweza kufanyika kwa mdomo kwa ujumla ili kusiwe na nyumba.

Example of terms

- -Upendo
- -Uaminifu
-
- -Wivu
- -Usawa…..

Example home



Partnership

- Jealousy is normal. However, too much jealousy can lead to you getting on each other's nerves and restricting your freedoms.
- A relationship cannot function without trust.
- In every relationship there are fights and arguments.
- Talk about your feelings and problems.
- Find a middle ground and solutions that work for both of you.
-

Source: www.loveline.de

[16] cf. (Lindinger & Breitwieser, 2013, p. 1 f.)

Njia ya 7: Mwanamke wa ndoto - Mwanaume wa ndoto

Uzoefu wa ufahamu wako mwenyewe wa majukumu; kutambua na kuhoji mahitaji ya majukumu kwa wanawake na wanaume

Kuanzia miaka 14

Kwa kikundi: Karatasi kubwa za ukutani; Mark pen; mkasi

Dakika 60

Mbinu yenye mwelekeo wa uandishi: Mbinu hiyo haifai kwa watu wasiojua kusoma na kuandika kwa kiwango hiki. Walakini, inaweza kufanywa kwa mdomo, au ishara zinaweza kutumika. (Angalia tofauti)

Awamu za warsha: Ramani ya fikra ni muhimu katika awamu ya maendeleo. Kwa tafakari rejea, sehemu za awamu ya uhamisho pia zinajumuishwa.

Utaratibu:

Kundi limegawanyika katika makundi madogo madogo yaliyotenganishwa kijinsia ya watu wapatao 5. Mtu mdogo zaidi katika kikundi hulala chini kwenye karatasi kubwa (karatasi za ukutani) na washiriki wengine huchora kumzunguka kupata mchoro wa mtu. Baadaye, mama/baba wa ndoto anaweza kubandikwa vijikaratasi (lebelled) na kupakwa rangi kulingana na mawazo ya washiriki. Umakini huupo kwenye mwonekano bali sifa ambazo kila mtu angependa mwenza wake awe nazo kwa ajili ya mtoto wake. Baadaye, picha hizo huwasilishwa katika makundi ya jinsia tofauti, ikifuatiwa na majadiliano..[17]

[17] cf. (Love life, sexual education and prevention work)

Tofauti:

Sifa za tabia pia zinaweza kuchorwa badala ya kuandikwa kwa mtu aliyepakwa rangi. Ni muhimu kutochora sifa za kimwili (kwa mfano, rangi ya nywele) zaidi sifa za kitabia za mhusika.

Uhusiano wa kimapenzi

- Uhusiano ni wa kudumu zaidi ikiwa unaaminiana na kuzungumza na kila mmoja.
- Kwa upande mmoja, unapaswa kumkubali mpenzi wako jinsi alivyo.
- Kwa upande mwingine, unaweza pia kusema nini kinakusumbua na unapaswa kuwa tayari kujitafakari ili kuwa na uwezo zaidi wa kuwa na uhusiano.

Chanzo : cf. www.loveline.de

Kufuatilia:

Maswali yafuatayo yanaweza kuchochea mazungumzo: Ni nini muhimu kwangu? Ni tofauti gani na mfanano unaoonekana katika jinsia? Ndoto ni nini, uhalisia ni nini? Tunawezaje kukubaliana na kupata muafaka licha ya tofauti zetu?

Njia ya 8: Ripoti ya Wanawake wajawazito

Mgongano mkali kuhusu ujauzito

Kuanzia miaka14

adithi fupi yenye maswali yaliyotayarishwa kwenye DIN A4; edding; kalamu; mabango; mbao za matangazo; pini.

About 90 minutes

Mbinu inayolenga uandishi: Mbinu hiyo haifai kwa watu wasiojua kusoma na kuandika kwa kiwango hiki. Hata hivyo, inaweza kufanywa kwa mdomo kwa kuwauliza washiriki nao wanajieleza wangejibu nini kwa maswali hayo.

Awamu za warsha: Njia hii ni muhimu kama awamu ya ufafanuzi. Majadiliano yafuatayo pia yanajumuisha awamu ya uhamisho.

Utaratibu:

Hadithi mbalimbali na fupi kuhusiana na mimba husomwa kwa sauti kwa washiriki. Wavulana na vijana wa kiume wanapaswa kujaribu kujiweka katika hali ya wanaume na wasichana na vijana wa kike wanapaswa kujaribu kujiweka katika hali ya wanawake. Katika (wanaweza kuchagua kwa jinsia) vikundi vidogo au katika kundi kubwa, washiriki hujadili hali kusiana na hadithi hizo na kujadili maswali yaliyoorodheshwa hapa chini kwa ajili yao. Vinginevyo, hadithi fupi zinaweza kutolewa kwa vikundi vidogo vidogo katika fomu iliyochapishwa na wao huifanya kazi hadithi moja tu fupi na kuiwasilisha kwa jumla. Baada ya dakika 15 za kazi ndogo za kikundi, matokeo huwasilishwa. Ikiwa kuna mgawanyiko wa kijinsia katika makundi, baadhi ya maneno muhimu yanaweza kuandikwa chini kama matokeo kwenye mabango husika (bluu, pinki) ili kutambua tofauti.[18]

Maswali

Utafiti:

- Kwa wasichana/wanawake: Ningejisikiaje kama ningekuwa mama bila kutarajia? Ningekuwa na mawazo na hofu gani? Je, ningekuwa na tabia gani?For boys/men:
- Ningejisikiaje ikiwa ningekuwa baba? Ni mawazo na hofu gani zingetokea? Je, ningekuwa na tabia gani?
- Je, ningezungumza na nani kuhusu ujauzito?
- Hivi, maamuzi yangu yangekuwaje?

[18] cf. (Haasler, 2015)

Hadithi fupi: Adisa

Adisa, akiwa amepewa ujauzito bila kukusudia na mwanamume aliyeoa na mwenye familia na ambaye hataki kuiacha familia yake, pia hataki familia yake ijue chochote mpaka leo. Wakati mwingine alitamani mtoto, na kuna wakati hataki. Alikuwa amegawanyika katika ya hizo hisia mbili. Adisa alikuwa akitaka mtoto siku zote, lakini si bila usaidizi wa baba yake! Na kisha kulikuwa na usiri wa kutisha. Kuwapo kwake kulikuwa hatarini, na hakuwa na uhakika kama angeweza kuwa mama mzuri kwa mtoto huyo. Anajaribu kuongea na baba tena na akakubali kumsaidia, lakini bado anabaki na familia yake.

Hadithi fupifupi

Hadithi fupi: Luena and Anani

Luena, 18, amekuwa pamoja na mpenzi wake Anani, pia 18, kwa muda sasa. Kwa hivyo, hii sio mara ya kwanza kuwa mikononi mwa kila mmoja. Lakini sasa mambo yameenda vibaya. Kondomu ilipasuka. Wote wawili walifumbia macho hili suala na kujiambia kuwa hakuna kitakachotokea. Wakati huo huo, Luena anakosa hedhi na anakabiliwa na ugonjwa wa asubuhi. Ataripoti kwa Anani leo.

Hadithi fupi: Sira

Sira, mwenye umri wa miaka 24, ni mjamzito. Lakini ni wa nani? Anakumbuka alipokuwa kwenye karamu muda fulani uliopita na kulala na mmoja wa vijana ambaye hakumfahamu sana na ambaye jina lake halikumbuki. Anajaribu kumfuatilia kupitia watu wengine waliokuwa kwenye sherehe. Anafanikiwa kumpata. Anamwambia kijana anayeitwa Ayo kuhusu ujauzito huo.

Mwanamke anawezaje kupata ujauzito?

Baada ya kupevuka, yai linaweza kurutubishwa kwa muda wa saa 6 hadi 24 likipitia kwenye mrija wa fallopian hadi kwenye mfuko wa uzazi. Ni wakati wa siku hizi karibu na kupevuka, yai linaweza kurutubishwa, na mimba kukua. Seli za manii zinaweza kuishi kwa zaidi ya siku 5 kwenye mfuko wa uzazi na mirija ya fallopian. Na wakati yai likichelewa kupevuka bado unaweza kupata mimba ikiwa umefanya ngono siku chache kabla ya kupevuka yai au siku iliyofuata.

Chanzo: www.loveline.de

Mzunguko wa kila mwezi

Mzunguko wa kila mwezi wa hedhi unaweza kutofautiana kwa urefu kwa kila msichana. Kwa kawaida huchukua kati ya siku 25 na 32. Mzunguko unaweza kugawanywa katika awamu mbili:

- Awamu ya 1: yai hupevuka, na yai linarutubishwa.

- Awamu ya 2: Utando wa uteute katika mfuko wa uzazi umeandaliwa kwa yai lililorutubishwa. Ikiwa yai lililorutubishwa haliwi mimba, safu iliyojenga ya mfuko wa uzazi hutengana, na hedhi huanza.

Katika mzunguko wa hedhi wa siku 28, yai hupevuka katikati ya mzunguko. Inaweza pia kutokea siku chache mapema au baadaye.

Chanzo: www.loveline.de

Njia ya 9: Warsha za ubunifu juu ya ujauzito, watoto na uzazi

Kwa warsha zifuatazo, washiriki wanaweza kupangwa katika vikundi vidogo vidogo na kufanya kazi kupitia warsha binafsi moja baada ya nyingine ili warsha zote zichukuliwe kila wakati. Inawezekana pia kwa kila mtu kufanya kazi kwenye warsha kwa pamoja, moja baada ya nyingine.

Kama njia mbadala ya uandishi wa ubunifu, washiriki wanaweza pia kuimba, kuandika mashairi, kufikiri na kuchora. Kwa hiyo wezo wa kuandika sio lazima kabisa.

Tafakari ya jumla

Kusanya na panga mawazo ya kwanza kwa warsha zaidi za ubunifu.

Kuanzia miaka 14

Kwa tafakari:
Bango, edding, pini, ubao wa pini.
Kwa uandishi wa ubunifu, kufikiria, uchoraji: kalamu za rangi, rangi, brashi na karatasi.

Takriibani dakika. 20-30

Mbinu inayozingatia lugha: inafaa kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika

Utaratibu:

Pamoja katika kundi kubwa au mbadala katika makundi madogo madogo, kikao cha kutafakari kuhusu mada ya ujauzito kinaweza kuundwa. Mada zinazojitokeza hapa huandikwa, kutengenezwa au kuashiriwa kwenye bango ili ziwe mbele ya macho ya washiriki wote. Tafakari ya pamoja hujenga fursa ya kukusanya mawazo. Mara tu baada ya tafakari, kila mtu anaandika au kuchora maandishi au picha kuhusu mada kutokana na mawazo yaliyopatikana. Matokeo yanaweza kuwasilishwa. Uwasilishaji ni wa hiari; kukataa kunaheshimiwa.

Kazi:

Andika au chora maandishi, shairi, picha au hadithi kuhusu ujauzito! Tumia mawazo na masharti kutokana na mawazo yaliyopatikana. Sio lazima maneno yote yatumike**.**

" WATOTO NA NDOA ZA MAPEMA'"

Hata hivyo, kadiri utandawazi unavyoongeza maingiliano duniani pote kati ya watu binafsi, majimbo, taasisi na jamii, maoni yao ya kitamaduni, maadili na dhana za kisheria pia hugongana. Mgongano kama huo pia unatokea katika suala la ndoa za mapema duniani kote. Kwa mataifa mengi na wakazi wake, dhana ya mtoto kuolewa ni ngumu hata kufikirika katika ulimwengu wa leo, lakini kwa baadhi ya mataifa hili ni jambo lililopo siku zote mbapo maoni ya jadi ya kidini, kitamaduni au kijamii huhalalisha ndoa za watoto. Kwa ujumla, idadi ya watoto wanaoolewa kabla ya kufikisha umri wa

miaka 18 inakadiriwa kuwa wasichana na wavulana milioni 765. Idadi ya wasichana walioolewa ni kubwa sana, milioni 650, na wasichana milioni 12 walio na umri wa chini ya miaka 18 huolewa kila mwaka.[19] Kila siku, takriban wasichana elfu 33 huolewa, mara nyingi bila idhini yao. Hakuna ufafanuzi unaokubalika ulimwenguni kote kwa ndoa za utotoni. UNICEF inafafanua ndoa za utotoni / ndoa za mapema kama "ndoa rasmi ambayo angalau mmoja wa wapenzi ana umri wa chini ya miaka 18". Hii inaruhusu ufafanuzi wa ndoa za utotoni/ ndoa za mapema kuingiliana na ufafanuzi wa ndoa za kulazimishwa. Ndoa za kulazimishwa hutokea wakati angalau mmoja wa wanandoa anapolazimika kufunga ndoa rasmi au isiyo rasmi (kukubarishwa kupitia sherehe ya kidini au ya kijamii) kwa kutumia nguvu au tishio la uovu mbaya, na hasikiki au kuthubutu kupinga." Ndoa za kulazimishwa kimsingi zinakiuka na kupuuza haki za binadamu za wale walioathirika, ambazo zimeandikwa na kurekodiwa katika Mkataba wa Umoja wa Mataifa wa Haki za Binadamu, kulingana na Kifungu cha 16, ambacho kinasema haki ya kuchagua mwenzi wake. Aidha, ndoa za kulazimishwa pia ni ukiukaji mkubwa wa haki za watoto, kwa sababu wale walioathirika hupoteza utoto wao kabla ya kufikia umri wa wengi.

Aidha, zipo sababu nyingi za kukataa kisheria ndoa za utotoni. Ndoa za watoto mara nyingi hufanyika duniani kote, pia katika nchi zao za nyumbani, kinyume cha sheria na pia kinyume na matakwa ya watoto. Lakini hata kwa ridhaa ya ndoa kwa mtoto mdogo, inaweza kuwa na madhara makubwa kwa maendeleo ya mtoto. Madhara ambayo hayawezi kutathminiwa na mtoto, kama kusababisha mimba za mapema, hatari kibaiolojia kwa wanawake, au kumaanisha kukatisha mwisho wa maisha ya mtoto. Kukatizwa kwa utoto na ujana kunaweza kuharibu ustawi wa kisaikolojia na ukomavu wa akili. Aidha, kuna hatari kubwa ya madhara ya uadilifu wa kimwili kwa unyanyasaji wa kingono na unyanyasaji nyumbani.[20] Hata hivyo, yote haya yanaongoza kwa hali yoyote kuleta uwezekano wa ukiukaji wa haki za jumla za kibinafsi. Art. 2 ya Sheria ya Msingi ya Ujerumani, pamoja na - ikiwa tu mfumo wa kisheria wa Ujerumani unaweza kueleweka kama maalum sana Art. 12 ya Tamko la Kimataifa la Haki za Binadamu,

[19] cf. (Unicef)
[20] cf. Ebd.

nyanja ya uhuru wa mtu binafsi,[21] pamoja na maslahi bora ya mtoto kutoka Art. 3 na madhumuni ya Art. 19 na 34 za Umoja wa Mataifa CRC.[22] Viwango na sheria hizi halali duniani juu ya haki za binadamu na za msingi zinaweza kueleweka katika muktadha wa ulimwengu wa kimaadili kama "haki za msingi", ambazo zinatumika bila kujali utamaduni, dini au dhana nyingine za kimaadili.[23] Kulingana na tathmini ya kimaadili kwa wote, ndoa za utotoni kwa ujumla hazitakubalika na kueleweka.

NJIA YA 10: PICHA ZA BIBI HARUSI NA BWANA HARUSI

Njia hiyo inawapa washiriki utangulizi wa kwanza kwa mada ya ndoa za utotoni.

Kuanzia miaka 14

Picha za wanandoa wa harusi zilizoorodheshwa hapa chini katika fomu iliyochapishwa; kadi zenye vivumishi.

Dakika 5-10

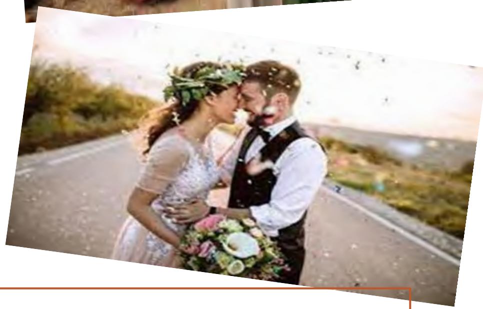
Mbinu inayolenga lugha: inafaa kwa watu wasiojua

Awamu ya warsha: Awamu ya kuanzia

[21] cf. (International)
[22] cf. (unicef.de, 2020)
[23] cf. (Nida-Rümelin)

Utaratibu:

Viongozi wa semina hiyo wanaweka picha hizo mbili karibu na kila mmoja na kuwataka washiriki kuziangalia kwa makini na kuzilinganisha. Baada ya muda mfupi, toa zoezi la kuelezea picha. Mshiriki kwa upande wake anaweza, ikiwezekana, kuainisha kivumishi kimoja au viwili kwenye picha za harusi na kuweka kadi zilizoandaliwa kwenye picha zinazoendana nazo.



Baadhi ya vivumishi:

Huzuni, furaha, kuvuta, jamii, upendo, kukomaa, shauku, kushukuru, mkali, giza, mchanga, mhemko, furaha, usawa, shauku, nzuri, chanya, hasi, kimapenzi, joto, baridi, kati ya watu, chukizo, wasiwasi, huzuni,

Njia ya 11: Kuzuia ukatili wa usawa wa kijinsia.

Makabiliano na usaidizi unaohusishwa na mikakati ya hatua katika hali ya vurugu, upanuzi kuongeza mikakati na mbinu ili kuwa na vitendo vinavyoleta tija.

Kuanzia miaka 13

Bodi za metaplan (za kukusanyia mawazo),
kalamu, flashcards, mkanda wa gundi

Takribani dakika 60

Mbinu inayozingatia uandishi: Mbinu hii haifai kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika katika kiwango hiki. Walakini, inaweza pia kufanywa kwa mdomo katika kikao.

Awamu ya warsha: Awamu ya kujifunza.

Utaratibu:

Mwanzoni, kundi hili linapaswa kugawanywa katika makundi madogo madogo yaliyotenganishwa kijinsia ili kujenga uwezekano wa kuzungumzia uzoefu wa ukatili. Kila kundi dogo linapaswa kuongozwa na msimamizi.[24]

Kwanza kabisa, washiriki wanapaswa kutafakari mmoja mmoja juu ya uzoefu wao wenyewe ambao umewatokea au kwa mtu waliye karibu naye. Washiriki wanapaswa kuandika uzoefu huu kwenye kadi maalum.

Baadaye, uzoefu huu unapaswa kuelezewa kwa kikundi. Katika hatua hii ni muhimu kiongozi wa kikundi kuhakikisha kuwa washiriki wengine katika kikundi kidogo hawatoi maoni yoyote ya hukumu. Mshiriki anapaswa kuwa na nafasi ya kuelezea uzoefu na majibu yake mwenyewe pasipo maoni ya wengine.

Baada ya maelezo ya uzoefu wao wenyewe na / au wengine, athari zingine zinazowezekana zinapaswa kujadiliwa ndani ya vikundi vidogo na matokeo yaliyobainishwa kwenye ubao wa metaplan (ubao wa kukusanyia taarifa). (1-3)

Katika mjadala, mbao za metaplan (mbao za kukusanyia taarifa) hutathminiwa. Lengo linapaswa kuhusu tofauti katika uzoefu wa unyanyasaji na pia katika athari ili kuweza kuzungumza juu ya mwitikio wa hali hiyo. Baadaye, faida na hasara za mwitikio zinapaswa kujadiliwa pamoja na kisha kukamilishwa kwenye ubao wa metaplan.. (4+5).

---

[24] cf. (Landesjugendring Niedersachsen e.V., p 48)

Kufuatilia:

Mwishoni, washiriki wanatakiwa kutoa maoni juu ya kile ambacho kimekuwa wazi kupitia kazi zao, au jinsi walivyofurahia mjadala n.k.

Example

1. hali	2.mwitikio binafsi	3.miitikio mingine	4. Faida	5. Hasara
Kijana anatemewa mate	a) nayeye anarudisha kutemea	b) Pata msaada c) Puuzia d) Jitetee kwa kushirikiana	a) alionesha ubavu b) hakugeukia upande mwingine c) hakuna matatizo d) ujasiri wa kiraia	a) migogoro mingine b) Kuwakatia simu c) Kutokuwa tayari kusaidia d) Ushiriki katika mgogoro
Etc.				

Njia ya 12: "Wale wote ambao … "

Kupitia kile kinachopaswa kupatikana katika maisha.

Kuanzia miaka 14

Mzunguko wa kiti

10-15 minutes

Mbinu inayolenga lugha: inafaa kwa watu wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za warsha: Awamu ya kuanzia

Utaratibu:

Kila mtu anakaa katika duara la viti. Mmoja wa washiriki akiweka kiti chake kando na kwenda katikati ya duara akiwa amesimama. Halafu mtu huyo anasema sentensi ya "Wale wote ambao ...". Washiriki ambao wanaweza kusema ndiyo kwa sentensi hii wanasimama haraka iwezekanavyo na kubadilisha maeneo. Mshiriki katikati ana zoezi la kukaa kwenye moja ya viti vitupu. Mtu anayebaki naye anaingia katikati.

Maudhui yanayohusiona na sentensi ya "wale wote ambao,..."

- Yeyote aliyewahi kuhudhuria harusi.
- Yeyote aliyewahi kusikia neno "ndoa za utotoni".
- Mtu yeyote aliye katika ndoa.
- Mtu yeyote angependa kuolewa kesho
- ….

Njia ya 13: VVU na UKIMWI ni nini?

Lengo la mbinu ni kujua tofauti kati ya VVU na UKIMWI, lakini kufafanua uhusiano kati ya dhana.

Kuanzia miaka 14

Chati, kalamu

Dakika 10

Mbinu inayolenga lugha: inafaa kwa watu wasiojua kusoma na kuandika

Hatua za warsha: Awamu ya kujifunza.

Utaratibu :

VVU na UKIMWI vinaandikwa kwa herufi kubwa kwenye chati. Kiongozi wa semina anawaeleza washiriki kuwa hivi ni vifupisho. Wanaulizwa kama kuna mtu anajua vifupisho. VVU: Virusi vya upungufu wa kinga ya binadamu; UKIMWI: Upungufu wa Kinga Mwilini.

Halafu wanazungumzia mfumo wa kinga ya binadamu. Neno hilo limeandikwa katikati juu ya dhana za UKIMWI na VVU. Sasa lengo linapaswa kuwa juu ya ulinganisho wa UKIMWI na VVU, ambalo linasisitizwa na maswali mengine kwa jumla na kurekodi dhana muhimu juu ya chat.[25]

Tofauti:

Zoezi hilo pia linaweza kufanyika katika vikundi vidogo vidogo kwa kuchapisha maswali yaliyotajwa hapo juu na kuyakabidhi kwa makundi hayo. Washiriki wakiandika mawazo yao kwenye mabango. Hata hivyo, utangulizi wa mada ikiwa ni pamoja na ufafanuzi wa dhana unapaswa kubaki.

Kufuatilia:

Uwezekano wa majadiliano:

1. Mfumo wa kinga ni nini na unafanyaje kazi?

2 Nini madhumuni ya mazoezi ya mfumo wa kinga na unaathiriwa vipi na maambukizi ya VVU?

3. Ni kwa namna gani VVU vinakua UKIMWI?

4. Je, kila mtu anayebeba virusi vya Ukimwi pia ana UKIMWI?

5. Dalili za "magonjwa" yote mawili ni zipi?

6. VVU ni virusi; UKIMWI ni ugonjwa. Chukua msimamo juu ya Kauli hii**.**

[25](Bavarian)

Njia ya 14: Vizuia Mimba

Lengo la njia hiyo ni kujua kondomu ya uzazi wa mpango, kuondoa chuki pamoja na kupeana maarifa.

Kuanzia miaka 14

Mabango mawili makubwa, kalamu mbili (Ikiwezekana kalamu za ncha)

Dakika 20 - 30

Mbinu inayolenga uandishi: Njia hii haifai kwa watu wasiojua kusoma na kuandika katika kiwango hiki, lakini hoja za kupinga na za kuunga mkono pia inaweza kukusanywa katika kundi kubwa na kuandikwa na mtu anayeongoza mchezo.

Awamu za warsha: Njia hii inajumuisha awamu ya kutambua matatizo na awamu ya kazi.

Utaratibu:

Njia hii inahusu kugundua kondomu kama njia ya kujikinga, kukusanya mawazo pamoja, kuondoa chuki na kutoa maarifa mapya. Kiongozi wa semina huchora kondomu kubwa kwenye kila bango. Moja ya mabango hupata tabasamu la kuchekesha, lingine tabasamu la kusikitisha. Nyuso za tabasamu zinaiambia timu husika ambayo inapaswa kukusanya hoja za kutetea na kupinga kondomu kama njia ya ulinzi. Matekeo ya kura yanazingatiwa. Makundi hayo yana dakika tatu za kukusanya makundi yote.[26]

[26] cf. (Aufklärung, 2021)

Uwezekano wa tofauti:

Kuionesha kondomu mwanzoni au mwishoni.

Kufuatilia:

Baadhi ya tathmini husaidia na uwezekano wa majadiliano umeorodheshwa hapa chini.

- Ni kundi gani limekusanya hoja zaidi? Je, imekuwaje?
- Kwanini kuna maoni mengi/machache chanya/hasi?
- Je, hoja za kutetea na za kupinga ni kweli?
- Je, haya ni uzoefu wako au hoja hizi zinatoka wapi?
- Kuna hoja gani nyingine za kuunga mkono matumizi ya kondomu?
- Hoja za kinyume zinawezaje kukanushwa?
- Ni njia gani ya uzazi wa mpango inapendekezwa kwa mara ya kwanza na ipi kwa uhusiano?
- Unaweza kupata wapi msaada na ushauri kuhusu kondomu/uzazi wa mpango?

Njia ya 15: Nini kitatokea ikiwa …

Lengo la njia hiyo ni kuongeza uelewa katika nyanja ya usaidizi kwa watu wanaohusika.

Kuanzia miaka14

Kadi za kuongozea zilizo na maswali Je, nini kingetokea ikiwa...?
Kalamu, printa

Dakika 25 - 30

Mbinu inayozingatia lugha: inafaa kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za warsha: Njia hii inajumuisha awamu ya kutambua matatizo na awamu ya kazi..

Utaratibu:

Kiongozi wa semina huandaa kadi za koongozea mapema zenye maswali au kauli juu ya mada: Nini kitatokea ikiwa nitaambukizwa VVU. Lengo la maswali hayo ni kuongeza uelewa kwa watu wanaougua ugonjwa huo. Njia hii husababisha uwazi zaidi na uaminifu ndani ya kikundi. Washiriki huchagua kadi moja baada ya nyingine na kuamua wenyewe kama wanataka kujibu au kujadili swali au taarifa, la sivyo basi kadi inarudishwa katikati ya duara la viti na mshiriki anayefuata anachagua. Ikiwa swali linahitaji kujibiwa, lengo ni kuendeleza majadiliano ndani ya kikundi..[27]

[27] cf. (Liebesleben)

Variation possibilities:

Kila mshiriki kwa upande wake hutoa jibu kwenye kadi ya kuongozea iliyochorwa na mshiriki mmoja, ili kila mtu ahusishwe. Kadi zinaweza kusomwa kwa sauti kwa washiriki wasiojua kusoma na kuandika.

Maswali/Kauli zinazoweza kutumika:

1. 1. Je, nitatambuaje maambukizi ya VVU?
2. 2. Je, ninaweza kuwasiliana na nani nikishuku kuwa nimeambukizwa?
3. Mtu ninayemwamini kwa karibu amekuwa akielezea dalili zinazofanana na mafua makali na udhaifu kwa majuma kadhaa. Ninajua kuwa mtu huyo amefanya ngono isiyo salama. Je, nitamwambiaje aende kwa daktari kuchunguzwa ili asijisikie kuchukizwa kuwa huenda amepata ugonjwa wa kuambukiza wakati wa kujamiiana? Mada: Miko
4. Mara nyingi nimefanya mapenzi bila kinga na wapenzi tofauti. Ikiwa nimeambukizwa, sijui. Sijambo. Maambukizi ya VVU DAIMA huonyesha dalili.
5. Ninaona aibu kwenda kwa daktari kwa sababu ninashuku kuwa nimepata ugonjwa wa zinaa. Kwa hivyo, napendelea kutokwenda. Nitakuwa sawa.
6. Kondomu hupasuka wakati wa kujamiiana. Nifanye nini?

Moduli 3:

Kufuatilia ili kutambua malengo binafsi ya kitaaluma, kusimamia mpango wa kitaaluma.

4.3. Moduli 3: : Kufuatilia ili kutambua malengo binafsi ya kitaaluma kusimamia mpango wa kitaaluma

Malengo ya maisha ni malengo ambayo shida na matatizo yanapaswa kutatuliwa na kuondolewa.[28] Moja ya maswali muhimu na ya kuvutia ambayo mtu anaweza kuulizwa ni kile anachotaka kufanya na kutimiza katika siku zijazo. Hata hivyo, ni vigumu sana kwa wengi kujibu swali hili au kuyatamka mawazo yao kwa maneno.[29]

Malengo ya maisha hutumika kutoa muundo, motisha na mwelekeo kwa maisha ya mtu. [30]

Malengo ya maisha katika maisha ya mtu binafsi ni muhimu ili ajue na kuamua kwa ajili yake jinsi maisha yanavyopaswa kuendelea. Wakati huo huo, yanaweza kusaidia kufanya maamuzi sahihi au mazuri katika maisha.[31]

Utekelezaji wa malengo ya maisha husaidia kufikia maamuzi na kukabiliana na hali katika mazingira mengine ya maisha, hata pale ambapo malengo ya maisha binafsi hayana ushawishi wa moja kwa moja. Zaidi ya hayo, mtu anakuwa na motisha zaidi ya kutekeleza vitendo ambavyo haviwezi kufurahisha, lakini hata hivyo ni muhimu.[32]

Malengo ya maisha hutumika kuunda maisha ili kuweza kuishi maisha ya kuridhisha, ya kujiamulia na yasiyo na msongo wa mawazo. [33]

Malengo ya maisha yanapatikanaje?

Ili kuweza kutimiza malengo binafsi katika maisha, ni faida kuamini katika kujiamulia na kwamba mtu anaweza kuamua mwenyewe jinsi maisha yanavyopaswa kuundwa. Kwani ikiwa itadhaniwa kuwa maisha yanategemea hatima na kuamuliwa kabla, na kuwa kufanikiwa kwa malengo ya maisha hakuwezi kuamuliwa na mtu mwenyewe, kwa sababu itakuwa juu ya hatima ya mtu mwenyewe na karma. Kwa sababu hii, washiriki wote wanapaswa kufahamu kuwa wanaweza kujiamulia wenyewe jinsi

---

[28] cf. (Däfler, 2018, p. 152)
[29] cf. (Reichert, 2021, p. 5)
[30] cf. Ebd.
[31] cf. (Däfler, 2018, p. 151)
[32] cf. (Däfler, 2018, p. 152)
[33] cf. (Däfler, 2018, p. 153)

wanavyoshiriki katika kufanya kazi kuelekea malengo na kile ambacho wako tayari kuwekeza katika kuyafikia.[34]

Ili kupata malengo binafsi ya maisha, ni muhimu kuchukua muda mrefu kwa hili. Ni mchakato mrefu zaidi wa kujua ni nini hasa muhimu katika maisha ya mtu mwenyewe na nini kinapaswa kutimizwa. [35]

Ikiwa unapata shida kuweka lengo katika maisha, inasaidia kufikiria juu ya nguvu na maslahi yako. Ikiwa, kwa mfano, unachagua tu lengo ambalo watu wengine wanalifuatilia, ambalo halizingatii uwezo na maslahi yako halisi, kufanikiwa kwako itakuwa ngumu. Moja ya sababu ya hii ni kwamba ni vigumu kudumisha motisha kwenye jambo kwa muda mrefu ikiwa huvutiwi nalo wewe mwenyewe.

Baada ya malengo ya maisha kufafanuliwa na utekelezaji wa malengo kuanza, washiriki bado wanapaswa kuwa wazi kwa mabadiliko ya hiari, kwa sababu mambo mara nyingi hutokea katika maisha ambayo hayakutarajiwa, na kwa hivyo matukio haya hayakupangwa katika mazingira ya lengo. Mambo chanya na hasi yanaweza kutokea katika maisha ambayo hubadilisha upangaji wa malengo. Kwa hiyo, ni muhimu "kutokufungwa" sana kwenye malengo na kuendelea kuwa wazi kwa mabadiliko na malengo mengine..[36]

[34] cf. (Soier, 2015, p. paragraph 4.)
[35] cf. (Däfler, 2018, p. 154)
[36] cf. (Däfler, 2018, p. 158 f.)

Mbinu za kutafuta malengo.
Njia ya 1: Malengo ya maisha, uwanja wa maish

Kuanza na mada, kufahamiana na washiriki wengine katika vikundi ambavyo bado havijuani.

Kuanzia miaka 10 (Kwa kuchagua dhana, njia inaweza kubadilishwa kwa makundi mengi ya umri, dhana rahisi zinapaswa kuchaguliwa kwa watoto kati ya 10 na 14).

Karatasi na kalamu, ubao wa pini, pini, Chati Kubwa, Eddings

Takribani dakika. 20-30

Mbinu inayozingatia lugha: inafaa kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za warsha: Njia inaweza kutumika katika awamu ya kwanza.

Utaratibu:

Kwanza kabisa, washiriki wanapaswa kujua ni nyanja gani za maisha ambazo watu wanaweza au wanataka kuweka malengo. Hii inawapa muhtasari wa sehemu za maisha ambazo wanataka kuweka malengo kabla ya kutafsiri malengo yao binafsi. Kwa hivyo wanapaswa kutambua nyanja zote zinazowezekana / vipengele vya maisha ambavyo kuna malengo tofauti ya maisha, pamoja na malengo ya maisha iwezekanavyo. Zoezi hilo linapaswa kufanyika kwa makundi ya watu wawili wawili au watatu watatu. Kwa njia hii, vijana wanaweza kubadilishana mawazo na kushauriana wao kwa wao. Hata hivyo, hawashawishiwi sana na wengine. Kupitia ubadilishanaji unaofuata ndani ya kikundi, washiriki wanaweza pia kuhamasishana, ambayo inaweza kuchochea kupatikana kwa mawazo kwa njia ya mazungumzo.

Tofauti:

Badala ya vikundi vidogo vidogo, njia hii pia inaweza kufanyika katika kundi kubwa lenye ramani kubwa ya fikra. Hii inasaidia sana kwa watu wasiojua kusoma na kuandika, kwa sababu wanaweza kufikiri na kusikiliza, bila haja ya kuandika au kusoma.

Mfano

Nyanja za malengo ya maisha

- ✓ Familia (anzisha familia, boresha uhusiano ...
- ✓ Taaluma (tafuta au fanya mafunzo mapya, tafuta kazi, pata mafunzo zaidi...
- ✓ Marafiki (pata marafiki wapya, tumia muda mwingi pamoja nao...
- ✓ Mwili (fanya michezo zaidi, punguza uzito, jenga misuli...
- ✓ Hobbies (fanya mambo ya kufurahisha zaidi, tafuta mambo mapya
- ✓ ... ...

Kunaweza kuwa na Nyanja vingi zaidi hapa, kwani kunaweza kuwa na malengo tofauti kwa watu walio katika hali tofauti za maisha. Kwa hivyo, hakuna majibu sahihi hapa.

Njia ya 2: Dodoso la utafiti juu ya maono ya maisha

Fafanua mawazo kuhusu maisha

Kuanzia takribani maika. 14

Dodoso, kalamu

Takribani dakika 15.

Mbinu inayozingatia uandishi: Mbinu hiyo haifai kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika kwa kiwango hiki.

Awamu za warsha: Dodoso linafaa kwa awamu ya ufafanuzi.

Utaratibu:

Ili kujua ni vitu gani na nyanja gani ni muhimu kwa mtu katika maisha, kuna dodoso lenye maswali kadhaa kuhusu hali tofauti, ambayo kila mshiriki anatakiwa kujibu kwa undani kwa ajili yake mwenyewe. Dondoo muhimu zaidi ziandikwe chini kwenye karatasi ya orodha ya ukaguzi. Mbinu hii inalenga kuwasaidia vijana na watu wazima katika kupata picha halisi ya maisha yao ya baadaye. Kwa njia hii, malengo yanaweza kufafanuliwa vizuri, na washiriki wanaweza kuhamasishwa. Njia hii haihitaji ufuatiliaji kamili. Maswali ni kwa ajili ya tafakari ya mtu binafsi na hayahitaji mjadala. Hata hivyo, msaada unapaswa kutolewa wakati wote na wale wanaohitaji kuzungumza wanaweza kuzungumza kuhusu maswali wakati wowote..[37]

Mfano

Dodoso la utafiti

- Ungebadilisha nini katika maisha yako ikiwa itabidi ubadilishe kitu?
- Ungefanya nini ikiwa kila kitu kingeruhusiwa?
- Ungefanya nini ikiwa ungejua umebakiza mwaka mmoja tu wa kuishi?
- Je, wewe ni vile unavyotaka kuwa? Ungebadilisha kwa ajili ya nini?
- Je, ungependa kuwa nani ?
- Je, ungependa kupata uzoefu gani?
- Je, ungependa kutimiza nini katika miaka michache ijayo?
- Je, una mifano gani ya kuigwa?
- Ni shughuli gani zinazofaa kwako kuzima au kupumzika na kusahau?
- Kama ungeweza, ungeifanyaje dunia kuwa mahali pazuri zaidi?

[37] cf. (Däfler, 2018, p. 155)

Njia ya 3: Dodoso la utafiti juu ya hali ya maisha na malengo ya maisha

Tambua maadili yako mwenyewe, motisha ya kufikia malengo ya maisha

Kuanzia takribani miaka 14

Dodoso lililoandaliwa, kalamu

Takribani dakika. 30

Mbinu inayozingatia uandishi: Mbinu hiyo haifai kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika illiterate learners.

Awamu za warsha: Njia hii inajumuisha awamu ya ufafanuzi.

Utaratibu:

Ili kupata malengo ya maisha, ni muhimu pia kujijua mwenyewe na maadili ya mtu mwenyewe na kujua kinachomsukuma na kumshawishi mtu. Njia hii hutumika kama mwelekeo na ni njia ya kujijua mwenyewe na mtazamo bora wa ndani wa mtu mwenyewe. Mfano unaonesha dodoso. Dodoso hili linapaswa kufanyiwa kazi na kila mmoja kibinafsi. Ili kufanya hivyo, kuna dodoso, linalooneshwa kwenye ukurasa unaofuata, ambalo kutumika kounesha maadili muhimu kwa washiriki. Njia hii haihitaji ufuatiliaji kamili. Maswali ni kwa ajili ya kuzingatia mtu binafsi na hayahitaji mjadala. Hata hivyo, msaada unapaswa kutolewa wakati wote na wale wanaohitaji kuzungumza juu ya maswali wanaweza kufanya hivyo wakati wowote.[38]

[38] cf. (Erpenbeck, 2018, p. 233)

Mfano

Aina ya maadili	Nyanja ya maadili	Ni muhimu kwangu	1	2	3	4	5
E: Maadili ya kufurahisha	Aesthetics	kukuza ubunifu na fikra zangu					
	Mwili	Kufurahia maisha kwa ukamilifu					
	Roho	Kuwa na uzoefu unaopanua upeo wa ufahamu wangu					
	Marafiki	Kuwa na marafiki wa kweli					
U: Maadili ya matumizi	Usalama	Kuwa salama.					
	Kiwango cha maisha	Kufikia kiwango cha juu cha maisha					
	Uchumi	Kutumia ufahamu wangu kwa manufaa					
	Manufaa kwa wote	Kufanya kitu chenye manufaa kwa wengine					
E: Maadili mema yanayokubalika	Familia	Kuwa na familia bora					
	Ideal	to act true to my ideals.					
	Kuwa muwajibikaji	Kujitahidi kupata maarifa na ukweli kua jukumu langu mwenyewe.					
	Mengine	Kuwa tayari kutoa msaada na kupokea msaada					

Njia ya 4: Toleo la baadaye

Fafanua ndoto za washiriki na uwasaidie katika kutafuta ndoto

Fafanua ndoto za washiriki na uwasaidie katika kutafuta ndoto

Karatasi, kalamu za rangi, gundi,
mkasi Magazeti, magazeti, vipeperushi,
Laminator ikiwa ni lazima.

Takribani dakika 45.

Mbinu inayolenga lugha: inafaa kwa watu wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za warsha: Awamu ya ufafanuzi

Utaratibu: Washiriki hupokea kipande cha karatasi na hupewa zoezi la kuchora picha na kubandika picha zilizotolewa kwenye majarida, magazeti au vipeperushi. Katika picha hii, washiriki wanatakiwa kuonesha jinsi wangependa kuwa katika siku zijazo au nini wangependa kufanya katika siku zijazo. Wakufunzi daima wanaweza kutoa mapendekezo ya kuchochea mawazo, kama vile: ungependa kufanya nini baadaye? Ungependa kujiona wapi? Ungependa kumiliki nini baadaye? Unafikiri utafurahia kufanya nini katika siku zijazo? ...

Pamoja na mapendekezo ya kuchochea mawazo, ni muhimu kuhakikisha kuwa hakuna miongozo inayowasilishwa, ili washiriki wapange matakwa ya ndoto zao wenyewe. Mkufunzi anapaswa kuhakikisha kwamba yeye hahukumu picha kwa ukosoaji, kwa sababu ndoto za washiriki zinapaswa kutiwa moyo.

Tofauti:

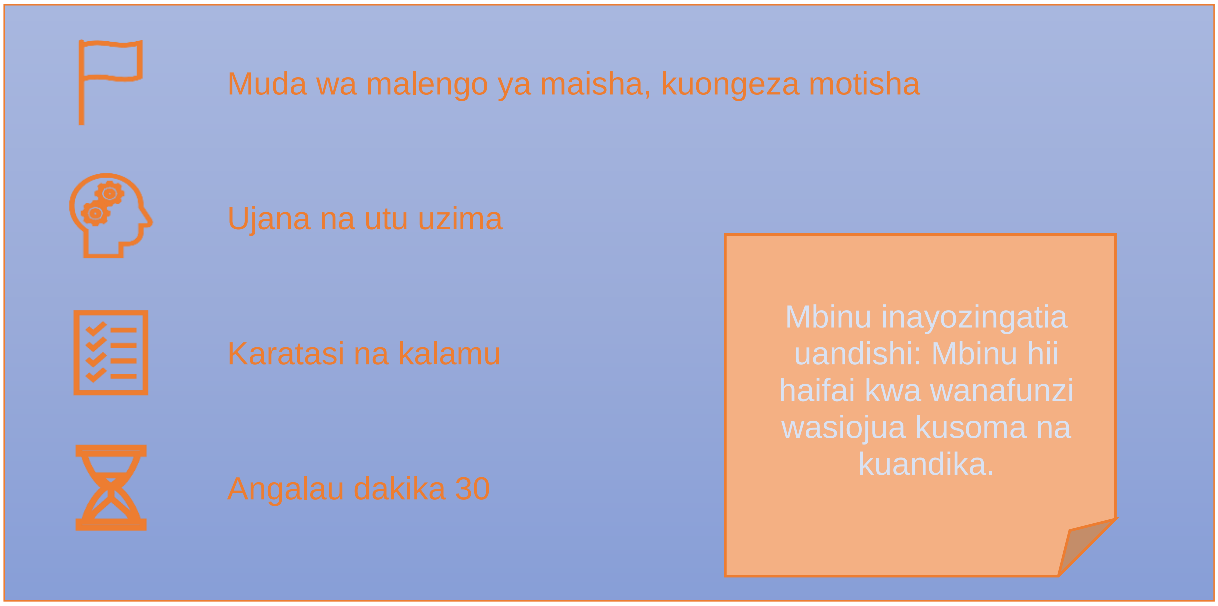
Kama washiriki wanapaswa kutazama ndoto zao kwa uhuru iwezekanavyo, inashauriwa kutojumuisha mazoezi yoyote. Kwa mfano, baadhi ya washiriki hawatajali wakati huu ni kazi gani watakuwa nayo baadaye na watajichora katika hali ya kifamilia.

Kufuatilia:

Katika tafakari inayofuata, washiriki wanapaswa kuwasilisha na kuelezea picha yao ya kujichora. Washiriki wanapaswa kupewa fursa ya kusimulia hadithi kuhusu picha yao, ambayo itaweka wazi kile kinachohusika katika ndoto hiyo.

Ikiwezekana, msimamizi anaweza kuziwekea lamination picha na kuwapa washiriki kupeleka nyumbani, ili washiriki waweze kutundika picha katika maeneo watakayoona ndoto zao kila wakati. Watu hupata urahisi wa kufanya kitu wanapokuwa na motisha ya ndani. Motisha ya ya ndani inaweza kuamshwa kwa picha.

Njia ya 5: Njia ya SMART



Seminar phases: Elaboration/Learning phase

Utaratibu:

Katika neno SMART, kila herufi inasimama kwa neno moja. Herufi hizo zinawakilisha vipengele vifuatavyo (Specific) **M**aalum, (Measurable) **H**upimika, (Attractive) **H**uvutia, (Realistic) **H**alisi na (Timebound) **V**ina muda. Wakati washiriki wanaunda lengo lao la maisha, wanapaswa kuzingatia vipengele vilivyotajwa tu. Katika kipengele maalum, ni muhimu kwamba lengo litengenezwe kwa uhakika iwezekanavyo ili liweze kufanyiwa kazi hasa. Dhana ya Kupimika ina maana kwamba ni muhimu kuangalia kama lengo limefanikiwa. Ikiwa washiriki watafikia lengo, ni wazi kwao kwamba wamefanikiwa na hii inawahamasisha kuweka malengo mapya. Herufi ya tatu **Attractive** inasimamia

neno la kuvutia, ikiwa malengo hayajawekwa kwa changamoto, hutoa motisha kidogo kwa washiriki kuyafanyia kazi. Ikiwa, kwa upande mwingine, malengo yamewekwa kwa kuvutia, yana athari ya kuhamasisha. Wakati wa kuunda malengo, lazima pia izingatiwe kwamba, pamoja na mvuto, uwezekano pia lazima utolewe. Kama ilivyoandikwa tayari katika herefi R yaani **Realistic**. Malengo ambayo yamewekwa juu sana husababisha kuchanganyikiwa kushindwa kwa kushindwa kuyatimiza mara kwa mara, jambo ambalo linaweza kusababisha malengo kuachwa. Malengo yanapaswa kuwa ya changamoto lakini sio yasiyowezekana. Herufi ya mwisho T inasimama kwa neno **Timebound** yaani mipaka ya muda. Hapa hoja ni kwamba malengo hayaahirishwi. Ili kuzuia jambo hili, malengo yanapaswa kutekeleza ndani ya wakati uliowekwa..

Kila mshiriki anapata kipande cha karatasi ambacho malengo yanabainishwa kwa maandishi, kwa kuzingatia njia ya SMART.[39]

Kufuatilia:

Katika tafakari inayofuata, washiriki wanapaswa kuwasilisha malengo waliyojitengezea wao wenyewe kwa njia ya SMART. Kiongozi wa kikundi anapaswa kuhakikisha kuwa malengo yote ya washiriki yanachukuliwa kuwa sahihi, hapaswi kutangaza malengo kuwa hayafai. Ikiwa washiriki wana hisia kwamba malengo hayachukuliwi kwa uzito, hii itaathari motisha. Kikundi kinaweza kutathmini ni kwa umbali gani njia ya SMART imetumika au ni nini kinachoweza kuundwa kwa usahihi zaidi ili kuzingatia sheria za njia ya Smart.

[39](Camerin, 2017, p. 29 f.)

Njia ya 6: Nyaraka za malengo ya maisha

Ufafanuzi wa malengo ya maisha kwa kuona

Kuanzia takribani miaka 14

Ubao/chati mgeuzo, Karatasi, kalamu, gundi, mkasi, Uchaguzi wa magazeti na picha

Takribani dakika 45

Mbinu inayozingatia lugha: inafaa kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za warsha: Njia hii inajumuisha awamu ya ufafanuzi.

Utaratibu:

Ili kurekodi malengo ya maisha yaliyoundwa na kufafanuliwa kwa picha na kwa muda mfupi, washiriki wanapaswa kuunda mabango ya maono.

Kila mtu anapaswa kuunda bango la maono la kile angependa kufikia baada ya muda fulani. Hii inapaswa kuandikwa kwa ubunifu kwenye karatasi kubwa. Ili kuelezea malengo kwenye karatasi, michoro inaweza kufanywa, picha zinaweza kukatwa au vichwa na maandishi madogo yanaweza kutumika. Hakuna miongozo au mipaka halisi ambayo mshiriki anapaswa kufuata, kwa sababu malengo ya maisha yanatakiwa kurekodiwa kwa ubunifu. Mabango ya maono pia huitwa vyuo vya maono. Hutumiwa kurekodi mambo muhimu kuhusu mada fulani kwa njia ya kuona. Mapango ya maono yinaweza kutundikwa katika chumba cha kibinafsi kama ukumbusho wa kila siku wa kile kinachopaswa kufikiwa. Katika hali hii, zinaweza kutumika kama ukumbusho wa malengo ambayo yanahitaji kufikiwa.

.

Njia ya 7: Kitabu cha Maendeleo

Muhtasari na kuhitimisha mbinu zilizotengenezwa

Ujana na utu uzima

Karatasi, kalamu, gundi, mkasi, uteuzi wa picha, karatasi za rangi na vifaa vya ufundi, madaftari

Takribani dakika 45

Mbinu inayozingatia uandishi: Mbinu hii inaweza kurekebishwa kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika kwa kuchora na kuashiria malengo na mafanikio. Sio lazima kuandika. Vitabu vinapaswa kuandikwa kibinafsi.

Awamu za warsha: Awamu ya mwisho

Utaratibu:

Katika njia hii, ama kitabu kidogo cha kibinafsi kinaweza kutengenezwa au, ikiwa hili haliwezekani, kijidaftari kilichonunuliwa kinaweza kutumika. Katika ukurasa wa kwanza, malengo mahususi ya maisha ambayo yameandikwa katika mazoezi yaliyopita yananukuliwa. Kila mwezi, ukurasa mwingine unapaswa kuongezwa ili kueleza ni nini kimefanyika ili kufikia malengo. Wanapaswa pia kuandika ni malengo gani madogo ambayo tayari yamefikiwa ili kufikia lengo kuu. Hatimaye, wanapaswa kutafakari ikiwa chochote kimebadilika katika malengo, ama kupitia uzoefu uliopatikana au kupitia vipaumbele vilivyobadilishwa.

Njia ya 8: Matarajio na malengo ya kweli

Tafuta malengo ya maisha kwa ajili ya kupanga maisha ya baadaye

Takribani miaka 12

Meza iliyoandaliwa, kalamu

Dakika 20 mpaka 30

Mbinu inayozingatia uandishi: Mbinu hiyo haifai kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika katika kiwango hiki.

Awamu ya warsha: Awamu ya kujifunza

Utaratibu:

Zoezi hilo linafanywa na mmoja mmoja ili kila mmoja aweze kujizingatia yeye mwenyewe na malengo yake. Katika zoezi hili karatasi itajazwa ili kuweza kuchambua mawazo tofauti kwa malengo ya maisha ya mtu mwenyewe ambayo tayari ameyakusanya. Sehemu tofauti huoneshwa kwenye karatasi. Malengo sita yanaweza kuingizwa katika kila sehemu, ambapo kuna nafasi ya malengo matatu ya matamanio na malengo halisi matatu.

Quelle: (Schlott)

Kufuatilia:

Baada ya kila mshiriki kujaza karatasi, wale wanaotaka wanaweza kuwasilisha matarajio yao na malengo yao halisi. Baadaye, majadiliano ya kikundi kuhusu uwasilishaji yanaweza kufanyika. Kwa mfano, vidokezo juu ya jinsi ya kufikia malengo vinaweza kutolewa. Aidha, majadiliano ya kikundi hutoa nafasi kwa mapendekezo ya

kuboresha, ili maboresho madogo yaweze kugeuza malengo ya matamanio kuwa malengo yanayoweza kufikiwa.[40]

Mfano

Karatasi:

Kitengo	Lengo la matamanio	Lengo halisi
Famillia		
Kazi		
Fedha		
Michezo/afya		
Kiroho/Mila		
Mambo mengine unayopendelea		

[40] cf. (Gerstner, 2013, p. 223 ff.)

Njia ya 9: Maana ya malengo

Tambua maana ya malengo

Kuanzia takribani miaka. 14

Karatasi, kalamu, maswali

Takribani dakika 10 – 15

Mbinu inayolenga lugha: Kwa watu wasiojua kusoma na kuandika kungekuwa na uwezekano wa kujadili malengo na maswali na kufungua alama au picha..

Awamu ya warsha: Awamu ya kujifunza na chelezo

Utaratibu:

Zoezi hili linahusu kukaribia mada ya malengo ya maisha na kutafakari malengo ambayo washiriki wamekuwa nayo katika maisha yao hadi kufikia sasa. Zoezi hilo hufanywa na mmoja mmoja. Wakufunzi wanasambaza karatasi na kalamu. Upande wa kushoto wa karatasi, washiriki wanapaswa kuandika malengo yao ambayo tayari wamekuwa nayo, au malengo ambayo huja akilini kwa hiari wakati wa zoezi. Upande wa kulia wa karatasi, watu wanapaswa kuandika kile wanachofikiria juu ya lengo lao. Kwa mfano, ikiwa mtu ana hisia kwamba juhudi zaidi`` zinahitajika katika lengo hili, iwe ni muundo sahihi zaidi au uwekezaji zaidi. Aidha, inapaswa kuwekwa wazi kama malengo yanahusiana zaidi na sekta fulani za maisha au ni ya ujumla na sio tu yameainishwa kama sehemu ya maisha bali yanapaswa kuwa na jukumu muhimu

katika maisha yote. Hatimaye, swali linapaswa kujibiwa wakati lengo mahususi limefikiwa na mhusika kutokana na kipimo kubainisha kama kweli limefikiwa [41]

Mfano

Lengo	Mawazo kuhusu Lengo	Je, lengo linahusiana na kipengele cha maisha?	Lengo hili linafikiwa lini na linaamuliwa vipi?

[41] cf. (Gerstner, 2013, p. 286)

Njia ya 10: Majaribio ya mawazo

Kujifunza kile kinachopaswa kufikiwa katika maisha.

Kuanzia miaka 14

Maswali yaliyoandaliwa

Takribani dakika. 20

Mbinu inayolenga lugha: Inafaa kwa watu wasiojua kusoma na kuandika ikiwa maswali are read aloud at the beginning. Alternatively,

Awamu za semina: Awamu ya kuingia na kujifunza

Utaratibu 1. Jaribio

Zoezi hili hufanywa na mtu mmoja mmoja. Kila mtu anapaswa kuchukua muda na kuyapima mawazo katika akili yake na kuandika mawazo yake. Wazo ni kwamba washiriki wajifikirie kuwa wanakaribia kufikisha miaka 60. Kwa kuwa baada ya miaka 60 maisha ya watu wengi yanakaribia kuisha, kwa hiyo washiriki wanapaswa kufanya mapitio ya kinadharia ya maisha yao. Washiriki wanatakiwa kujibu maswali kadhaa kwa undani.[42]

[42] cf. (Münster, 2021)

Mfano

Maswali:

- Je, unapenda kufikia nini katika maisha yako?
- Je, ungependa kupata uzoefu gani?
- Je, ni kitu gani ungapenda kukifanya kwa utimilifu kabisa?
- Je! Unataka kuwa na nani mwisho wa maisha yako? (Ni wanafamilia gani, marafiki gani, marafiki na wafanyikazi wenzako, ...?
- Je, ungependa watu unaowasiliana nao wa karibu zaidi waseme nini kukuhusu? (kuhusu sifa za kibinafsi, matendo, ...

Utaratibu 2. Jaribio

Hii pia ni zoezi katika fikra ambalo linapaswa kufanywa katika kazi ya mtu binafsi, ambapo mawazo muhimu yanaweza kuandikwa.

Inapaswa kudhaniwa kuwa kuna kipato kizuri, lakini hakuna utajiri. Pia ikumbukwe kuwa, kuna siku ambayo vijana na vijana watu wazima wanaweza kufanya kile wanachotaka, ikiwa ni pamoja na kazi au mafunzo. Kwa hiyo, haipaswi kuwa siku ya kupumzika tu.

Baadaye, siku nzima inapaswa kuandikwa au kuchorwa. Baadaye, matokeo hujadiliwa katika kundi hilo. Baadaye, wale wanaofikiria wanapaswa kutafakari yaliyojiri na kipi ni muhimu sana kwao na ni kipi kati ya hizi kinaweza kuwa lengo kwao. Wakati huo huo, wanaweza kuzungumza juu ya nini kinaweza kufanywa ili kufikia malengo haya katika siku zijazo.[43]

Kufuatilia:

Baada ya majaribio ya mawazo kufanywa na kujadiliwa, washiriki wanapaswa kuamua wenyewe ni vipengele gani vya majaribio ya mawazo ni muhimu kwao na kile wanachotaka kufikia. Kuhusu jaribio la pili la mawazo, wanapaswa kutofautisha kama haya ni malengo muhimu kwao au shughuli ambazo tayari wanafanya mara kwa mara na kwamba wanafurahia, ambapo shughuli za burudani pia zinaweza kuwa lengo.

[43] cf. (Münster, 2021)

Moduli 4:

Kuambatana na Kujitolea kwa Jamii

4.4. Module 4: Kuambatana na Kujitolea kwa Jamii

Uendelevu unaelezewa kwa undani zaidi na malengo ya "Elimu kwa Maendeleo Endelevu" (ESD). Mwaka 2015, malengo 17 ya "Elimu kwa Maendeleo Endelevu" yalipitishwa katika kilele cha mkutano wa Umoja wa Mataifa. Jumla ya Maitaifa 193 yalipiga kura kutekeleza malengo hayo. Waliahidi kuzingatia mkataba huu wa "Global Future Treaty" ifikapo mwaka 2030 na kuhakikisha maisha ya heshima kwa watu wote duniani (taz. O.A. (O.J.) a). Masuala ya binadamu kama vile mabadiliko ya hali ya hewa, njaa, umaskini na uhamiaji, ni miongoni mwa mada ambazo zimepata umuhimu mkubwa na ambazo zinapaswa kushughulikiwa kupitia malengo ya ESD (taz. ebd.). Uendelevu sio tu kwa uhifadhi wa asili na ulinzi wa mazingira, lakini ni juu ya mitazamo ya kimataifa ya kuishi pamoja. Zaidi ya yote, mustakabali wa vizazi vijavyo unapaswa kuzingatiwa ili kuwaleta karibu na ulimwengu ambao kila mtu anaweza kuishi kwa heshima (tazama Kühnert, T. (Septemba 16, 2019)). Ili kufanikisha hili, vizazi hivi lazima vielimishwe juu ya mambo ya uendelevu, malengo ya ESD na yaliyomo ndani yake. Malengo si maudhui ya moja kwa moja kisiasa, bali ni mada ambazo mtu hukutana nazo katika maisha ya kila siku na hivyo kuwa na umuhimu kwa kila mtu. Kwa sababu hii, malengo ya mtu binafsi yatashughulikiwa kwa undani zaidi, pamoja na kuwasilishwa kwa utaratibu kiundani, ili yatolewe ipasavyo. Katika maudhui yafuatayo, si malengo yote yatarejewa, ila baadhi yamechaguliwa ambayo yanapaswa kuzingatiwa, mfano jinsi uchafuzi wa mazingira yetu kupitia matumizi makubwa ya bidhaa za plastiki unaweza kupunguzwa kwa kuzitumia plastiki hizohizo kuzalisha tena bidhaa. Aidha, baadhi ya njia hizi pia zinaweza kubadilishwa ili ziweze pia kuwa na manufaa kwa maudhui ya malengo yasiyotengwa. Ikumbukwe pia kwamba malengo huwasilishwa hapa tofauti na kila moja na yanathibitishwa kwa njia. Hata hivyo, malengo yanapaswa kuonekana katika hali ya kuhusiana.

Mbinu za Moduli ya 4
Njia ya 1: Tunahitaji kiasi gani?

Kupanua maarifa kuhusu Malengo ya Maendeleo Endelevu (SDGs). Kutengeneza mikakati ya utatuzi wa matatizo na fikra makini. Kukuza mshikamano na motisha ya kutatua matatizo ya kimataifa.

Kuanzia umri wa miaka 14. Ukubwa wa kikundi ni washiriki 5-6 kila mmoja. Kiwango cha utata kinaelezwa.

Mfano wa pesa (za kucheza), chati mgeuzo, kalamu, nakala
za Malengo ya Uendelevu kwa kila kikundi

Takribani dakika 15 - 20

Mbinu inayozingatia lugha: inafaa kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika. Wagawe vikundi kwa njia ambayo wasiojua kusoma na kuandika wanaweza kusaidiwa.

Awamu za warsha: Mbinu inaweza kutumika ama katika awamu ya kuanzia au na mada zilizotengenezwa hapo awali katika awamu ya chelezo.

Utaratibu:

1. Kiongozi wa mafunzo anawauliza washiriki wanajua nini kuhusu SDGs. Je, washiriki wanaweza kuorodhesha SDG ngapi?
2. Kisha SDGs huwasilishwa kwa msaada wa bango. Inapaswa kuwekwa wazi kuwa ufadhili wa nje ni kipengele kimoja tu kati ya vingi, na kwamba SDGs pia zinahusu maendeleo ya uwezo, biashara na masuala ya kimfumo. Hata hivyo, zoezi hili linaangazia suala la ufadhili.
3. Vikundi vidogo vidogo vyenye watu watano hadi sita vinaundwa. Mfano kuhusu hali ifuatayo inatolewa: Ingawa wataalam wa kifedha wamejitahidi kupata fedha kwa SDGs, bado kuna pengo la ufadhili. Vikundi vidogo vinawakilisha vikundi-kazi vya Umoja wa Mataifa ambavyo vinatakiwa kutathmini ikiwa dola bilioni 1750 za Marekani kwa mwaka zinatosha kufikia lengo la 2 (hakuna njaa), Lengo la 3 (huduma bora za afya), Lengo la 4 (elimu bora) na Lengo la 6 (maji safi na usafi wa mazingira). Ili kuweka uelewa zaidi kuhusu kiasi cha dola bilioni 1750 angalau kwa kiasi fulani, washiriki wanapewa taarifa kwamba pato la dunia (GDP) mwaka 2014 lilikuwa dola bilioni 77,000. Pato la Taifa la Marekani mwaka 2014 lilikuwa

dola bilioni 17,500; la Ujerumani, dola bilioni 3,850; la Somalia, dola bilioni 5.7; na la Togo, dola bilioni 4.575

> Pato la Taifa (GDP) ni kipimo cha utendaji wa uchumi katika kipindi fulani. Inapima thamani ya bidhaa na huduma zinazozalishwa kitaifa.
>
> *chanzo:* *https://www.destatis.de/DE/Themen/Wirtschaft/Volkswirtschaftliche-Gesamtrechnungen-Inlandsprodukt/Methoden/bip.html*

4. Washiriki wanaelezwa kuwa pesa 1 za kuchezea ni sawa na dola bilioni 1, hivyo washiriki wanaweza kutumia hadi dola bilioni 1,500 ikiwa wataona kuna haja ya kufanya hivyo.
5. Vikundi vidogo vijadili SDGs na kukadiria ni kiasi gani kingepaswa kutengwa kwa kila lengo.
6. Fedha zinazotolewa sasa zinawekwa kwenye kadi lengwa. Washiriki hawapaswi kutumia pesa zote - SDGs 13 zilizobaki hakika pia zitahitaji kuongezwa zaidi.
7. Halafu vikundi vinaripoti kwa upande wake ni kiasi gani cha fedha walichotenga kwa kila lengo na kuweka kiasi kwenye chati. Hakupaswi kuwa na mjadala katika hatua hii; ila kutakua na majadiliano ya jumla hapo badaye. Inatosha kwa msimamizi kuchochea umakini wa washiriki katika tofauti zilizopo kwenye kazi zao.
8. Washiriki wanaambiwa ni kiasi gani cha ziada kilikadiriwa na taasisi ya utafiti ya Uingereza ODI:

> Target 2: $50 billion
>
> Target 3: $40 billion
>
> Target 4: $40 billion

9. Kila makadirio yanarekodiwa kwenye chati kila kikundi na kalamu ya rangi tofauti na vikundi hivyo vinatakiwa kupanga upya noti zao ipasavyo na kuhesabu kiasi cha fedha kilichobaki.
10. Hata hivyo, dola bilioni 1750 ambazo zinapatikana hazitoki hewani; kiasi hiki kinalingana na matumizi ya kijeshi duniani (Stand 2017).

Tafakari: Kwanza kabisa, wanatathmini jinsi zoezi lilivyokwenda na kisha kuzungumzia uzoefu wa kujifunza kwa kuuliza maswali yafuatayo:

- -Kazi ya Makundi ilikuwaje? Je, ilikuwa rahisi kukubaliana kuhusu vipaumbele na makadirio? Kutokubaliana kulitatuliwa vipi?
- Je, kulikuwa na maoni yoyote kuhusu michango inayohitajika kutumia pengo la ufadhili wa SDGs?
- -Vipi kuhusu fedha za ziada zinazohitaji kupatikana kwa malengo mengine 13? Je, washiriki watatumia zaidi ya dola bilioni 1580 zilizosalia kwa ajili hiyo?
- Bila shaka usalama ni kitu muhimu sana. Ni vitisho gani vikubwa kwa usalama wa binadamu leo, ndani ya nchi na duniani kwa ujumla?
- Unafikiri shilingi bilioni 1750 zinazotumika kwa matumizi ya kijeshi leo zingetumikaje kwa busara zaidi?
- -Ni haki zipi za binadamu ambazo ni muhimu kwa lengo la SDG 16, Amani na Haki? Na kwa malengo 2,3,4 na 6?
- Kikundi kinaweza kufanya nini katika ngazi ya mitaa na kitaifa kusaidia SDGs?

Tofauti: Zoezi pia linaweza kufanywa kama igizo kujadili bajeti ya silaha na SDGs. Makundi hayo yamepewa majukumu tofauti, kwa mfano maafisa wa serikali, mashirika yasiyo ya kiserikali yanayoshughulikia umaskini, VVU au elimu, wasemaji wa sekta ya silaha, mwanachama wa chama cha wafanyakazi katika sekta ya silaha, wanajeshi na wadau wengine. Kila jukumu linahitaji miongozo michache, kwa mfano:

Serikali: Kipaumbele chako ni kuboresha hali ya maisha ya watu wako, lakini pia usalama wa nchi yako.

Mashirika yasiyo ya kiserikali: Kipaumbele chako ni kupunguza kwa kiasi kikubwa bajeti za silaha na kupunguzwa kwa madeni kwa nchi maskini zaidi.

Sekta ya silaha: Kipaumbele chao ni kuhifadhi masoko na faida yako, lakini wako tayari kujadiliana.

Chama cha wafanyakazi wa sekta ya silaha: Kipaumbele chao ni maisha bora kwa amani, lakini pia wanaogopa kupoteza kazi zako.

Nyenzo za habari: SDG 2,3,4 & 6

Malengo Yote ya Maendeleo Endelevu yamegawanywa katika vichwa vidogo vya malengo, na kila lengo dogo litafikiwa kwa tarehe fulani. Malengo madogo kama Malengo 2 (Hakuna Njaa), 3 (Afya na Ustawi), 4 (Elimu ya Ubora) na 6 (Maji Safi na Usafi wa Mazingira) yameorodheshwa hapa chini, kwa kua ni muhimu pia kwa mbinu iliyo hapo juu. Muhtasari wa malengo yote unaweza kupatikana kwenye bango, na habari zaidi inaweza kupatikana kwenye ukurasa wa BMZ.

- **SDG 2**:
- **2.1:** Ifikapo mwaka 2030, kukomesha njaa na kuhakikisha kuwa watu wote, • hasa maskini na watu walio katika mazingira hatarishi, wakiwemo watoto wadogo, wanapata chakula salama, chenye lishe na cha kutosha mwaka mzima.
- **2.2:** Kukomesha aina zote za utapiamlo ifikapo 2030, kwa kufikia malengo yaliyokubaliwa kimataifa juu ya kudorora kwa ukuaji na utapiamlo wa watoto walio chini ya umri wa miaka 5 ifikapo 2025 na kuzingatia mahitaji ya lishe ya wasichana balehe, wanawake wajawazito na wanaonyonyesha na wazee.
- **2.3:** Ifikapo mwaka 2030, tija ya kilimo na mapato ya wakulima wadogo iongezeke maradufu, hususan wanawake, wenyeji, wakulima wadogo, wafugaji na wavuvi, kupitia upatikanaji wa ardhi kwa usalama na usawa, rasilimali nyingine za uzalishaji na pembejeo, maarifa, huduma za kifedha; masoko, na fursa za kuongeza thamani na ajira nje ya mashamba.
- **2.4:** Ifikapo mwaka 2030, hakikisha uendelevu wa mifumo ya uzalishaji wa chakula na kufuata kanuni za kilimo zinazoweza kuongeza tija na mavuno, kuchangia uhifadhi wa mazingira, kuongeza uwezo wa kukabiliana na mabadiliko ya tabianchi, hali mbaya ya hewa, ukame, mafuriko na majanga mengine, na kuboresha ardhi hatua kwa hatua. na ubora wa udongo.
- **2.5:** Ifikapo mwaka 2020, kuhifadhi uanuwai wa kinasaba wa mbegu, mazao, mifugo na wanyama wa kufugwa na jamaa zao wa porini, kupitia benki za mbegu na mimea zinazosimamiwa vyema katika ngazi ya kitaifa, kikanda na kimataifa na kukuza upatikanaji wa manufaa ya matumizi ya rasilimali za kijenetiki na maarifa ya jadi yanayohusiana na ugawaji sawia na sawa wa faida hizo, kama ilivyokubaliwa katika kiwango cha kimataifa.

SDG 4

- **4.1:** Ifikapo mwaka 2030, kuhakikisha kuwa wasichana na wavulana wote wanamaliza kwa usawa elimu ya msingi na sekondari bila malipo ambayo inaleta matokeo yanayoweza kutumika na yenye ufanisi.
- **4.2:** Kufikia 2030, kuhakikisha kwamba wasichana na wavulana wote wanapata elimu bora ya utotoni, matunzo na elimu ya awali wanayohitaji ili kutayarishwa kwa shule ya msingi.
- **4.3:** Ifikapo mwaka wa 2030, hakikisha upatikanaji sawa kwa wanawake na wanaume wote kwa elimu ya ufundi, ufundi na elimu ya juu kwa bei nafuu na bora, ikijumuisha masomo ya chuo kikuu.
- **4.4:** Ifikapo mwaka 2030, kuongeza kwa kiasi kikubwa idadi ya vijana na watu wazima walio na sifa stahiki, ikiwa ni pamoja na sifa za kiufundi na ufundi, kwa ajili ya kuajiriwa, kazi zenye staha na ujasiriamali.
- **4.5:** Kufikia 2030, kuondoa tofauti za kijinsia katika elimu na kuhakikisha upatikanaji sawa wa ngazi zote za elimu na mafunzo kwa watu walio katika mazingira magumu katika jamii, yaani watu wenye ulemavu, wenyeji na watoto walio katika mazingira hatarishi.
- **4.6:** Kufikia 2030, hakikisha kwamba vijana wote na idadi kubwa ya watu wazima wa kiume na wa kike wanajifunza kusoma, kuandika na kukokotoa.
- **4.7**: Ifikapo mwaka 2030, hakikisha kwamba wanafunzi wote wanapata ujuzi na sifa zinazohitajika ili kukuza maendeleo endelevu, ikiwa ni pamoja na kupitia elimu kwa maendeleo endelevu na maisha endelevu, haki za binadamu, usawa wa kijinsia, utamaduni wa amani na kutokuwa na vurugu, uraia wa kimataifa na kuthamini tofauti za kitamaduni na mchango wa utamaduni katika maendeleo endelevu.

SDG 6

- **6.1:** Kufikia upatikanaji wa maji safi na salama ya kunywa kwa wote hadi mwaka wa 2030 kwa wote na kwa bei nafuu.
- **6.2:** Ifikapo 2030, kufikia upatikanaji wa vyoo na usafi wa kutosha na wa usawa kwa wote na kukomesha ufukara kupitia ujenzi wa nje, kwa kuzingatia maalum mahitaji ya wanawake. na wasichana na watu walio katika mazingira magumu.
- **6.3:** Kufikia 2030, kuboresha ubora wa maji kwa kupunguza uchafuzi wa mazingira, kukomesha utokaji na kupunguza utolewaji wa kemikali na dutu hatari, kupunguza nusu ya idadi ya maji machafu ambayo hayajatibiwa, na kuongeza kwa kiasi kikubwa kuchakata na kutumia tena yakiwa safi na salama duniani kote.
- **6.4:** Ifikapo mwaka 2030, kuongeza ufanisi wa matumizi ya maji katika sekta zote na kuhakikisha unywaji endelevu na usambazaji wa maji safi ili kukabiliana na uhaba wa maji na kupunguza idadi ya watu wanaokabiliwa na uhaba wa maji.
- **6.5:** Ifikapo mwaka 2030, kutekeleza usimamizi jumuishi wa rasilimali za maji katika ngazi zote, ikijumuisha kupitia ushirikiano wa kuvuka mipaka inapobidi.
- **6.6:** Kufikia 2020, linda na kurejesha mifumo ikolojia iliyounganishwa na maji, ikijumuisha milima, misitu, ardhi oevu, mito, vyanzo vya maji na maziwa.

Malengo 17 ya Maendeleo Endelevu (SDGs)

1. Kumaliza umaskini kwa namna zake zote na kila mahali;
2. Kukomesha njaa, kufikia usalama wa chakula na kuboresha lishe, na kukuza kilimo endelevu;
3. Kuhakikisha maisha bora kwa watu wote wa rika zote na kukuza ustawi wao;
4. Kuhakikisha elimu jumuishi, yenye usawa na ubora na kukuza fursa za kujifunza kwa wote (Kazi ya Academie Bilimon ina lengo hili);
5. Kufikia usawa wa kijinsia na uwezeshaji kwa wanawake na wasichana wote (Kazi ya Academie Bilimon pia ina lengo hili);
6. Kuhakikisha upatikanaji na usimamizi endelevu wa maji na usafi wa mazingira kwa wote;
7. Kuhakikisha upatikanaji wa nishati nafuu, ya uhakika, endelevu na kwa wakati kwa wote;
8. Kukuza ukuaji wa uchumi endelevu, jumuishi na endelevu, ajira zenye tija zenye tija na kazi nzuri kwa wote;
9. Kujenga miundombinu imara, kukuza viwanda jumuishi na endelevu na kusaidia ubunifu;
10. Kupunguza ukosefu wa usawa ndani na kati ya majimbo (Kazi ya Academie Bilimon pia ina lengo hili);
11. Kufanya miji na makazi kuwa jumuishi, salama, stahimilivu na endelevu;
12. Kuhakikisha matumizi na uzalishaji endelevu;
13. Kuchukua hatua za haraka kupambana na mabadiliko ya tabianchi na athari zake;
14. Kuhifadhi na kutumia bahari, rasilimali za baharini kwa ufanisi kwa maendeleo endelevu;
15. Kulinda, kurejesha na kuendeleza matumizi endelevu ya mifumo ya ikolojia ya ardhi, kusimamia misitu endelevu, kupambana na jangwa, kusimamisha na kurekebisha uharibifu wa udongo na kuzuia upotevu wa viumbe hai;
16. Kukuza jamii zenye amani na umoja kwa maendeleo endelevu, kutoa fursa ya upatikanaji wa haki kwa wote na kujenga taasisi zenye ufanisi, uwajibikaji na jumuishi katika ngazi zote (Kazi ya Academie Bilimon pia ina lengo hili);
17. Kuimarisha njia za utekelezaji na kufufua ushirikiano wa kimataifa kwa maendeleo endelevu (Kazi ya Academie Bilimon pia ina lengo hili).

Usawa wa Kijinsia:

Lengo la usawa wa kijinsia ni kufikia haki na uwezeshaji kwa wanawake na wasichana wote.

***Chanzo**: cf.* *https://www.unesco.de/bildung/agenda-bildung-*

Njia ya 2: Picha nyingine ya kioo

Maandalizi: Upatikanaji wa vifaa, kukaa katika duara

Maelezo: Washiriki hufikiria juu ya mila potofu za kijinsia na kuziita katika swali..

Ukuzaji wa ufahamu kwa dhana potofu. Tambua haki zisizo sawa kati ya watu na zijadili kwa umakini

Kuanzia takriban miaka 14. Kiwango cha utata kinakadiriwa kuwa kutoka kati hadi ngumu. Idadi ya washiriki inapaswa kuwa watu 5-20.

Hadithi mbili, kadi zilizo gundi

Dakika30 hadi 60

Mbinu inayolenga lugha: inafaa kwa watu wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za warsha: Majadiliano ya kikundi kuhusu SGDs 5,10,16

Utaratibu:

Washiriki watasikiliza hadithi fupi, lakini hawapaswi kuzungumza au kuwasiliana kwa njia nyingine yoyote wakati wa kusoma (kwa mfano kupitia mawasiliano ya macho ya kazi). Katika duara lililokaa, inasaidia ikiwa washiriki watafumba macho wakati wa kusikiliza..

1. Washiriki wanafahamishwa kuwa watalazimika kusikiliza hadithi mbili zijazo.

2. Kiongozi anasoma hadithi mbili. Katika kipindi hiki washiriki wakisikiliza bila kutoa maoni.

3. Baada ya kusoma, washiriki wanaruhusiwa kujadili kwa kifupi kile walichokiona. Mjadala unapaswa kuwa mfupi iwezekanavyo na usiingie kwa undani sana. Hii inalenga kuleta mvuto wa kwanza wa juu juu.

4. Sasa hadithi zote mbili zinasomwa tena. Wakati huu, hata hivyo, polepole kidogo, kwani washiriki sasa wana uwezekano wa kuita "kukatisha" mara tu wanapoona ubaguzi wa kijinsia. Hili litajwa na mshiriki husika na kubainishwa na mkuu wa warsha kwa wote kuona..

Tafakari:

Mara baada ya mila potofu zote kupatikana, kundi linaweza likaanza mjadala. Hapa msimamizi anachukua dhana moja potofu baada ya nyingine na kuuliza maswali:

a. Kwa nini kuna mila potofu?

b. Je, mila hii potofu bado inafaa?

c. Je, mila hii potofu inahalalishwa?

d. Je, tunataka kuendeleza mila hii potofu

Kiboksi cha taarifa: Ubaguzi

Ubaguzi ni sifa zinazohusishwa na kundi la watu wenye sifa sawa au zinazofanana. Kwa kawaida, ubaguzi hautegemei ushahidi, na ikiwa upo, unatokana na ushahidi mdogo. Ubaguzi umejikita katika jamii na ni vigumu kubadilika. Kwa mfano, katika malengo ya usawa wa kijinsia, mila ubaguzi unaweza kumaanisha kwamba wasichana mara nyingi hupewa sifa ya "kihisia sana", lakini pia kuna wasichana wengi ambao hawana hisia sana na, kinyume chake, wavulana wanaweza pia kuwa na hisia sana.

Chanzo: cf. Giddens, Anthony and Phillip W. Sutton (2017): Sociology, eighth edition. Polity Press, Cambridge, p. 1016

Njia ya 3: „ Ninachotaka na kile ninachofanya

Kuvumbua vipaji na maarifa ya mtu mwenyewe na yale ya wengine. Kutambua athari za ubaguzi wa majukumu ya kijinsia.

Kuanzia takribani miaka 14-18.
Ukubwa wa kikundi takribani watu. 8-20.

Na ikiwezekana kalamu na karatasi
Nakala ya utafiti

Muda unaohitajika ni dakika 45

Mbinu inayozingatia uandishi: Haifai kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika. Hata hivyo, hii inaweza kuainishwa katika vikundi ili kila kikundi kiwe na mshiriki au kiongozi anayeweza kuandika sentensi.

Awamu za semina: Mijadala ya vikundi na kujitafakari na inajumuisha SDGs 5,10,16

Utaratibu:

Maandalizi: Ikiwezekana toa nakala ya utafiti.

Maelezo: Watoto wanasema kile wanachopenda kufanya, kile ambacho hawapendi kufanya au kile ambacho wangependa kufanya lakini ambacho kinachukuliwa kuwa "kisichofaa" au " si cha jinsia yao. Wanazungumzia mila potofu za kijinsia na kufanya uhusiano na haki za binadamu

1. Ili kuanzisha mada, mkufunzi anauliza kikundi maswali yafuatayo: Je, kuna tabia na vitendo vinavyochukuliwa ni vya wasichana " tu au "vya wavulana" tu? Ikiwezekana, washiriki wanapaswa pia kutoa mifano halisi.
2. Sasa kila mshiriki anapata kalamu na karatasi au, ikiwezekana, dodoso lililofungwa kujibu maswali yafuatayo.

- Orodhesha mambo manne unayofanya na yanayokufanya kuwa, ambayo unayapenda na yanayosemekana kuwa "sahihi kwa jinsia yako".
- Orodhesha vitu vinne unavyofanya au vinavyokufanya ushikamane ambavyo huvipendi na ambavyo vinasemekana kuwa "sahihi kwa jinsia yako".
- Orodhesha vitu vinne ambavyo hufanyi au unavyo ambavyo pia huvipendi na vinasemekana kuwa "sawa kwa jinsia tofauti".
- Orodhesha vitu vinne ambavyo hufanyi au huna ambavyo unapenda kweli ambavyo vinasemekana kuwa "sawa kwa jinsia tofauti"".

Kiongozi wa semina anabainisha mambo yanayotajwa mara kwa mara au yanayojirudia mara kwa mara katika karatasi, ambayo yatarudishwa tena kwa raundi ya tafakari. Karatasi inaweza kuonekana hivi:

	Ninachopenda kufanya na kinachonifanya kuwa wa kipekee, kile ninachopenda na wanachosema ni "kizuri kwa jinsia yangu"	Ninachopenda kufanya na kinachonifanya niwe wa kipekee,, Kitu ambacho sipendi, ingawa wanasema ni "kizuri kwa jinsia yangu "	Ninachopenda kufanya na kinachonifanya kuwa maalum,, Ninachopenda, na ingawa wanasema ni "kizuri kwa jinsia tofauti" "	Kile ambacho sipendi kufanya na kile ambacho sina, ambacho kinamaanisha kuwa ni "kizuri kwa jinsia tofauti"
Wavulana				
Wasichana				

Wajibu wa kijinsi:

Wajibu wa kijinsi mara kadhaa huwa na uhusiano wa kitamaduni wa nchi kwa hiyo huwa tofauti. Hata kama huweka kikomo kwenye ushiriki wa wanawake

Tafakari:

1 Uliza maswali yafuatayo kwa ufuatiliaji, kwa mfano:

a. Ni wapi ulishangazwa na mambo fulani ambayo washiriki wengine waliyataja?

b. Unapoangalia orodha ya vitu ambavyo washiriki wanapenda au wangependa kufanya hapa lakini hawakuweza kufanya, je, unaona namna?

c. Nini kinatokea kwa msichana ambaye "ana tabia kama mvulana"? Nini kinatokea kwa mvulana ambaye ana tabia "kama msichana"? Kwa nini hii inatokea?

d. Je, wanafamilia wako wana mawazo sawa kuhusu "haki" kwa wanaume na wavulana au kwa wanawake na wasichana?

e. Je, unafikiri mawazo haya ya "haki" kwa wanaume na wavulana au kwa wanawake na wasichana yanatoka wapi?

2. Husisha shughuli na haki za binadamu, kwa mfano kwa kuuliza maswali yafuatayo:

a. Vikwazo dhidi ya tabia za wavulana na wasichana vinaathiri vipi watu binafsi? Wanawezaje kuathiri familia? Na kwenye jamii?

b. Unadhani majukumu ya kijinsia (au mila potofu) yanabadilika kwa sasa? Kama ndiyo, kivipi?

c. Je, umewahi kujaribu kujitetea dhidi ya majukumu ya kijinsia au mila potofu? Nini kilitokea?

d. Kwa nini haki za binadamu za mtu zinapunguzwa na majukumu ya kijinsia/ mila potofu?

e. Tunawezaje kujitetea dhidi ya majukumu ya kijinsia katika kikundi chetu?

Ushiriki:

Kushiriki kunamaanisha kuwa na uwezo wa kufanya maamuzi yako mwenyewe, kutumia fursa, kuhusika na kushiriki. Uwezeshaji na ushiriki umeunganishwa (tazama: taswira nyingine ya kioo, kutafakari: "uwezeshaji") na kushiriki malengo sawa kwa kiasi kikubwa.

***Chanzo**: cf. Schönhuth, Michael und Maja Tabea Jerrentrup (2019). Partizipation und nachhaltige Entwicklung. Ein Überblick. Springer VS, Trier, p. 1*

Utafiti:

Jina: ____________ Ngono: ________________

Ninachopenda kufanya na kinachonifanya kuwa wa kipekee, kile ninachopenda na wanachosema ni "kizuri kwa jinsia yangu ".	
Ninachopenda kufanya na kinachonifanya niwe wa kipekee, Kile ambacho sipendi, ingawa wanasema ni "kizuri kwa jinsia yangu" "	
Ninachopenda kufanya na kinachonifanya niwe wa kipekee, Ninachopenda, na ingawa wanasema ni "kizuri kwa jinsia tofauti" "	
Kile ambacho sipendi kufanya na kile ambacho sina, ambacho inamaanisha kuwa ni "kizuri kwa jinsia tofauti "	

.

Njia ya 4: I—(Mimi) Maelezo

Ukuzaji wa huruma, ubunifu, uvumilivu, uwazi na uchunguzi wa kina wa fani tofauti za masomo.

Kuanzia miaka 14-18. Inapendekezwa kikundi cha watu 4-20. Kiwango cha utata kinakadiriwa kuwa kigumu.

Picha au video fupi kuhusu mada ya matumizi na uzalishaji endelevu

Takribani dakika 60 au zaidi

Mbinu inayolenga lugha: Inafaa kwa watu wasiojua kusoma na kuandika ikiwa kadi zinasomwa kwa sauti mwanzoni. Vinginevyo, ishara zinaweza kutumika

Awamu za warsha: Awamu ya kutambua matatizo/tathmini

Maandalizi: Uteuzi wa picha na kiongozi wa semina

Maelezo: Washiriki hujiweka katika viatu vya mtu kwenye picha na kuandika kwa mtazamo wa mtu huyo.

Utaratibu:

Katika kikao hicho, picha imewasilishwa na kiongozi wa semina. Baada ya hapo, yaliyomo kwenye picha hii yanajadiliwa na kundi zima na maswali yanayowezekana yanafafanuliwa. Ni muhimu kwamba ujumbe wa msingi wa picha unajulikana kwa kila mshiriki. Baada ya kikao hiki cha pamoja, washiriki huenda katika kazi za kibinafsi. Kila mshiriki sasa yuko huru kuandika maandishi ya ("I") Mimi…… kuhusu mtu kwenye picha. Haijalishi kama wanachagua mtu ambaye amechapishwa mbele ya picha au ikiwa watachagua mtu ambaye si mhusika mkuu wa picha na anaonekana kana kwamba yuko mbali na picha hafanyi jambo lolote. Kwa picha ambapo msitu unakatwa, washiriki wanaweza ama kujiweka mahali pa mtu anayepinga hilo, mtu anayetekeleza agizo hilo, au hata mteja, ilimradi watu wote wanaoneshwe. Kwa namna nyingine, ingewezekana kuandika kwa mtazamo wa mnyama au hata mti.

Washiriki sasa wanaandika maandishi ya Mimi ("I")…. kwa mtazamo wa mtu aliyechaguliwa. Hii inaweza kuchukua aina nyingi tofauti, kama vile barua ambayo mtu

anaandika, monologia ambayo mtu anatoa au hata shajara. Aina ya uandishi ni suala la washiriki wenyewe kuamua; Inategemea kile wanachofikiria, ni nini kinachoweza kumfaa mtu aliyechaguliwa. Katika “Mimi/I”… jambo la msingi ni kutafakari hali kwenye picha, lakini pia kujiweka mahali pa mtu mwingine. Maswali yafuatayo yanaweza kusaidia katika kuunda maandishi ya Mimi (“I”)

Unafanya nini katika hali ya kwenye picha?

Uliingiaje katika hali hiyo?

Unajisikiaje katika hali hiyo?

Unafikiria nini?

Je, Hali kwenye picha inawezaje kuwa na athari kwa maisha yako ya baadaye?

Tafakari:

Tathmini ya njia hii hufanyika tena katika mkutano. Washiriki wakiwasilisha matokeo yao kwa kikundi na kisha kuzungumzia maoni yao. Ni muhimu kusiwe na mitazamo sahihi au isiyo sahihi. Ni hisia za chini ambazo huja kwa njia ya maandishi ya Mimi…, na hizi hazipaswi kutathminiwa. Kwa kiongozi wa warsha, hata hivyo, hii inaonesha kipimo cha uelwa wa washiriki kuhusu, na ni wakati gani kuna ufahamu wa ndani. Kiongozi wa warsha anaweza kulinganisha maandiko ya washiriki na ukweli na, ikiwa ni lazima, kuongeza na kufanyia kazi yaliyomo ambayo yatachukuliwa na washiriki katika vikao vya baadaye vya warsha.

Tofauti:

Njia iliyoelezwa haipaswi kutegemea picha, video au filamu pia zinaweza kutumika kama msingi, ambapo washiriki huchora mwigizaji na kuandika maandishi ya mimi…. kwa mtazamo wake. Aidha, maelezo ya mimi-….. hayapaswi kuandikwa mmoja mmoja; zinaweza pia kutumika kwa mpenzi au kazi ya kikundi ambapo washiriki wanajadili hali hiyo na kulinganisha hisia zao na kila mmoja na kuandika maandishi ya pamoja juu yake. Hasa katika tafakari, hii inaweza kuwa jambo muhimu wakati makundi yanapozungumzia tafsiri zao tofauti na juu ya hoja zipi wamekubaliana.

Tofauti bila matumizi ya vyombo vya kuandikia.

Kama njia mbadala ya kuandika maandiko ya mimi…, washiriki wanaweza pia kufikiria monologia na kuzielezea kwa mdomo. Washiriki wanapaswa kwanza kujibu maswali yaliyoelezwa na kisha wanaweza kuelezea kwa jumla jinsi watakavyojibu maswali kuhusu mtu aliye kwenye picha.

Vifaa:

Njia ya 5: : Kikaragosi

Kukuza uelewa katika kushughulika vyombo vya habari na habari; kutambua sifa za taarifa za uongo

Takribani miaka 12- 18.
Njia hii inahitaji washiriki kati 2-20. Namba Lazima iwe inagawanyika kwa 2

Kikaragosi (kinachoonekana kwa wote ama kwa vichapisho vyote au kilichoonyeshwa ukutani

Dakika 20-30 .

Mbinu inayolenga lugha: Inafaa kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika kwa sababu katuni zitatumika.

Awamu za warsha: Mbinu hiyo inalenga SDG 14 (Bahari na rasilimali za baharini).

Utaratibu:

Kiongozi wa semina anachagua kikaragosi kulingana na mada itakayoshughulikiwa, ambayo inachambuliwa katika mkutano. Ni vyema washiriki wote wakawa na mtazamo mzuri wa kikaragosi ili waweze kushiriki katika uchambuzi. Uchambuzi wa katuni hupitia awamu kadhaa:

1. Awamu ya maelezo na kuweka katika kundi kwa muda mfupi. Katika awamu hii, lengo ni kukielezea kikaragosi. Kiongozi wa semina anapaswa kuahirisha majaribio yoyote ya tafsiri ili kuepuka tafsiri ya haraka. Hii ni muhimu kwa sababu tafsiri ambayo hufanywa haraka mara nyingi inaweza kuwa na makosa zaidi.

2. Awamu ya ufafanuzi. Wakati wa awamu hii, uwezekano wa kwanza kuhusu mada unaweza kutajwa kwa namna ya katuni. Maudhui pia hujadiliwa kwa undani zaidi na maana ya alama na maudhui hutafsiriwa. Hairuhusiwi kueleza maoni binafsi katika hatua hii, kwani inahusu tu ujumbe wa katuni na hii haipaswi kutathminiwa.

3 Awamu ya tafsiri. Katika hatua hii, mtazamo wa mchora katuni unalinganishwa na mtazamo wa washiriki wenyewe. Washiriki hawapaswi kukubaliana na maoni ya mchora katuni, lakini maoni yao wenyewe yanapaswa kuthibitishwa kwa hoja.

Ili kupitia awamu hizi, maswali yafuatayo yanaweza kutumika kama mwongozo:

Awamu ya maelezo na mpangilio:

Naona nini kwenye picha/kikaragosi?

Je, kikaragosi hiki ni cha mwaka gani?

Ni watu/vitu gani vinavyooneshwa?

Vitu/watu vinaoneshwaje (k.mf. vikubwa sana au vidogo)?

Watu au vitu hivi vinafanya nini (action)?

Je nyuso zao zinatoa ishara na muonesho gani?

Je, kuna vipengele vyovyote vya kula njama?

Awamu ya kutafsiri:

Ni somo gani linaloibuliwa na kikaragosi?

Alama na vipengele tofauti ndani ya katuni vinamaanisha nini?

Ni akina nani walio ndani ya kikaragosi hiki (watu maarufu)?

Je, kuna uhusiano kati ya picha na maandishi? Ni upi?

Kiini cha katuni ni nini?

Awamu ya ufafanuzi

Kwa nini suala hili la kikaragosi linafaa?

Nini maoni ya mchora katuni? Nini maoni yako?

Vyanzo vya makosa

Ili kuwasaidia washiriki, kiongozi wa semina anapaswa kufahamu vyanzo hivi vinavyowezekana vya makosa ikibidi waweze kukabiliana navyo. Mara nyingi makosa katika uchambuzi wa katuni hutokana na kufanya kazi haraka sana na kikijuujuu. Makosa ya mara kwa mara yameorodheshwa:

- Maelezo yasiyo sahihi ya picha / vipengele vilivyooneshwa kutokana na ishara na muonekana wa uso havizingatiwi.
- Hii inaweza kusababisha tafsiri potofu ya kikaragosi.
- Kutozingatia awamu za mtu binafsi, tafsiri ya mapema sana au maelezo ya kuchelewa sana.
- Inaweza kusababisha tafsiri ya mapema sana ambayo haizingatii mambo muhimu.
- Kutoshika ujumbe mkuu wa katuni.
- Inawezekana kwamba maana iliyofichwa inayoakisiwa katika kikaragosi haieleweki, hii inaweza kuwa kwa sababu ya ukosefu wa taarifa

Tafakari:

Njia hii inaweza kutumika kujua jinsi gani washiriki walivyopenda njia ya kikaragosi. Aidha, kuwe na uwezekano wa washiriki kutoa mapendekezo ya mabadiliko. Hii inaweza kukusanywa na kiongozi wa semina na kuzingatiwa wakati ujao.

Maoni haya yanaweza kusaidia katika tathmini:

Ulifikiria nini kuhusu njia ya uchambuzi wa kikaragosi?

Je, ulikuwa na matatizo yoyote katika kutekeleza mbinu hiyo?

Je ni nini hasa kilikua rahisi?

Ni nini Ungebadilisha wakati ujao?

Tofauti:

Vinginevyo, uchambuzi wa filamu pia unaweza kufanywa kulingana na mpango huu. Ama eneo maalum ndani ya filamu linaweza kufikiwa, au filamu huwekwa katika mapumziko wakati fulani na picha iliyooneshwa inachambuliwa. Tofauti nyingine inayowezekana itakuwa kufanya uchambuzi wa katuni katika vikundi vidogo. Hizi zitakuwa na washiriki wa 2-4 kwa kila kikundi. Tofauti hii inatoa uwezekano kwa washiriki kati ya kikundi kupata nafasi ya kuelezea tafsiri yao mara nyingi zaidi. Kwa kuongezea, vikaragosi tofautitofauti vinaweza kutumika kwa kila kikundi na kuwasilishwa baadaye. Hata hivyo, tofauti hii inapaswa hutokea tu baada ya njia kurudiwa mara kadhaa, ili washiriki wajue ni nini muhimu katika uchambuzi wa katuni. Vinginevyo, washiriki wanaweza kuzidiwa na kazi.

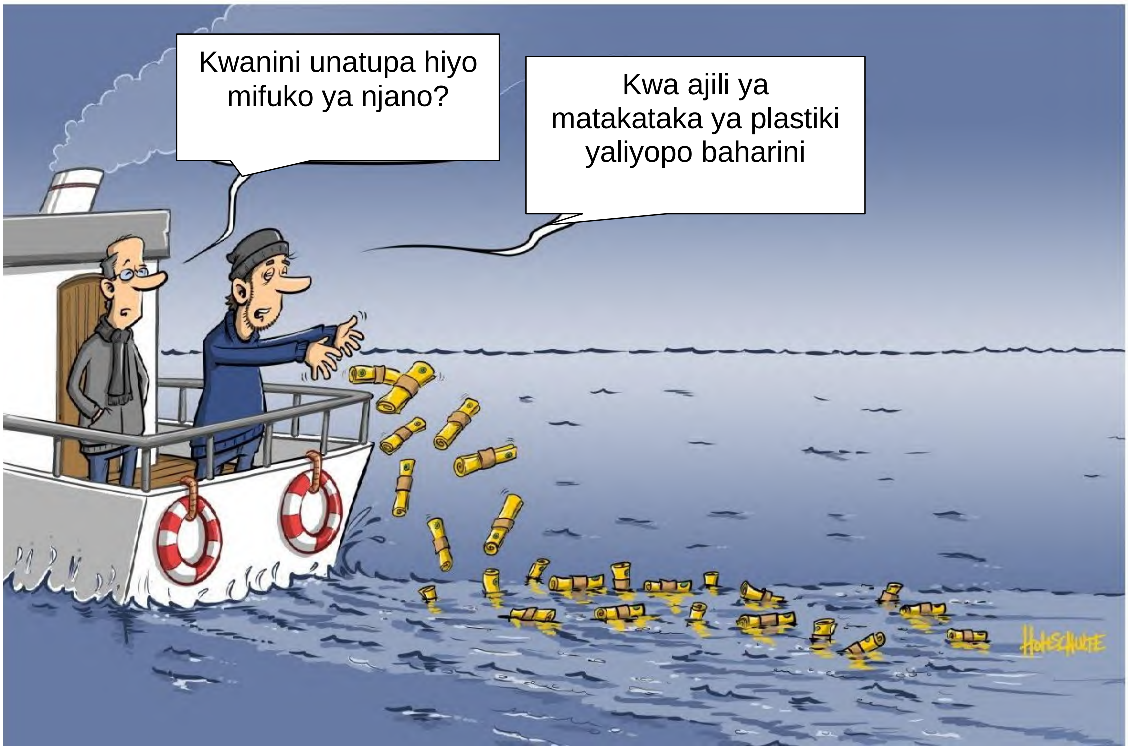
Uwezekano mwingine utakuwa kuwaruhusu washiriki kubuni kikaragosi wao wenyewe katika hatua ya baadaye. Hii itahamasisha ubunifu wa washiriki na kuleta maoni yao wenyewe. Tofauti hii ingewezekana kwa mtu binafsi na kikundi.

Vikaragosi:

Vikaragosi ni aina ya kutoa maoni ambayo mara nyingi hukosoa mada au watu fulani. Kwa hivyo, wachoraji wa katuri huzidisha mada kwa makusudi ili kufanya ujumbe au pia ukosoaji wa mada kuwa wazi. Kutia chumvi zaidi kuna kunaongeza thamani ya burudani.

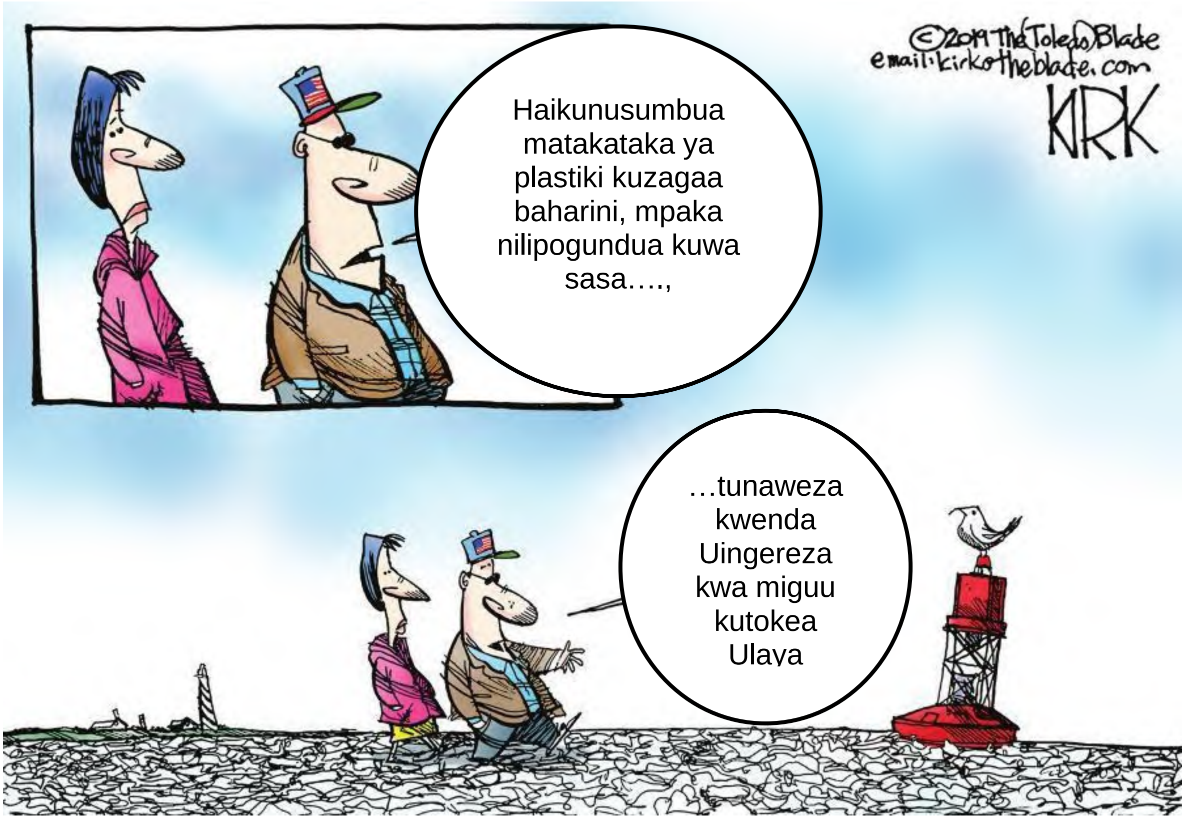
***Chanzo**: cf. O.A. (August 14, 2013). Bundeszentrale für politische Bildung. Karikaturen https://m.bpb.de/lernen/grafstat/grafstat-bundestagswahl-*

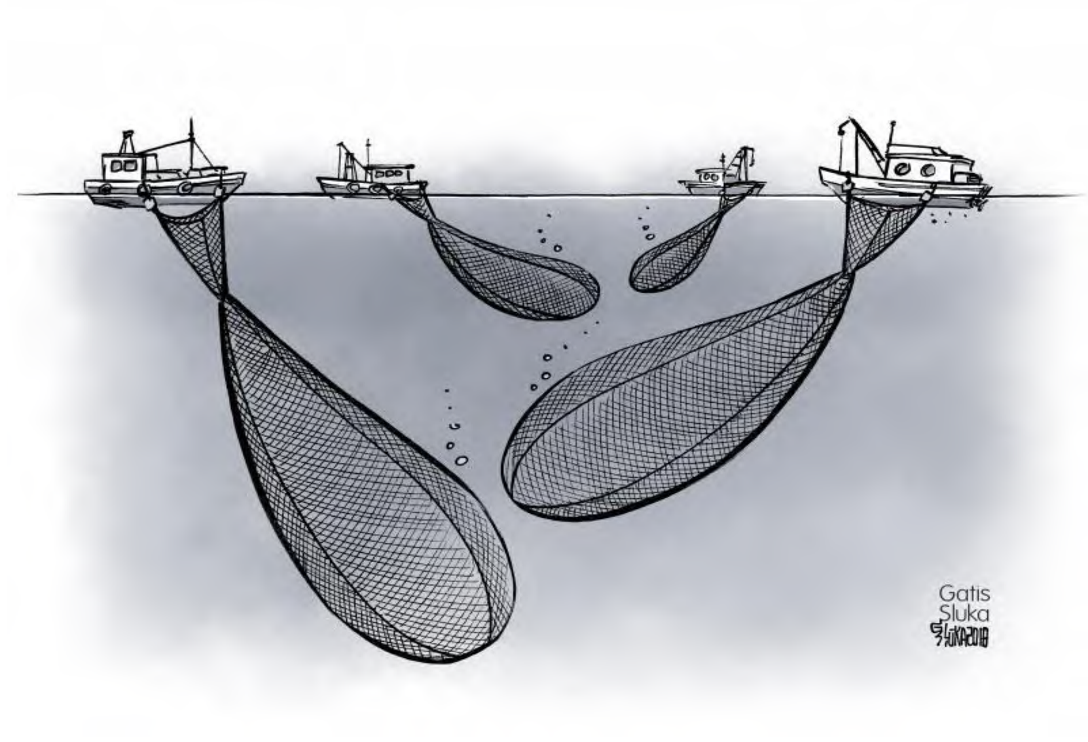
Vifaa:



Newspaper

Umoja wa nchi za Ulaya: wazuia matumizi ya plastiki za matumizi ya maramoja


©2019 The Toledo Blade
email: kirk@theblade.com
KIRK
Haikunusumbua matakataka ya plastiki kuzagaa baharini, mpaka nilipogundua kuwa sasa….,
…tunaweza kwenda Uingereza kwa miguu kutokea Ulaya


Gatis Sluka

Njia ya 6: Maisha duniani

Maandalizi Kutoa vifaa, kuunda mduara wa washiriki

Maelezo: Washiriki (TN) hujenga minyororo ya chakula na kujifunza mambo mbalimbali chanya au hasi yanayoathiri minyororo.

Kutegemeana kwa viumbe hai.
Kujifunza kushirikiana na kufikiria

Kuanzia umri wa miaka 14. Kiwango cha utata kinaelezwa kuwa cha kati. Ukubwa wa kikundi unapaswa kuwa kati ya watu 10-15.

Mpira wa uzi na kamba nyembamba

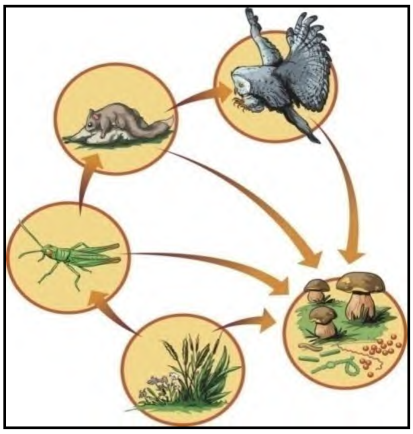
Dakika 30

Mbinu inayolenga uandishi: Inafaa kwa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika ikiwa kutakua na uwasilishaji picha zilizobandikwa pekee, badala ya vichwa vya habari.

Awamu za warsha: Awamu ya utangulizi na ya kutambua matatizo

Utaratibu:

Sehemu ya 1*: : Uundaji wa Mtandao wa Maisha*[44]



1. Washiriki wote (TN) wanajipanga katika duara.
2. Kiongozi wa warsha anaeleza kuwa minyororo ya chakula inatakiwa kuwakilishwa na kamba.

3. Kisha kiongozi wa semina anaanza mnyororo.

[44] Picture's source: https://www.wald.de/waldwissen/die-nahrungskette-im-wald/

Mwezeshaji huchukua mpira na kutaja mmea (k.mf. mti wa mikoko). Sasa anashikilia mwisho wa mpira na kuutupa kwa mshiriki mwingine upande wa pili. Hii inajenga kamba kati ya mwezeshaji na mshiriki.

4. Mshiriki sasa anamtaja mnyama anayekula mmea (k.mf. mjusi). Kisha wanashikilia kamba tena na kurusha mpira kwa mshiriki anayefuata.

5. Mshiriki kisha anamtaja mnyama anayekula aliyetangulia (k.mf. nyoka). Mshiriki anashikilia kamba na kurusha mpira kwa mshiriki mwingine.

6. Washiriki hurudia hili hadi mtandao wa maisha utakapoundwa. Ikiwa hakuna kiumbe kingine cha kuendeleza mnyororo huu, mpya unaweza kuanza. Jaribu kuhakikisha kuwa washiriki wanatumia makazi tofauti kwa minyororo (misitu, milima, moors, jangwa, mito, ...). Ikiwa ni lazima, elezea uhusiano kati ya sehemu binafsi za mnyororo wa chakula. Hata hivyo, kamba haiingiliwi wakati mnyororo mpya unaundwa lakini inaendelea. Mchezo unaendelea hadi kila mshiriki ashike sehemu ya kamba mkononi mwake.

Sehemu ya 2: Uharibifu

1. Washiriki sasa wanataja mifano mmoja baada ya mwingine ya vitu vinavyoweza kuharibu mpangilio huu. Kwa mfano, uvuvi wa kupita kiasi wa bahari, kusababisha jangwa, ukataji miti, n.k. Kila mshiriki ambaye ametoa mfano sasa anaachia sehemu yake ya kamba.

2. Washiriki huangalia rundo la kamba ambalo sasa liko mbele yao.

Sehemu ya 3: Kutafakari kuhusu utunzaji wa mazingira

1. Wanachama wote hufikiria kwa pamoja juu ya nini wanaweza kufanya ili kuboresha hali ya maisha kwa mimea, wanyama na watu. Kwa mfano, kutotupa takataka maeneo ya asili, kutochafua vyanzo vya maji na vitu vyenye madhara au kukuza viumbe hai katika bustani (shule). Kila mshiriki anachagua shughuli ambayo anataka kutekeleza katika maisha yake katika siku zijazo.

2. Kila mshiriki aliyechagua shughuli akuchukua sehemu yoyote ya kipande cha kamba.

3. Mwisho, washiriki wanaangalia wavu mpya kwa dakika moja. Eleza kuwa sio wavu sawa na mwanzoni. Matokeo ya uharibifu wa asili hauwezi kutatuliwa bila kufuatilia, lakini suluhisho mbadala na aina ya utulivu vinaweza kuanzishwa.

Anuwai ya kibiolojia, au bayoanuwai, hufafanua wanyama na mimea mbalimbali duniani wanaoishi pamoja katika makundi fulani katika maeneo fulani. Hizi ni muhimu zaidi kwa hali ya hewa na usambazaji wetu wa maji, lakini pia kwa ulinzi dhidi ya mafuriko. Uhifadhi wa bioanuwai kwa hiyo pia ni jambo muhimu katika kukomesha ongezeko la joto duniani.

Chanzo*:cf.* *https://www.bmbf.de/bmbf/de/forschung/umwelt-und-*

Tafakari:

Anza kwa kuuliza jinsi washiriki walivyohisi walipoangalia kwa mara ya kwanza mtandao ukiharibiwa na kisha kuunda mpya. Kisha zungumzia masuala ambayo yamejitokeza na nini kifanyike ili kulinda mazingira. Aidha, jadili minyororo ya chakula na ueleze umuhimu wake (angalia sanduku la maelezo).

Maswali kwa rejea:

- *Ulijisikiaje kuona mtandao huo ukisambaratika taratibu?*
- *Je, ilikuwa rahisi kutaja wanyama na mimea katika sehemu tofauti katika mnyororo wa chakula?*
- *Je ni kwa kiasi gani tunajua vizuri kuhusu michakato katika asili (wanyama, mimea na mazingira)?*
- *Je, inajalisha kwa washiriki na mazingira yao ikiwa viumbe hai katika maeneo mengine ya dunia, kwa mfano dubu weupe katika Aktiki, wanatoweka katika miaka kumi ijayo? Hii ingekuwa na athari gani?*
- *Washiriki walijisikiaje wakati mtandao mpya ulipoundwa?*
- *Je, ilikuwa rahisi kuja na mawazo ya kupunguza uharibifu wa mazingira unaosababishwa na binadamu?*
- *Vitendo vya mtu binafsi vina ufanisi kiasi gani? Ni vitendo gani vinavyohitaji ushiriki wa watu wengi, ni vipi vinaweza kuleta mabadiliko makubwa? Watu wanawezaje kufahamishwa na kuhamasishwa kuhusu hili?*
- *Nani anahusika na utunzaji wa mazingira?*
- *Ni vigezo gani vitumike kufanya maamuzi kuhusu matumizi ya rasilimali na hatua katika mazingira ya asili? Kwa mfano, kama kukata msitu ili kutumia ardhi kwa kilimo?*

Njia ya 7: Mtandao wa buibui

Maandalizi: Ning'iniza "mtandao wa cbuibui" kati ya miti miwili au kitu kingine kama miti. Ikiwezekana, kuwe na idadi sawa ya matundu sawa na washiriki, wavu lazima unyooshwe kwa nguvu

Tambua, elewa na uweze kutumia nguvu na udhaifu wa wengine na wewe mwenyewe. Kuwa na uwezo wa kuwasiliana kwa uwazi juu ya nguvu na udhaifu

Kuanzia umri wa miaka 10. Ukubwa wa kikundi unapaswa kuwa kati ya watu 10-20.

Kamba ndefu (Urefu unategemea idadi ya washiriki)

Dakika 45-90

Mbinu inayolenga mchezo: inafaa kwa watu wasiojua kusoma na kuandika

Awamu za warsha: Awamu ya utangulizi na ya kutatua matatizo

Utaratibu:

Maelezo Kikundi kinapaswa kufikiria pamoja kuhusu washiriki wote wanaweza kufika upande wa pili wa wavuti wa buibui. Wanahitaji kufanya kazi pamoja, kuwasiliana kwa uwazi na kuona nguvu na udhaifu wa kila mtu fursa.

1. . Kundi linasimama pamoja upande mmoja wa wavu wa buibui. Mwezeshaji anatoa maelekezo yafuatayo:

a. Kila shimo kwenye wavuti linaweza kutembea mara moja tu.

b. Katika mazingira yoyote hautakiwi kugusa nyuzi za wavu, ukigusa utakua umeshindwa zoezi hilo linachukuliwa kupotea na wale wote ambao tayari wameshapita wavuni lazima warudi kwenye nafasi ya kuanzia. Kundi zima linarudia.

c. Ikiwa mshiriki mwingine pia anagusa wavu, kanuni hiyo hiyo inatumika kama hapo awali.

d. Usalama kwanza: epuka tahadhari na mbinu hatarishi na kuzikatiza ikibidi.

2. mwezeshaji anapaswa kuzingatia tu na kwa uwazi kusisitiza kuhusu uzingatiaji wa kanuni: Hata kama ni mshiriki mmoja ndiye aliyevunja kanuni, kila mtu anarudishwa.

Hii inaweza kusababisha kuchanganyikiwa na malalamiko, lakini yote ni mazuri kama zoezi hili litatoa matokeo mazuri

3. Kwanza kabisa, baadhi ya washiriki hupitia matundo rahisi kwenda upande wa pili. Kisha washiriki zaidi wanapaswa kubebwa kupitia matundu. Tena, lazima kusiwe na mawasiliano na wavu. Kikundi kinapaswa kukumbuka katika hatua ya awali kwamba hata washiriki wa mwisho lazima bado waweze kupanda kupitia wavu kwa kujitegemea..

Tafakari: Kiongozi wa semina anahimiza kikundi kujadili kwa kuuliza maswali yafuatayo:

- ✓ Je, mwanzoni mlikua na utata kukubaliana katika kundi kuhusu ni nani apite shimo gani la wavu wakati gani? Kama ndivyo, ulikabiliana vipi na hali hii?
- ✓ Kwa kuzingatia, unahisi kwamba nguvu na udhaifu wa kila mshiriki ulikusaidia kupata suluhisho?
- ✓ Unaweza kufikiria kwamba kuna watu ambao hawangepata msaada wa kutosha kuuvuka "wavu wa buibui"?
- ✓ Unaweza kufikiria mifano ambapo watu wasio na nguvu wanaachwa nyuma katika jamii?

Tofauti:

Mshiriki akigusa wavu, kiongozi wa semina humpa ulemavu (handicap). Mifano ya ulemavu inayowezekana: Kufumba macho au kuendelea kucheza bila maneno.

Njia ya 8: : Kipindi cha mazungumzo (talkshow)

Kuhimiza uwezo wa kujenga hoja,
Kuhimiza uwezo wa kujieleza, Kuhimiza majadiliano ya mada mbalimbali.
Mada Mambo Lengwa.

Kuanzia takribani Miaka 10-18. Kiwango cha utata kinakadiriwa kuwa kigumu.

Index card, karatasi, yaliyomo kwenye uwanja mmoja wa somo

Dakika 120.

Mbinu inayozingatia lugha: Inawafaa wanafunzi wasiojua kusoma na kuandika.

Awamu za Warsha:

Maandalizi:: : Uteuzi wa mada ya semina, na uteuzi wa taarifa, katika kikundi.

Maelezo: Washiriki wanachukua majukumu tofauti na kuzungumza mada kutoka kwenye jukumu lao.

Utaratibu:

Kipindi cha mazungumzo ni njia ambayo inafananishwa na uchezaji wa igizo. Mwanzoni, vikundi vidogo vinaundwa vikiwa na watu wawili hadi sita. Ndani ya kikundi hiki kidogo, mada, ambayo ilichaguliwa kabla au kutolewa na kiongozi wa semina, inafanyiwa kazi. Taarifa kuhusu mada hiyo inatolewa na kiongozi wa semina. Taarifa hizi zifanyiwa kazi ndani ya kundi dogo na kutuambua misimamo mbalimbali kutokana na maandishi. Majukumu ya kipindi cha mazungumzo hapo baadaye yanatokana na nafasi hizi tofauti. Mada ya kipindi cha mazungumzo inaweza kuwa endelevu, kwa mfano, rejea maalum zaidi inaweza kuwa kuchakata tena na marufuku ya mirija ya plastiki duniani kote. Misimamo tofauti inayotokana na hili inaweza kuwa, kwa mfano, kuwa na marufuku ya mirija ya plastiki au kuunga mkono mirija hiyo. Hii inaweza kusababisha majukumu tofauti. Kwa upande mmoja, jukumu la watumiaji/walaji ambao kwa hivyo hawaruhusiwi kutumia mirija ya plastiki, jukumu la wazalishaji waliozalisha mairija ya plastiki na jukumu la wataalamu wanaoelimisha watu duniani kote kuhusu matumizi ya plastiki na madhara yake. Kulingana na majukumu haya, washiriki wanaorodhesha hoja na kuziandika kwenye kadi ili waweze kuzileta kwenye kipindi cha mazungumzo baadaye. Nafasi na jukumu lingine ambalo lazima lijazwe na kuamuliwa mapema ni lile la msimamizi. Msimamizi lazima asiegemee upande wowote kwa wageni wake na hapaswi kutanguliza maoni binafsi. Uangalifu lazima uchukuliwe kuzingatia kanuni za majadiliano na kuhakikisha kuwa washiriki wote wanaweza kuwasilisha hoja zao. Aidha, maswali lazima yaulizwe ili kuendeleza mazungumzo/majadiliano. Hatimaye, msimamizi ana kazi kuchora hitimisho kutokana na maudhuui na kuyawasilisha kwa hadhira. Ndani ya njia hii, washiriki wote wanakabiliwa na changamoto sawa, kwani washiriki ambao sio wa kikundi kinachowasilisha kwa sasa wanachukuliwa kama watazamaji wa kipindi cha mazungumzo na wana zoezi la kuchunguza kinachotokea (ikiwa wanataka, wanaweza pia kuuliza maswali).

Njia ya 9: Muhtasari wa majukumu

Kuongoza: *Zoezi la kuongoza majadiliano na kutoa msukumo. Kuhakikisha kuwa sheria za mazungumzo zinazingatiwa. Fungua kipindi cha mazungumzo kwa kuwakaribisha na kuwatambulisha wageni na kumaliza kipindi cha mazungumzo kwa hitimisho*

Wageni *Waalikwa: Majukumu mbalimbali yanayochukuliwa na washiriki. Toa maoni juu ya mada na uwe na msimamo wa wazi katika mjadala.*

Bunge: *Hawa ni washiriki ambao si sehemu ya kundi. Wana zoezi la kuchunguza kipindi cha mazungumzo na wanaweza kuuliza maswali ikiwa wanataka.*

Utaratibu:

1. 1. Kukaribisha na kutambulisha wageni na mada (itachukuliwa na msimamizi, wageni wanaweza, kutoa maoni kuhusu mada)

2. Majadiliano na wageni mbalimbali (wakiongozwa na msimamizi, kuhakikisha kuwa sheria za majadiliano zinazingatiwa)

3. Maoni ya hitimisho kutoka kwa wageni (ufahamu au maoni yanaweza kutolewa tena na kila mgeni)

4. Hitimisho (litafanywa na msimamizi)..

Tafakari:

Rejea kuhusu njia inafanyika kwa ujumla na kwa mdomo. Inajadiliwa pamoja na washiriki wote kuhusu majukumu ya washiriki binafsi na misimamo yao katika majadiliano. Kwa hiyo, hoja ambayo ililetwa katika kipindi cha mazungumzo inajadiliwa tena kwa undani. Uwezekano mwingine ni kuwapa mrejesho wanakikundi kama walikuwa na ushawishi katika misimamo yao. Hata hivyo, hii inahusu hoja tu na si kukubaliana au kutokubaliana na hoja. Maoni haya yanaweza kusaidia katika majadiliano ya baadaye kuunda hoja kwa usahihi na kuzianzisha katika maeneo yanayofaa.

Tofauti:

Tofauti za kujihariria taarifa:

Washiriki pia wanaweza kufanyia kazi taarifa ambazo zinafaa kwa kipindi cha mazungumzo. Hii inawahimiza kujihusisha na mada na pia inawasaidia katika kukusanya habari kwa mijadala ya baadaye. Ikumbukwe kuwa utafiti wa kujitegema

utachukua muda zaidi na hivyo somo la ziada llipangiwe muda mtefu (mara mbili ya kawaida) kwa swala hili pekee. Uwezekano mwingine ni kwamba washiriki huandika kipindi cha mazungumzo kabla, kama maandishi ya tamthlia wawe na ujasiri zaidi na waweze kuzisoma ikiwalazimu. Hata hivyo lile wazo yakinifu la kuandaa hoja kwa wakati sahihi na kuwasilisha ni kama linapotea hivi.

Tofauti bila matumizi ya vyombo vya kuandikia:

Uwezekano mwingine ni kutoandika kwenye kadi za faharisi. Kwanza, mada tofauti zinaweza kufanyiwa kazi kwa jumla na washiriki huchagua msimamo wao. Baadaye, wanakaa chini mbele katika duru ya kipindi cha mazugumzo na kuwa na mjadala huru. Hata hivyo, hii ni ngumu zaidi na inaweza kuhitaji msaada wa ziada kutoka kwa kiongozi wa warsha.

Njia ya 10: Mjadala wa kuunga na kupinga hoja

Kuhimiza kuunda na kuwakilisha maoni ya mtu mwenyewe,
Hoja na usemi wa lugha

Kuanzia takribani miaka 14-18.
Sharti ni idadi sawa ya washiriki.
Kiwango cha utata kinakadiriwa kuwa kigumu.

Hakuna nyenzo zinazohitajika.

Kuanzia mmoja na zaidi

Mbinu inayolenga lugha: inafaa kwa wanawake wasiojua kusoma na kuandika. Badala ya majina, ishara au sawa inaweza kutolewa ili kutambua kadi.

Awamu za warsha:

Maandalizi: Mgawanyiko katika timu, uchaguzi wa msimamizi, kukiwa na haja ujuzi wa msingi wa uwanda wa mada unahitajika.

Maelezo:

Wanagawanywa katika jukumu la kuunga mkono au kupinga juu ya mada na hoja kutoka kwa jukumu hili.

Tofauti kati ya hii na kipindi cha mazungumzo ni kwamba majadiliano rahisi, wakati kipindi cha mazungumzo kinaweza tu kuwa na habari na kufundisha.

Utaratibu:

Hoja kuu ya njia hii ni kuunda hoja na kuzielezea. Mwanzoni, mada ya mjadala inaelezwa na kiongozi wa semina. Hii inaweza kuwa hoja au swali. Kwa mfano: "Ushirikiano wa nchi zote kwenye malengo ya ESD ni muhimu!" Au pia "Kwa nini nchi nyingi zishiriki katika malengo ya ESD?". Yote haya yanaruhusu mjadala wa kuunga au kupinga hoja. Washiriki ambao wanaona ushirikiano kati ya nchi kuwa muhimu (pro) na wale ambao hawaoni (contra). Hakikisha kuwa pande zinazounga mkono na zisizounga mkona zina usawa, na sio washiriki wa 5 wanapinga upande wa mkataba na 12 wanaunga mkono. Kiongozi wa semina lazima ahakikishe kuwa kuna usawa. Aidha, msimamizi huchaguliwa; Jukumu hili linaweza kuchukuliwa na kiongozi wa semina au na mmoja wa washiriki. Zoezi la msimamizi ni kuhakikisha kwamba kanuni za majadiliano zinazingatiwa, kwamba hoja zinaweza kutekelezwa kwa busara bila mgogoro kujitokeza, bali mjadala unabaki kuwa lengo. Msimamizi pia anaweza kuchukua jukumu la kusaidia, kwa mfano kwa kuuliza maswali. Baada ya makundi mawili tofauti kupatikana, msimamizi anafungua mjadala. Msimamizi anaelezea swali au hoja tena, na washiriki tofauti sasa wanaweza kujibu. Jambo muhimu zaidi hapa ni kwamba hoja pia zinarejelewa na kwamba ukweli na madai hayawekwi tu chumbani. Ikiwa mtu A anasema kuwa ushirikiano unawezesha kufikia Malengo ya Maendeleo Endelevu, mtu B anapaswa kujaribu kurekebisha kauli hii na sio tu kutoa taarifa mpya ya kujitegemea. Msimamizi lazima pia ahakikishe kuwa washiriki hawakai muda mrefu kwenye hoja moja, ili ukweli mwingine na madai pia yaweze kujadiliwa. Kulingana na kama washiriki wote wameshiriki katika shughuli hiyo au wengine wamefanya kama watazamaji, umma unaweza kuchagua kikundi kilichoshinda. Hata hivyo, hii inapaswa kuzingatia uwezo wa kikundi kujenga hoja na sio kwa mtazamo wao binafsi juu ya mada

Maswali/hoja zinaweza kuwa:

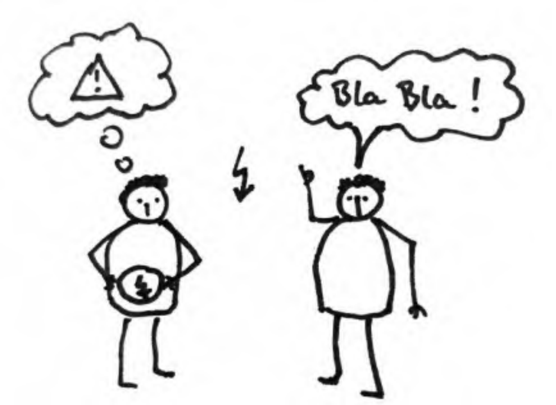
- ✓ Hasa nchi zilizo bora kiuchumi lazima zishirikiane kuzisaidia nchi maskini.
- ✓ Je, nchi "maskini" zitengwe katika ushirikiano huu?
- ✓ Nchi zote lazima zishirikiane katika viwango sawa, bila kujali wingi wa rasilimali zao.
- ✓ Maoni tofauti ya nchi yanamaanisha kuwa hakutakuwa na makubaliano, kwa sababu hii nchi zinapaswa kutenda kivyakevyake.
- ✓ Nchi ndogo hazipaswi kuzingatia hatua za uhifadhi wa na hali ya hewa hadi nchi kubwa zifanye hivyo; kitu kingine chochote hakitakuwa na athari yoyote.
- ✓ Je, uhifathi mazingira na hali ya hewa unaleta maana ikiwa Urusi, China na Marekani hazitashirikiana?

Rejea:

- ✓ Hizi ni baadhi ya rejea zinazoweza kutafakariwa ambazo zitasaidia kutathmini njia hii
- ✓ Uliridhika vipi na msimamo wako (kuunga mkono au kupinga)?
- ✓ Ilikuwa rahisi au ngumu kiasi gani kwako kupata na kutengeneza hoja za swali/hoja hii?
- ✓ Je, ungeuliza swali/hoja vinginevyo wakati mwingine?
- ✓ Uliona nini hasa rahisi au ngumu kuhusu njia hii?
- ✓ Utabadilisha nini kuhusu njia wakati mwingine?

Tofauti:

Inaweza pia kuchezwa na kundi zima bila kusanyiko. Zaidi ya hayo, jozi tu zinaweza kufanya mijadala, kwa uwiano wa mshiriki mmoja dhidi ya mwingine. Hata hivyo, mijadala hii inapaswa kuwekwa kwa muda mfupi zaidi.



https://blog.codecentric.de/2018/11/konflikte-in-teams-loesen/

Ujuzi wa msingi wa usimamizi wa migogoro

Tafsiri ya mgogoro:

Migogoro ni mchakato wa mabishano kulingana na masilahi na mawazo ya mtu ambaye ni sehemu ya kikundi cha kijamii. Inapaswa kusisitizwa, hata hivyo, si lazima migogoro iwe mbaya kila wakati.

Kwa sababu dhana ya migogoro ni pana, aina tofauti za migogoro pia huibuka. Ikiwa pande zote mbili zinafahamu mgogoro huo, aina hii ya migogoro huitwa mgogoro wa wazi. Ikiwa ni wazi kwamba mgogoro unaweza kutokea kutokana na hali hiyo, lakini bado hakuna mgogoro, mgogoro huu unaitwa mgogoro tuli (latent).

Kama watendaji wote wawili wanategemeana, lakini wanafuata malengo tofauti, huu ni mgongano wa malengo. Kwa upande wa mgogoro wa tathmini, mbinu zinazotumika kupata lengo hutathminiwa tofauti. Kunapokuwa na maamuzi tofauti ya kisaikolojia na ya kitabia, huu ni mgogoro binafsi. Wakati kutofautiana hutokea katika uhusiano kati ya watu, huitwa mgogoro wa uhusiano. Mgogoro wa kimahusiano hujitokeza pale watu wanapotekeleza majukumu tofauti na hivyo kuwekwa wazi katika matarajio ya jukumu hili.

(https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/konflikt-41120)

Je ungependa kuwa sahihi au kuwa na furaha?

Ufafanuzi wa usimamizi wa migogoro

Udhibiti wa migogoro unahusisha utambuzi, usimamizi na udhibiti wa migogoro kupitia aina tofauti za kushughulikia kama vile mazungumzo, upatanishi, maridhiano na usuluhishi wa lazima.

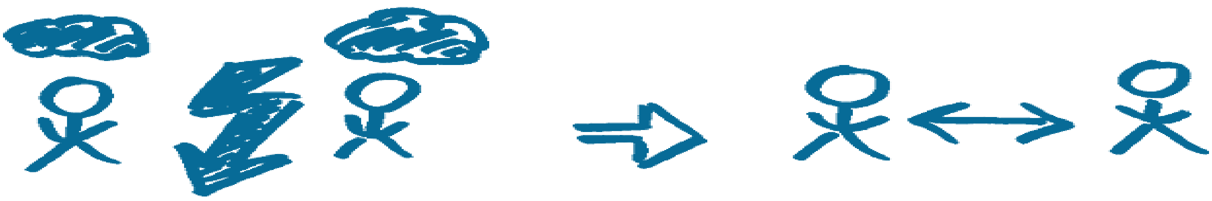
https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/konfliktmanagement-41409

Mgogoro unaibuka vipi?

Migogoro daima huanza na ukinzani wa mawasiliano unaofuata mawasiliano ya awali. Katika mahusiano ya kijamii, migogoro hii kwa kawaida husababishwa na matarajio yasiyotimia ya upande mwingine au kutofikia muafaka wa mambo ambayo hawajakubaliana. Migogoro daima huanza wakati wa maingiliano ya watu. Haijalishi kama mawasiliano yanayotokana yana maneno au muonekano wa sura na ishara. (Thiel, 2003)

Usimamizi wa migogoro ni nini?

Migogoro inawezaje kutatuliwa na kuzuiwa?



https://www.in-stability.de/de/entwicklungsberatung/leistungen/konfliktmanagement-und-meditation/

Njia mojawapo ya kutatua migogoro ni kuingilia kati, ambayo inatafuta suluhisho la kutatua mgogoro. Njia nyingine yenye ufanisi mkubwa ni kuleta mtu wa tatu, asiyehusika. Mtu huyu anapaswa kuchunguza mgogoro kwa njia isiyo na upendeleo na kusaidia kupata suluhisho. Ushiriki huu wa mtu wa tatu kutatua migogoro pia unaweza kuitwa de-escalation (kuzuia kasi kuenea kwa mgogoro) , kama ufafanuzi wa kuondoa migogoro unavyosema kwamba inamaanisha kupoozesha mifumo ya migogoro. Ili kupunguza kasi ya kuenea migogoro, athari za pamoja lazima zipunguzwe. Kwa kufanya hivyo, haitoshi kushusha hali ya kihisia mpaka kiwango kilichokuwa kabla ya mgogoro kuanza na kabla ya kuongezeka. Badala yake, ni muhimu kuhakikisha kuwa hisia zinakuwa thabiti zaidi na kuna utulivu zaidi katika hali ya kihisia kuliko ilivyokuwa kabla ya mzozo. Kuna njia tatu ambazo kuzuia kasi ya kuenea kwa mgogogoro kunaweza kutokea. Namna ya kwanza hutokea baada ya kujitafakari, ambayo hutokea kwenye matukio ndani na nje ya mazingira ya mtu binafsi. Namna ya pili hutokea baada ya ushawishi na udhibiti wa muktadha wa mtu mwingine. Namna ya mwisho inafuatia uharibifu wa mfumo wa migogoro. Uingiliaji kati huu wa kuzuia kuenea kwa mgogoro ni muhimu zaidi unapotumiwa kuwafanya wahusika wakuu katika mgogoro kujua tabia zao.

Njia nyingine ya kutatua ni kuzuia migogoro. Hii inahusisha kuhakikisha kuwa migogoro haitokei tangia mwanzo. Hili linafanikiwa, pamoja na mambo mengine, kwa kutafuta mara kwa mara uwezo wa migogoro na kuitatua kabla ya kuja kwa migogoro. Uingiliaji kati wa Uponyaji (curative) pia unaweza kutumika kutatua migogoro. Uingiliaji kati wa uponyaji huingilia kati tu wakati mzozo tayari umeibuka. Inatathminiwa ndani ya uchunguzi ni dondoo zipi za mgogoro tayari zimeibuka na ni madai na matakwa gani tayari yametolewa na upande mwingine wa mgogoro. Kwa njia hii, njia ya suluhisho inaweza kupatikana ili kutatua mgogoro kulingana na maslahi ya pande zote mbili.

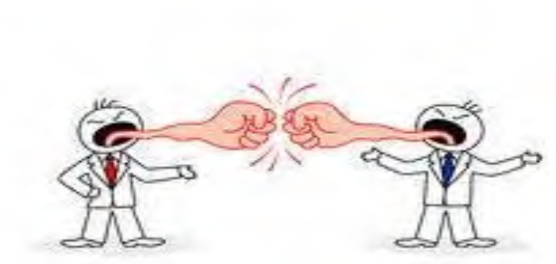
Njia nyingine ni kuongeza mzozo/mgogoro. Inachukuliwa kuwa njia ya kutatua migogoro kwa kuuongeza mgogoro. Katika njia hii, hatua za makusudi zinachukuliwa ambazo awali zinazidisha mgogoro, lakini zinaweza kusababisha kumalizika kwa mgogoro baada muda mrefu. (Meyer, 2011)

Ukatili/Vurugu

Ufafanuzi wa vurugu

Ukatili hauanzii kwa kutumia nguvu za kimwili. Pia inajumuisha vitendo kama vile vitisho, unyanyasaji, na udhibiti uliowekwa wa mtu mwingine. Vurugu huathiri watu wa rika zote na tabaka zote za kijamii.

https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/gewalt-33514



https://selam.berlin/gewalt-im-kontext-schule/

Aina za vurugu

Ili kufafanua ni vitendo gani vimo ndani ya dhana ya kawaida ya vurugu, kwanza ni muhimu kufafanua ni aina gani za vurugu zilizopo.

Moja ya aina zinazojulikana zaidi za ukatili ni **ukatili wa kimwili**. Hii ni pamoja na mashambulizi yote dhidi ya mwili na afya ya mtu. Ukatili wa kimwili unajumuisha kila kitu kuanzia kumsukuma mtu kidogo hadi shambulio kwa silaha. Tofauti hufanywa kati ya mashambulizi butu na mashambulizi yenye ncha kali. Mfano wa mashambulizi butu ni kama kupiga ngumi, shambulizi la ncha kali linaweza kuwa kuchoma kisu. Tofauti pia hufanywa kati ya majeraha yanayoonekana na yasiyoonekana. Ukatili wa kimwili mara nyingi hutokea katika ndoa, ushirikiano na familia, kati ya watoto na vijana, miongoni mwa wageni, katika nyumba za wazee na nyumba za uuguzi, dhidi ya polisi, wazima moto na wafanyakazi wa uokoaji na dhidi ya wafanyakazi katika ofisi na mamlaka.

Aina nyingine ya ukatili ni **ukatili wa kisaikolojia**. Tofauti na ukatili wa kimwili, ukatili wa kisaikolojia au kiakili madhara yake hayaonekani. Ukatili wa kisaikolojia ni pamoja na vitendo kama vile kutukana, kukejeli na kufichua, dhihaka, hadi kutishia na kusingizia. Aidha, uonevu na uviziaji pia ni wa ukatili wa kisaikolojia. Moja ya matokeo mabaya zaidi ya unyanyasaji wa kisaikolojia ni kwamba hauonekani lakini unaweza kuhisiwa. Kwa hiyo inaweza kujeruhi vibaya watu na kuwa na madhara ya kiafya. Silaha iliyotumika ni neno linalotamkwa..

Ukatili wa kijinsia pia ni muhimu. Hii ni pamoja na vitendo vyote vya ngono vinavyotokea kinyume na matakwa ya mtu au vinavyofanywa kwa watu wenye umri wa miaka 14 au chini, bila kujali kama wanakubali tendo hilo. Hivi ni vitendo vinavyofanywa kwa wale ambao hawako katika nafasi ya kukataa. Ukatili wa kijinsia huanza na lugha zisizofaa na mgoso usiokubalika na mbaya zaidi huishia katika ubakaji. Ikumbukwe pia kuwa ukatili wa kijinsia dhidi ya watoto na vijana mara nyingi hutokea katika mazingira yao ya karibu. Kwa kawaida huwa wanamuona mtu huyo na wakati mwingine hata kufahamiana naye.

Ukatili wa majumbani majumbani daima hutokea kati ya watu walioolewa/kushirikiana au katika mahusiano, ni wa familia au kuishi pamoja, wametengana/kutalikiana. Lengo mara nyingi ni kutumia nguvu na kupata udhibiti juu ya mwenza. Ni muhimu kutambua kuwa unyanyasaji wa nyumbani sio kitu kinachotokea kwa bahati mara moja, bali ni mfululizo wa vitendo vinavyofuatana. Unyanyasaji wa nyumbani kwa kawaida hujumuisha aina nyingine zote zilizoorodheshwa za ukatili.

Aina mpya ya ukatili ni **ukatili wa kidijitali**. Kila mahali unaweza kuona mtandaoni, ukatili hutokea kila siku. Ukatili wa kidijitali unajumuisha vitu kama vile unyanyasaji wa

kimtandao, uonezi wa kimtandao, maoni ya chuki na unyanyasaji wa kijinsia. Jambo linalozidi kuongezeka katika ukatili wa kimtandao ni ukatili wa kijinsia unaofanywa na watu wazima na vijana na watoto. Wanajaribu kuwarubuni kwa picha na ahadi na bila aibu kutumia imani nzuri ya vijana.
Aina nyingine ya ukatili ambayo ni muhimu kutaja ni **ndoa za kulazimishwa**. Daima ni ndoa ya kulazimishwa ikiwa angalau mmoja kati ya hao wawili hakubaliani na ndoa hiyo. Mara nyingi, vitisho hutolewa ili kupitisha ndoa au wahusika hutishwa sana kiasi kwamba hawawezi kupinga familia zao na wala hawathubutu hata kujieleza kwamba wanapinga hilo. Ingawa visa zaidi na zaidi vya ndoa za kulazimishwa vinajitokeza, idadi ya visa ambavyo havijaripotiwa inakadiriwa kuwa kubwa zaidi.

Njia ya 11: Kuingilia kati na mbinu dhidi ya ukatili

Katika kutafuta suluhisho la tabia ya ukatili, semina ya utulivu na kupinga ukatili inaonekana kuwa na mafanikio makubwa kwa vijana wazima. Ni wazi zinafaa zaidi kuleta mabadiliko ya tabia kwa wahalifu wenye sifa mbaya na vijana wakali kuliko mbinu nyingine. Kwa vyovyote vile, dhana mojamoja hufanyiwa kazi, ambayo inapaswa kuwasaidia vijana kuitumia kama rejea na kuchukua hatua sahihi iwapo hali kama hiyo ikiwatokea siku zijazo na hivyo kutenda kwa usahihi. Kwa msaada wa mbinu hizi, huruma inapaswa kuendelezwa, hasa kwa waathirika, na pia kuna tafakari ya kina juu ya matendo ya mtu mwenyewe. Hatua kama hiyo pia inathibitisha kuwa ni bora zaidi kuliko kifungo bila tiba ya kisaikolojia, kwani wahalifu hawa mara nyingi hawajui kiwango cha matendo yao bila msaada wa matibabu na hurudia haraka sana mara tu wanapowekwa huru.
(https://www.researchgate.net/profile/Albert-Scherr/publication/242675979_Mit_Harte_gegen_Gewalt_Kritische_Anmerkungen_zum_Anti-Aggressivitats-_und_Coolness_Training/links/0a85e537b356e14a3f000000/Mit-Haerte-gegen-Gewalt-Kritische-Anmerkungen-zum-Anti-Aggressivitaets-und-Coolness-Training.pdf)

Njia nyingine ya kutatua vurugu ni kupitia taasisi zinazoshughulikia suala hilo.
Kuna mashirika ya msaada ambayo yamejikita kusaidia vijana ambao wanahitaji msaada katika hali mbalimbali. Wakati wowote msaada unapohitajika, unaweza kuwasiliana na taasisi hizi na watajaribu kukusaidia ili kuzuia vijana kupata msaada

mahali pasipostahili au kutelezea katika shughuli haramu. Muhimu zaidi ndani ya mada hii ni dhana ya kufanya ukatili kuwa suala kubwa.

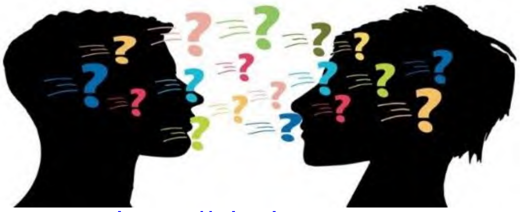
Wameanzisha dhana ambayo hasa inalenga watoto wa shule za msingi, na wanapaswa kuhakikisha kuwa watoto hawa hawakutani na ukatili katika ujana wao. Sababu nyingine ya kuwalenga watoto wa shule za msingi ni kwa sababu elimu hii ni ya lazima hivyo inawezesha kufikia idadi kubwa ya watu.

Semina inayofanyika ndani ya dhana inaweza kugawanywa katika awamu sita:

1. **Maandalizi**
   - ✓ Mkufunzi anayeendesha semina anawasilisha kwa uwazi na mapema ni nini malengo mwishoni mwa vikao.
   - ✓ **Kuanzisha mawasiliano na mwelekeo,** Ni muhimu kama mtaalamu wa kigeni kufanya taswira nzuri wakati wa kukutana na watoto ili kuhakikisha kuwa wanafunzi wanashiriki
2. **Kuhamasisha**
   - ✓ Wanafunzi wanafahamishwa kuhusu suala hilo na kuelimishwa kwa vithibitisho na takwimu.
3. **Mikakati ya kitabia endapo kutatokea ukiukwaji wa mipaka na ukatili**
   - ✓ Watoto wanahusika kwa makusudi katika hali hii ya mazoezi ili waweze kujifunza mbinu za kuchukua hatua kwa siku zijazo.
4. **Kufunga na kuondoka**
   - ✓ Awamu hii haichukui muda mwingi na wanafunzi wanakumbushwa tu kuwa kikao cha masomo sasa kimekwisha.
5. **Uhamisho wa kila siku, ufuatiliaji na ufanisi**
   - ✓ Ni muhimu walimu na wazazi waendelee kutoa misukumo baada ya semina ili kuyaweka hai yale waliyojifunza. Vinginevyo, semina haitakuwa na athari ya muda mrefu. Ikumbukwe, hata hivyo, kwamba semina halisi hufanyika katika awamu ya 2 - 5.

(https://wellenbrecher.de/?gclid=CjwKCAiAvaGRBhBlEiwAiYyMIWAB1ji2x6lQkndkn2le85laTu0jQBjd98R7xYSnxkG4byDmLMlyhoCgz4QAvD_BwE))

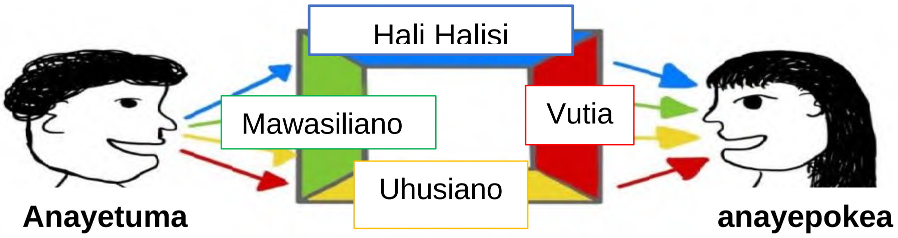
Mawasiliano



https://pixabay.com

Ufafanuzi wa mawasiliano:

Mawasiliano ni njia ya kubadilishana kati ya watu ambayo kwayo habari hupitishwa kati ya mtumaji na mpokeaji mmoja au zaidi. Hii inaweza kufanywa kwa njia tofauti. Inaweza kugawanywa katika mawasiliano yasiyo ya maneno na ya maneno. Mawasiliano ya maneno hufanyika kupitia usemi na mawasiliano yasiyo ya maneno hupitia lugha ya mwili kama vile sura za uso na ishara.



https://pixabay.com

Mawasiliano yanafanyaje kazi?

Mwanasayansi wa mawasiliano wa Ujerumani Friedemann Schulz von Thun aliunda mtindo wa mawasiliano, pia unaitwa "four ears model", ambao unalenga kufafanua jinsi mawasiliano yanavyofanya kazi. Katika mtindo huu, kuna **mtumaji** na **mpokeaji**. Kila kauli ya mtu hubeba jumbe nne tofauti kwa wakati mmoja. Ujumbe huu pia humfikia mpokeaji kwa viwango vinne, kile kinachoitwa "masikio manne". Mtindo huu unawakilishwa katika mraba, ambao unaonyesha viwango vinne vya mawasiliano. **Ngazi ya kwanza ya maudhui ya ukweli** inahusika na ukweli na hali. Ngazi ya **kujitangaza** daima hushikilia kitu cha kibinafsi kama vile hisia, maadili, mahitaji au upekee wa aina fulani ya tabia. Haya yanaweza kuwa mawasiliano ya wazi na ukamilifu. **Kiwango cha uhusiano** kinaonyesha jinsi unavyohisi kuhusu mtu mwingine

na kile unachofikiria juu yake. Dalili hizi zinaweza kujielezea kwa msaada wa muonekano wa sura, ishara, sauti na maneno. Katika ngazi ya rufaa, matakwa, ushauri, maelekezo ya hatua au rufaa huwasilishwa. (von Thun et al., 2012)

Nini maana ya mawasiliano yasiyo ya vurugu?

Dhana ya mawasiliano yasiyo ya vurugu mara nyingi haieleweki vizuri. Mara nyingi huchanganywa na maelewano na mawasiliano bila migogoro na migogoro yoyote kabisa. Hata hivyo, hii sio maana ya mawasiliano yasiyo ya vurugu. Badala yake ni kushughulikia kikamilifu migogoro badala ya kuikandamiza kabisa. Ufumbuzi unapaswa kupatikana unaoridhisha pande zote mbili. Migogoro ya maslahi pamoja na tofauti za maoni ni kitu cha kawaida kabisa na ni sehemu ya maisha ya kila siku na ni muhimu sana kwa maendeleo yetu. Kwa hiyo, ni muhimu kutenda kwa usahihi katika hali hizi za migogoro, kutenda kwa huruma/uelewa, kuonyesha unajali binadamu wenzako. Daima kuna angalau pande mbili kwenye mgogoro. Makundi mawiwili yenye mtazamo, hisia na mahitaji tofauti. Inaweza kusaidia kubadili mtazamo wa mtu na kujaribu kuvaa viatu vya mtu mwingine. Kwa kutafuta ufumbuzi ambao una maslahi kwa pande zote za mgogoro (win win situation), mawasiliano yasiyo ya vurugu yanaweza kuwezeshwa. Ili kupata suluhisho hili, ushirikiano wa pande zote mbili unahitajika. Ushirikiano na mtazamo wazi juu ya mpatanishi/mwakilishi wa mtu na hisia na mahitaji yake. Ili kupitisha mtazamo huo wa wazi, njia ya mawasiliano yasiyo ya vurugu na Marshall B. Rosenberg inaweza kutumika.

Kwa hiyo, mawasiliano yasiyo ya vurugu hayamaanishi "Sisi daima ni wazuri kwa kila mmoja", "Hatutapaza sauti tena" au "Ninafanikiwa kwa matendo yangu kwamba kila mtu anafanya kile ninachotaka". Badala yake, ni kukabiliana na mgogoro pamoja na kila mtu kuonesha anajali ili pande zote mbili ziweze kuacha mgogoro zikiwa zimeridhika iwe sana au kidogo. (Basu & Faust, 2015)

Mtu anachukuliaje mawasiliano yasiyo ya vurugu?

Mawasiliano yasiyo ya vurugu ya Rosenberg humsaidia mtu kuunda mahitaji/matakwa ya mtu mwenyewe kwa njia ambayo mtu mwingine ananielewa, migogoro inaweza kuepukwa na kutatuliwa, mazungumzo yanaweza kufanyika kwa kiwango cha ana kwa ana na hali zinazomsumbua mtu zinaweza kushughulikiwa. Tofali muhimu zaidi katika ujenzi wa njia hii ni huruma/kujaribu kumuelewa mwenzako (empathy)

Ufafanuzi huruma/Uelewa. Kujaribu kuvaa viatu vyao):
Huruma/kuelewa wanzako huelezea uwezo na utayari wa kutambua na kuelewa hisia na mawazo ya watu wengine. Uelewa ni muhimu sana katika hatua za kutenda kimaadili.

(Rosenberg, 2016)

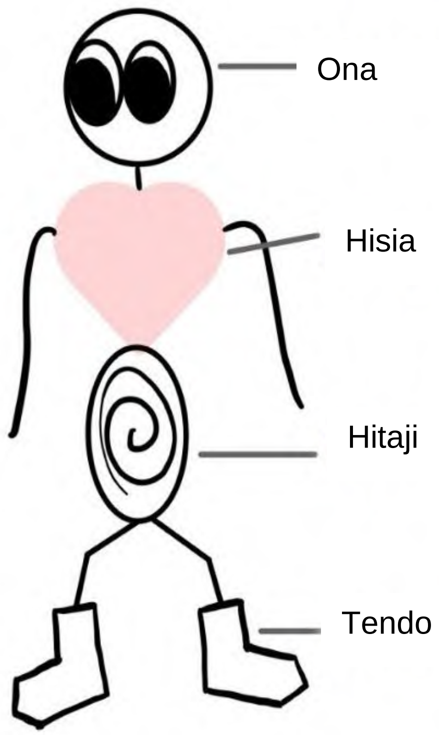
Marshall B. Rosenberg - Mawasiliano yasiyo ya vurugu

Mwanasaikolojia wa Marekani Marshall Bertram Rosenberg alitengeneza dhana ya mawasiliano yasiyo ya vurugu (GfK) ili kufanya mawasiliano yafanikiwe. Anatofautisha kati ya aina mbili za mawasiliano: wewe- na mimi-. Rosenberg anaelewa wewe- kama majaribio ya mawasiliano ambayo yana hukumu za maadili au tathmini, pamoja na ujumla, tafsiri, lawama na mahitaji. Kwa mawasiliano yenye tija, ni muhimu sana kuepuka vizuizi vya mawasiliano kwa kuacha kutumia jumbe za wewe. Ujumbe wako unaweza kuwa, kwa mfano, hukumu za maadili au tathmini kama vile "Huaminiki" au ujumuishaji kama vile "Tena? Kamwe wewe huwezi kuifanya kwa wakati.". Madai kama vile "Ikiwa hutabadilisha tabia yako, kutakuwa na madhara!" yanaweza pia kuweka shinikizo kwa mpokeaji na kuwa na kuondoa tija katika mawasiliano. Kwa jumbe za "wewe", vizuizi vya mawasiliano vinaweza kutokea ambavyo vinafanya iwe vigumu kutatua mgogoro.
Ujumbe wa “mimi”, kwa upande mwingine, unahusu kuelewa na kueleweka. Ili kufanya hivyo, lazima uwe na uwezo wa kuelezea hisia na mahitaji yako na kumsikiliza kwa huruma/uelewa mpatanishi/mwakilishi . Lengo ni kuepuka vikwazo vya mawasiliano, kuelewa na kueleweka. (Rosenberg, 2016)

Njia ya 12: Mfano wa hatua nne

Rosenberg ameunda **mfano wa hatua nne** ambao mawasiliano yasiyo ya vurugu yanatakiwa kufanikiwa.

Hatua ya 1: Uchunguzi



Kwanza kabisa, hali lazima izingatiwe. Hii inajumuisha kutambua mazingira na mtu mwingine na kurekodi kile kinachotokea katika hali hiyo. Ni muhimu kuzingatia kile mtu mwingine anasema na jinsi anavyotenda (muonekano wa sura, ishara, sauti).

Ni muhimu hasa hapa kuwasilisha kila kitu kwa mtu mwingine kwa njia isiyoegemea upande wowote kabisa bila tathmini na hukumu. Unaelezea kitu kinachofanywa na kama unakipenda au la. Kufuatia hatua hii kwanza hujenga msingi wa kawaida wa mazungumzo.

Ujumlishaji kama vile "daima, kamwe, tena, nk." unapaswa kuepukwa.

Hatua ya 2: Hisia

Hatua ya pili ni kuhusu kufichua hisia za mtu mwenyewe kuhusiana na hali. Hii ni muhimu ili mwenzangu aweze kunielewa vizuri na kuelewa matendo na maneno yangu ipasavyo. Kuelezea hisia zangu kunaweza kuwa na athari ya kupunguza mgogoro. Hapa, pia, ni muhimu kutenganisha hisia zangu na mawazo ya kusikitisha. Inaweza kutokea kwa urahisi kwamba mawazo yanatafsiriwa kama hisia na kuna hatari mzungumzaji wa upande wa pili ataona hili kama shambulio.

Hapa kuna mfano mdogo wa kuonyesha hii:

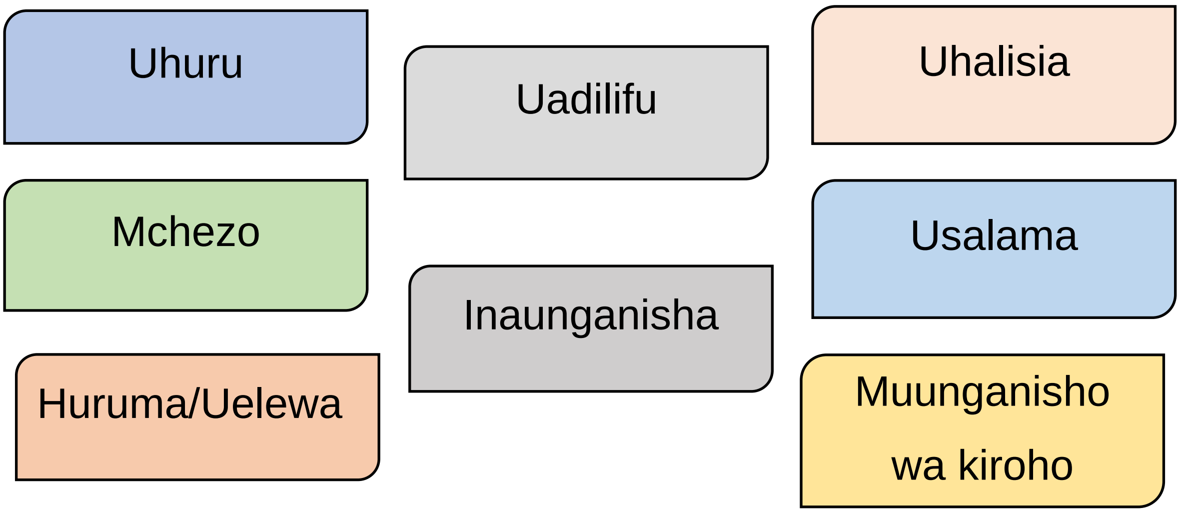
Badala ya kusema "Sihisi kwamba unanichukulia kwa uzito", unapaswa kuzingatia tu hisia zako mwenyewe na kujaribu kuzielezea kama "Ninahisi wasiwasi na kukereka

Hatua ya 3: Mahitaji

Katika hatua ya tatu, ni muhimu kutambua mahitaji ya mtu na kuyafichua kwa mzungumzaji wa upande wa pli. Ufichuzi huu wa mahitaji ya mtu hutoa fursa ya kueleweka vyema katika hali za migogoro. Orodha ya mahitaji ya binadamu inaweza

kupatikana katika kiambatanisho. Hii inaweza kutumika kupata muhtasari. Ili kujua mahitaji ya mtu, mtu anapaswa kukabiliana na hisia za mtu. Kwa kusudi hili, orodha ya hisia pamoja na hisia zisizotimizwa pia vinaweza kupatikana katika kiambatanisho. Kila hatua anayochukua mtu hufanyika ili kukidhi haja. Watu wote wana mahitaji sawa. Kutimizwa kwa haja hakutegemeani na watu na vitendo. Kuwasiliana na mahitaji ya mtu yasiyotimizwa humsaidia mtu kumwelewa mwenzake vizuri zaidi. Ni muhimu hapa kutenganisha mahitaji ya mtu na mikakati safi ambayo mtu anataka tu kutimiza mahitaji yake mwenyewe. Mikakati ya kujitegemea inatuingiza katika mgogoro na wengine. Kwa hiyo, hisia na mahitaji ya mtu mwingine lazima yazingatiwe kila wakati.

Hapa kuna muhtasari mfupi wa mahitaji ya msingi ya binadamu::



Hatua ya 4: Hatua / Ombi / Matakwa

Hatua ya nne inajumuisha kuunda ombi ambalo linaelezea njia ambayo mahitaji yangu yanaweza kutimizwa. Hapa ni muhimu kwamba mahitaji ya mpatanishi wangu pia yanaheshimiwa na kujumuishwa. Sharti la mawasiliano zaidi kufanikiwa ni kukubali na kukaribisha "hapana" kama jibu. Aidha, lazima kuwa makini kwamba uundaji wa ombi la mtu hauwezi kuchukuliwa kama madai au tishio na mtu mwingine. Ombi linaonyesha mkakati wa jinsi ningependelea hitaji langu litimizwe. Haimaanishi kwamba hii ndiyo njia pekee na sahihi ya kutimiza hitaji hili. Kwa kuongezea, pia haimaanishi kwamba ombi hili linapaswa kutimizwa kwa hali yoyote. Mtu anapaswa kukubali mahitaji ya mtu mwingine, kwa sababu kwa njia hii mtu ana uwezekano mkubwa wa kupata kile anachotaka. Katika hali yoyote haipaswi "hapana" kumaanisha matokeo mabaya kwa mtu mwingine..

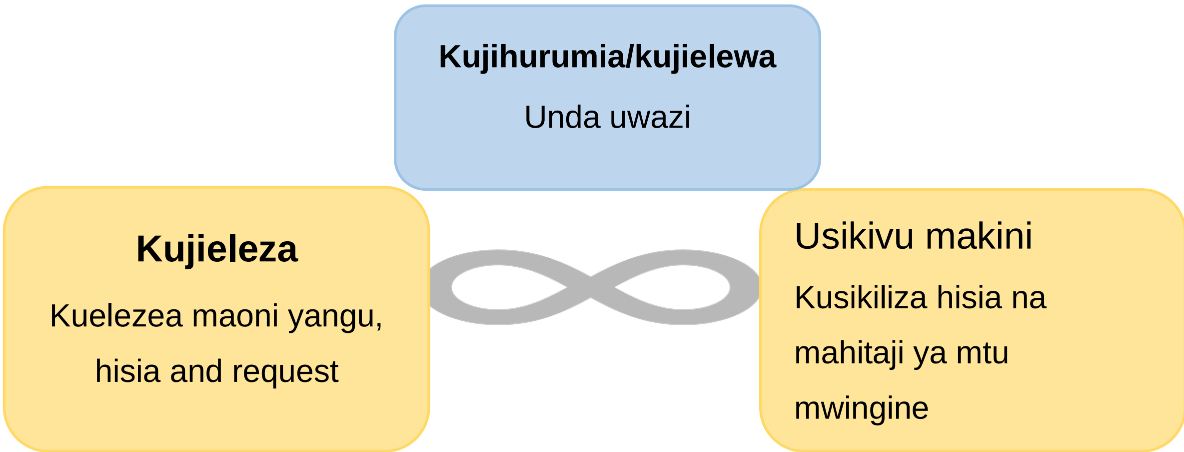
→ **Hisia ni viashiria vya kama mahitaji yanatimizwa au la..**

https://pixabay.com

Kwa msaada wa vipengele hivi vinne, kila mtu anapaswa kusikiliza kwa uelewa. Mawasiliano yasiyo ya vurugu yanaweza kutumika kwa hali yoyote katika eneo lolote la maisha. Haijalishi kama ni mawasiliano ndani ya familia, shuleni, katika mahusiano ya karibu au hata katika mazungumzo ya biashara. Yanaweza kutumika katika migogoro na mifarakano ya aina yoyote. Yanatusaidia kukuza uelewa wetu katika kila hali na kuwa na ufahamu zaidi wa jinsi tunavyojieleza. Hili linaweza kuongeza ubora wa maisha yetu kwa kujenga hamu ya pamoja ya kutoa kutoka moyoni.

Marshall B. Rosenberg anatofautisha kati ya ngazi tatu za mawasiliano:

Hatua nne za mawasiliano yasiyo ya vurugu kulingana na Marshall B. Rosenberg zinaweza kuonekana kama mchakato ambapo uchunguzi wa hali hujenga hisia kwa sababu ya haja isiyotimizwa na hii inapaswa kutatuliwa kwa ombi. Sababu na kichocheo lazima zitenganishwe.



Kijielewa:

Tukifanikiwa kufahamu hisia na mahitaji yetu pamoja na hisia na mahitaji ya binadamu wenzetu, tunaweza kuona mahusiano katika mwanga mpya. Athari za kujibu migogoro kwa vurugu zinaweza kupunguzwa hadi kiwango cha chini. Kwa kuwa tuweka maanani huruma zaidi, naama umakini wetu ni juu ya huruma, kuchunguza na kuhukumu hupuuzwa

Kusikiliza kwa uelewa

Usikilizaji mkubwa, wenye uelewa ni muhimu kwa mawasiliano yenye mafanikio. Hii inamaanisha kuelewa kwa heshima na kuweza kufahamu uzoefu na maoni ya watu wengine. Kwa kufanya hivyo, mtu husikia kile ambacho mtu mwingine anakiona, anahisi, anahitaji na kuomba. Kusikiliza kwa kuvaa viatu vya mwenzako kunawezesha uhusiano wa kina na kuendeleza uhusiano na kila mmoja. (Rosenberg, 2011)

➔ **Uaminifu ni sharti la msingi..**

https://pixabay.com

Usimamizi wa migogoro unawezaje kutumika kuleta mawasiliano yasiyo ya vurugu?

Usimamizi wa migogoro unaweza kutumika kuondosha migogoro iliyopo, wakati mfano wa GfK unaweza kutumika kuzuia kikamilifu hali za migogoro. Usimamizi wa migogoro huingilia kati wakati pande mbili zina maoni tofauti yisiyopatanishika. Kwa usimamizi mzuri wa migogoro, masharti matatu ni muhimu kwa pande zote zinazohusika: Uwezo wa kukabiliana na migogoro, mawasiliano na utayari wa maelewano.
(Jiranek &edmüller, 2021)

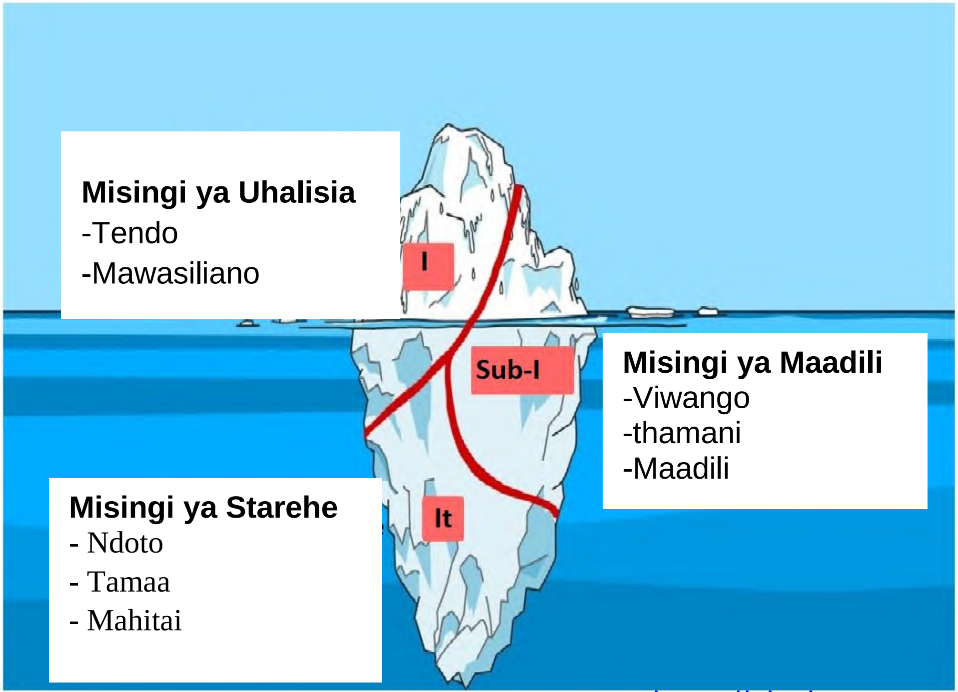
Udhibiti wa migogoro **Ufafanuzi:** Udhibiti wa migogoro ni uwezo wa kuingilia kati migogoro iliyopo na kuisuluhisha vyema na kwa tija.

Mfano wa barafu

Mfano wa barafu unatokana na nadharia ya Sigmund Freud ya utu (Sigmund Freud's theory of personality). Inaonyesha kwamba katika mawasiliano baina ya watu kuna kiwango cha ukweli (factual level) na kiwango cha uhusiano (relationship level). Kilele cha barafu juu ya uso wa maji hufanya karibu 20% ya ukubwa wote. Asilimia 80 iliyobaki imefichwa chini ya maji. Unaweza kufikiria kilele cha barafu kama kiwango cha ukweli wa mawasiliano. Katika ngazi hii, habari za ukweli na ukweli huwasilishwa kupitia maneno. Kiwango cha ukweli kinashughulikia maudhui yote ya kile kinachosemwa wakati wa mawasiliano. 80% iliyobaki inawakilisha kiwango cha

uhusiano uliofichwa na mahusiano ya ufahamu uliofichika (unconscious relationship). Kiwango hiki kinajumuisha mawazo na hisia, maadili na nia. Vipengele hivi vinaweza kuonyeshwa kwa muonesho wa sura, ishara na sauti na ni ya mawasiliano yasiyo ya maneno. Hata hivyo, asili hizi za kibinafsi haziwezi kamwe kueleweka kikamilifu na mpatanishi.

Katika kiwango cha ukweli (factual level) ni ukweli na habari tu humfikia mpokeaji wa ujumbe.



https://pixabay.com

Mtindo huu unahusishwa na mfano wa Sigmund Freud of the psyche. Katika mfano huu kuna matukio matatu: The Sub-I, The I na The It. The Sub-I inawakilisha kanuni za maadili kama vile kanuni na maadili kutoka mazingira/ulimwengu wa nje na hutoa madai juu ya The 'I'. Hii mara nyingi inaweza kuundwa na mitazamo ya msingi ya wazazi na inawakilisha amri na makatazo kutoka kwa jamii na inawakilisha mfano unaotegemea sababu. The 'I' inawakilisha kitendo halisi, yaani inategemea kanuni ya ukweli, na inapatanisha busara (rational) za the sub-I na tamaa/matamaniao ya the 'It'. The 'it' hutenda kwa misingi ya mawazo ya kawaida ya ulimwengu wa nje na huundwa na maumbile (genetics) na jamii yake. Lengo la the 'I' ni kuunda mfano wa usawa na udhibiti juu ya matukio mengine mawili. The 'I' inatuma majibu kwa ulimwengu wa nje na matendo yake. The 'It' inaakisi tamaa, mahitaji na misukumo ya mtu. Hii inatawaliwa

na hufanya madai ya kibinafsi kulingana na kanuni ya raha na hutenda kwa misingi ya vichocheo kutoka ulimwengu wa nje. Hii inaundwa na mitazamo ya kimsingi ya maumbile (genetics).

Katika mwingiliano kati ya watu, kutoelewana kunaweza kujitokeza haraka na migogoro inaweza kutokea. Haya yanaweza kutokea ama kwa kiwango cha ukweli (factual level) au kiwango cha uhusiano (relationship level). Migogoro juu ya kiwango cha ukweli hutatuliwa haraka kwa njia ya kusikiliza, maoni au maswali makini. Vichocheo vya migogoro katika ngazi ya ukweli vinaweza kuwa kwamba upande mmoja wa mgogoro haujui mada kuliko wengine au taarifa huchukuliwa kwa njia isiyo sahihi. Migogoro katika kiwango cha uhusiano ni vigumu zaidi kutatua. Hapa, suluhisho la mgogoro linahitaji kuzingatiwa na upande mwingine kwa njia ya huruma na uelewa. Kwa mawasiliano yenye mafanikio, ni muhimu kwamba migogoro itatuliwe kwa misingi ya kiwango cha uhusiano, kwa sababu hii pia inaathiri vibaya mawasiliano kwa kiwango cha ukweli. Kwa hivyo ikiwa kiwango cha uhusiano kitapuuzwa, asilimia 80 ya ujumbe halisi utaeleweka vibaya au hata kutoeleweka kabisa. (Abels & König, 2010)

Dhana ya Harvard

Dhana ya Harvard, iliyoanzishwa na Roger Fisher pamoja na William Ury, ina **kanuni nne za msingi** ambazo zinaweza kutumika kutatua migogoro kwa amani na kufikia matokeo ya ushindi kwa pande zote.

1. Tenganisha watu na tatizo

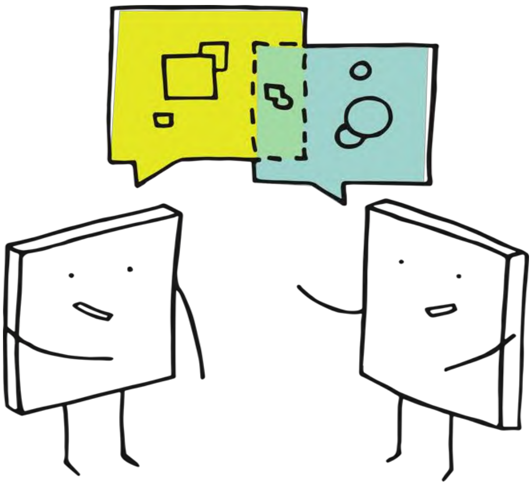
Watu na matatizo hutendewa tofauti na majadiliano ni ya ukweli tu.

2. Tambua maslahi

Ni muhimu kutozingatia misimamo ya juujuu bali maslahi na mahitaji ya kina.

3. Dadavua kupata uwanda wa kuchagua (options)

Njia zinapaswa kupatikana ili kunufaisha pande zote..



https://pixabay.co

4. Kuweka vigezo vya haki

Hatimaye, pande zote zinapaswa kukubaliana juu ya suluhisho moja kati ya masuluhisho yote yaliyopendekezwa, ambayo wote wanapaswa kukubali. Hatua hii inapaswa kufanywa kwa misingi ya vigezo visivyo na upendeleo ili kufanya uamuzi usioegemea upande wowote. (Schäfer, 2017)

Njia ya 13: Udhibiti wa Migogoro:

Mfano wa Utatuzi wa Migogoro

Mtindo huu wa utatuzi wa migogoro una mlolongo wa hatua sita zitakazofuatwa na pande zote zinazohusika. Mtindo huu unatokana na dhana mbili za msingi

11. Kupunguza kasi ya utatuzi wa migogoro kwa kujumuisha wadau wote.

2. Utaratibu wa kushirikisha wadau kuanzia wasiwasi, ufafanuzi, kukubalika kwa wasiwasi mpaka kutafuta ufumbuzi. Njia hii inahitaji msimamizi anayewaongoza washiriki wote kupitia mchakato wa usimamizi wa migogoro, akichukua nafasi isiyoegemea upande wowote..

Hatua ya 1: Fafanua maoni

Hapa maswali yafuatayo yanahitaji kufafanuliwa: Suala ni nini? Nini kimetokea? Pande zinazohusika zilijisikiaje kuhusu hali hiyo? Makabiliano ya kwanza yalifanyika lini? Kwa nini hali ilijitokeza? Katika hatua hii ni muhimu kwamba umuhimu wa masumbufu ya upande mmoja yafikishwe upande wa pili

Hatua ya 2: Funua kusudi lililobeba maoni

Hatua ya pili ni kuhusu maslahi, matakwa, hofu na matumaini ya wote waliohusika. Hapa inabainika jinsi pande zote za mgogoro wanavyojisikia kuhusu mgogoro huo na ni nini cha muhimu kwao kufafanua..

Hatua ya 3: Tambua wasiwasi wao mkuu.

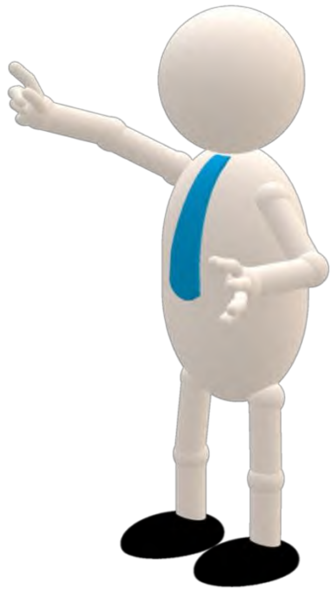
Hatua inayofuata ni kufanyia kazi yale ambayo ni muhimu sana katika mgogoro huo. Katika hatua hii, uelewa wa mtazamo na msimamo wa wengine unapaswa kuundwa. Lengo la hatua hii ni kuondokana kudhania na nadharia na kuzingatia mambo muhimu. Ni muhimu kufupisha hoja zote zilizotajwa ili kuepuka kutoelewana.

Hatua ya 4: Fafanua umuhimu wa mambo yanayoleta wasiwasi..

Kisha, kero kuu hupitiwa tena na kuangaliwa kwa umuhimu wake kwa pande zote zinazoshiriki. Ni vyema pande zote zikawa na uelewa wa maamuzi yaliyochukuliwa.

Hatua ya 5: Andaa ufumbuzi wa msingi wa suala..

Baada ya kero kuu kupitiwa na kukubaliwa na pande zote, hatua inayofuata ni kuandaa na kukusanya ufumbuzi unaowezekana. Hatua hii inaweza tu kusababisha matokeo yenye maana ikiwa nafasi za Hatua ya 3 na Hatua ya 4 ziko wazi kwa washiriki wote. Hapa mawazo yote ya utatuzi wa migogoro yanaweza kukusanywa.



Hatua ya 6: Kuchagua suluhisho bora.

Katika hatua ya mwisho, suluhisho bora linaamuliwa na utekelezaji wa mkakati huu wa suluhisho unakubaliwa

→ **Kanuni za udhibiti:**

Kama msimamizi, ni muhimu kuwa na mtazamo usioegemea upande wowote juu ya maudhui.

Msimamizi anapaswa kuweka wazi mgogoro ili vipengele tofauti viweze kutofautishwa na kila mmoja na kuwa wazi kwa wote.

Endelea na hatua inayofuata pale tu pande zote zinapokubaliana na hitimisho la hatua na kuridhika na matokeo.

(Jinarek & Edmüller,2021

Maneno ya kufunga

Kitabu hiki cha kiongozi wa vijana kimsingi kinachukuliwa kama mwelekeo wa kazi ya elimu ya uraia kwa na miongoni mwa vijana. Ni muhimu kuwa makini kutochukua pande wakati wa matumizi yake. Hii ni kwa sababu kazi ya elimu ya uraia (hasa katika Afrika ya Francophone) mara nyingi huonekana kama "kuingiza siasa" kwa vijana dhidi ya mila zilizowekwa. Kwa sababu hii, ni muhimu pia kudumisha uelewa wa watendaji wa serikali kwamba watoa maamuzi wa baadaye wanapaswa kufundishwa maadili ambayo yanahakikisha kuishi pamoja kwa amani.

Kitabu hiki si kazi iliyokamilika. Badala yake, ni rasimu ya kwanza ambayo inaweza kuchambuliwa kwa kina na kuboreshwa na watendaji wa elimu, ili kazi ya elimu ya kiraia iweze kupata nafasi miongoni mwa vijana ili kujenga jamii ulimwenguni kote ambazo zina jambo moja tu akilini: kujenga uishiji wa pamoja ulimwenguni kote kwa njia ya kudumu.

Kiambatanisho

Vifaa vya kazi kutoka Moduli ya 1

Awamu nne za kuunganisha [45]**:** Kuainisha kila moja ya mifano minne (upande wa kulia) kwa awamu ya kuunganisha (upande wa kushoto) kwa kuunganisha visanduku vya maandishi.

1. Awamu ya awali ya kuunganisha
< Majuma 6
Hadi sasa, hakuna ukaribu uliojengeka. Kwa hiyo, haimpi shida mtoto kuwa na watu wazima wasiojulikana. Mtoto huwasiliana na ishara zake za kuzaliwa (k.m. kulia, kutabasamu, kutazamana kwa macho) ili mahitaji yake yatimizwe.

James ana njaa na anapata mtindi wa kula kutoka kwa mama yake Terese. Anasikia tumbo la mama yake likiunguruma na kumuuliza "Mama, una njaa pia?" na kumpa kijiko cha mtindi wake. Mama anacheka na kusema, "Hapana, asante, nitakula supu baada ya dakika moja.

Mamake Jua ametembelewa na binamu yake Sada kwa mara ya kwanza tangu kuzaliwa kwake. Jua alizaliwa wiki chache zilizopita. Mama Jua anamuomba binamu yake amshike mtoto na kutoka chumbani kwa muda kuandaa chai. Wakati mama huyo hayupo, Jua anatazama uso wa Sada kwa shauku na kutabasamu huku akiongeleshwa naye kwa upole.

2. Mwanzo wa kujenga ukaribu
Juma la 6 mpaka miezi 8
Sasa, mtoto anaweza kutofautisha watu - kwa mfano, kati ya wanafamilia na watu wengine. Sasa inaonyesha tabia ya kushikamana zaidi na inaweza kupendelea mtu mmoja (k.m. mama/baba) kuliko watu wengine.

Mtoto Elias yuko nyumbani na mama yake. Mama anaenda nyuma ya nyumba ili kuanika nguo. Hivi karibuni Elias amejifunza kutembea na kumfuata mama yake nje. Huko anakaa sakafuni na kumshika mama yake. Anatabasamu, anazungumza naye kisha anaendelea na shughuli zake. Baada ya muda, Elias anainuka kucheza na mpira ukiwa chini karibu. Wakati fulani anatazama juu na kumtazama mama yake machoni.

[45] cf. (Lengning & Lüpschen, 2019, p. 14 f.)

1. Ukaribu wa kuaminika

Watoto waliopata ukaribu wa kuaminika wanawaona walezi wao kua wanajali, wapo karibu, wa kuaminika na kutegemewa. Kwa hiyo wanajisikia salama zaidi kuwa karibu nao, na wanaweza kuchunguza kwa uhuru mazingira yao ili mradi mazingira hayakarahishi. Kwa kuwa wametendewa kwa uzuri hata katika hali mbaya za kihisia, wanaweza kuonyesha hisia zao zote (kwa mfano, hasira, hofu) kwa uwazi.openly.

Mtoto Amaniel anakimbia kwa furaha kwenye gorofa, akiburuta toy nyuma yake, wakati mama yake anatayarisha chakula cha jioni karibu na nyumba yake. Ghafla anajikwaa, anaanguka chini na kuanza kulia. Akilia, anamkimbilia mama yake, ambaye mara moja anamkumbatia, anazungumza naye kwa faraja na kuangalia ikiwa amejiumiza. Mara Amaniel ametulia na anataka kuendelea kucheza.

2. Ukaribu wa kutokujiamini na kuepukwaepukwa

Watoto walio kwanye ukaribu wa kutokujiamini na kuepukwaepukwa wanawaona watu walio karibu nao kama wanaowakataa na kuwajali. Ili kuepuka kukataliwa tena, wanakwepa mahusiano na hawataki ukaribu na walezi wao hata katika hali mbaya. Badala yake, wanachunguza mazingira yao (k.m. vinyago). Kwa kuwa wamejifunza kutoungwa mkono wakati wana hisia hasi, wana ufikiaji mdogo wa hisia zao na hawaonyeshi tena wakati wanahisi hasira, hofu au huzuni, kwa mfano kuhisi hasira, hofu au huzuni,

Small Talisa yuko kwenye chumba cha kusubiri na mama yake. Talisa ameketi pale sakafuni na anaendelea kugonga mguu wa kiti na toy. Mara mama yake anainuka huku akiwa amekasirika na kutishia "Ukiendelea hivi nitakuacha hapa!" na kuondoka chumbani kwa dakika chache ili kupiga simu. Talisa anaanza kutikisa sehemu ya juu ya mwili wake na kurudi tena na tena. Mama anaporudi, Talisa kwanza anamsogelea kidogo kisha anakaa chini. wieder auf den Boden.

Mifano minne ya kuunganisha [46]**:** Kuainisha kila moja ya mifano minne (upande wa kulia) kuwa mfano wa kuunganisha (upande wa kushoto).

3. Ukaribu usioaminika wala kueleweka
Watoto walio na uhusiano usio salama wanaona walezi wao kama wasiotabirika kwa kuzingatia kujali na kupatikana kwao. Kwa hivyo walezi hujibu mahitaji ya mtoto bila kutabirika - k.m. wakati mwingine kwa kujjali na wakati mwingine tofauti. Watoto hawa mara nyingi hupenda sana kwa muda mrefu na hawana nia ya kuchunguza mazingira yao. Hata hivyo, wao si tu kutafuta ukaribu na mlezi wao, lakini pia wanaonyesha (kwa uwazi sana) hasira yao kwa mtu kutokana na kushindwa kukidhi mahitaji yao.

4. Ukaribu usioeleweka (disorganized bonding)
Watoto walio kweny ukaribu usio na mpangilio (Disorganized bonding) wamejionyesha kuwa hawana msaada katika hali zinazoleta wasiwasi na walezi wao ni kama watu wasiotoa usalama katika hali hizi. Kwa kawaida wengi wa watoto hao ni walitelekezwa na walezi wao, wakitishiwa kutengana au kunyanyaswa. Kwa hiyo walezi wenyewe wanaweza kuwa chanzo cha wasiwasi. Katika hali ngumu kihisia (k.m. kujitengwa na mtu uliye na ukaribu nae), mara nyingi huonyesha tabia za ajabu na vurugu (k.m. kufanya harakati sawa kila wakati).

Baba ya John anatembelewa na rafiki yake Zahir mara moja kwa mwezi. John ana umri wa miezi michache na amecheza na Zahir mara nyingi alipokuja kutembelea. Leo, John ghafla anaanza kulia wakati akicheza. Zahir anajaribu kumfariji, lakini mvulana mdogo hajiruhusu kutulizwa. Baba yake anapomkumbatia hatimaye, John anaacha kulia na kutulia haraka.

Yilma mdogo anataka kupakatwa mikononi mwa babake. Wakati mwingine babake anapenda kumpa ukaribu anaohitaji, lakini mara nyingi yeye hukasirishwa na kung’ang’niwa nae na hujibu kwa kutojali. Yilma anapoonyesha mahitaji yake, huwa hajui jinsi baba yake atakavyoitikia. Anang'ang'ania mguu wa baba yake na anasema kwa hasira "Achia mguu, cheza peke yako sasa." Lakini Yilma hana hamu ya kucheza peke yake na anaanza kulia na kupiga mayowe kwa sauti kubwa huku baba yake akimgeukia. Anamfuata huku akilia na baada ya muda anamkumbatia. Hata hivyo, inamchukua muda mrefu kutulia.

David mdogo ameketi sakafuni nyumbani, akicheza peke yake na toy zake. Baba yake ameketi dirishani akisoma gazeti. Ghafla, David anapata ananasa kidole chake wakati akicheza na inamuumiza sana. Kwa kua David anajua kuwa baba yake uwa anagomba kwa hasira kila Daudi anapoanza kulia. Kwa hivyo, haonyeshi hisia zake, anapuuza maumivu yake na anaendelea kujishughulisha na vitu vyake vya kuchezea.

[46](Julius, Gasteiger-Klicpera, & Kißgen, 2009, p. 14 f.)

Muhtasari: Hisia za msingi [47]

Kuhisi	Msingi (Fundamental)	Ufahamu (awareness)	Mwitikio wa mwili (Body reaction)	Unahitaji hatua
Furaha	Inatuwezesha kufurahia hapa na sasa, ina kitu chepesi na mara nyingi huambukiza.	Unapojawa na furaha, unaona mambo kwa undani zaidi na unashangazwa na vitu vidogo vidogo ambavyo kwa kawaida ungevipuuza	Unajisikia kuchangamka kidogo, mchapakazi na wakati mwingine "mpana". Unacheka na wakati mwingine unakuwa na mawasiliano sana au ya kuchekesha na ya utani kidogo	Hakuna matendo yaliyoelekezwa moja kwa moja - na huo ndio uzuri wa furaha. Unataka kufurahia wakati na kushiriki furaha yako na wengine.
Upendo	Upendo huhusisha hisia nyingi tofauti, kama vile mapenzi, hamu ya ngono na mshikamano mkubwa kwa watu au viumbe vya juu, kama vile Mungu. Tunazingatia hapa kwenye mapenzi	Mtazamo wetu umepungua kwa sababu tunaona hasa pande chanya za mwenzi wetu.	Miitikio ya mwili haiko maalum. Kuwa katika mapenzi kunatufanya tuhisi kujaa nguvu, wepesi na waliosisimka.	Tunataka kwa haraka kujenga ukaribu na mtu tunayempenda. Na tunataka kuwa na maana maalum kwa mtu kama alivyo kwetu..
Fahari	Tunajisikia fahari wakati sisi - au mtu ambaye tunahisi kushikamana naye - ametenda jambo flani kwa mafanikio.	Fahari inakufanya ujisikie vizuri sana na kujithamini zaidi. Unakua huru zaidi (carefree), mwenye nguvu na uwezo.	Unajisikia mwepesi zaidi, mwenye furaha na umejaa nishati. Mwili unataka kunyooka na kushikilia kichwa chake juu..	Unapojivunia, unataka kujionyesha na kupata shukrani kwa utendaji wako.
Raha na hamu / "	Kutamani" Raha sio tu kwa ngono. Chakula, muziki, madawa ya	Kadri lengo la tamaa yetu linavyozidi kuwa karibu, ndivyo	Tunaelekeza mawazo na nguvu zetu katika kutimiza	Msukumo wa kutenda unategemea nini kilikuwa

[47] cf. (Bohus & Wolf, 2009, p. 200-244)

	kulevya, dansi na michezo, kwa mfano, pia inaweza kuleta raha. Tunajitoa kabisa kwa hisia na kupata furaha kwa huo wakati	mtazamo wetu unavyozidi kuwa mdogo	hamu. Hii inaweza kutufanya tuwe katika mazingira magumu na yasiyo na staha. Miitikio ya mwili inaamka: mzunguko wa damu unaongezeka, moyo hupiga kwa kasi, shinikizo la damu huongezeka na tunaweza kuhisi kutotulia na "kuwashwawash wa tumboni"	kichocheo cha hamu na matamanio. Hisia hizi zinavyokuwa na nguvu zaidi, ndivyo inavyokuwa vigumu kuzidhibiti.
Hasira	Hasira ni mfumo wa onyo ambao ni muhimu kwa ajili ya kuishi: hutusaidia kutambua, kutoroka na kuzuia hatari. Inatokea wakati tunaona/sisi wenyewe au mtu wa karibu nasi ametishiwa	Tunazingatia ishara za hatari na tunaweza kuona matukio yasiyo na madhara kama hatari sana. Mawazo yetu yanakimbia na tunakumbushwa hali za kuogopesha	Hasira huambatana na mwitikio mkali sana wa kimwili ambao unalenga kuanzisha mapigano au kukimbia au kuganda (stall reflex). Pamoja na mambo mengine, mwili humenyuka na moyo kwenda kasi, kubana kifuani, kukakamaa kwa misuli, kuharisha, kubanwa mkojo na matatizo ya usemi. Katika hali ya wasiwasi mkubwa, mwili unaweza kuanguka katika hali ya kujitenga	Tunalenga kushinda tishio. Tuna hamu ya kukimbia, kupambana au kupata msaada. Katika mtu kupoteza kumbukumbu zinazomhusu yeye mwenyewe, mtu hatuwezi kuchukua hatua

			ambayo tunajiona wenyewe au mazingira kama yamegawanyika	
Aibu	Tunahisi aibu tunapoogopa kupoteza umuhimu wa kijamii. Hii inaweza kuwa hivyo wakati tunahisi kudhalilishwa na kuwekwa wazi. Tunaweza pia kujisikia aibu mbele yetu wenyewe au kwa mahusiano yetu wenyewe ikiwa viwango vyetu wenyewe havitatimizwa.	Tunazingatia udhaifu wetu wenyewe na kukumbuka fedheha zilizopita	Miili yetu huwa inaashiria hisia. Hii inaweza kutokea kwa njia ya kuona soni, ugumu katika kuongea, macho kujificha na miguu kupishana kimsalaba.	Tunataka kujificha tusionwe na watu wengine. Tunataka kujitenga, lakini pia kujishusha. Ni muhimu kutofautisha aibu na fedheha. Aibu inatuhusu na fedheha ni yale tuliyofanyiwa na wengine. Udhalilishaji mara nyingi unaweza kusababisha tabia za mashambulizi
Kujiona hatiani	Sawa na aibu, hatia inahusishwa na mawazo yanayotokana na kufanya kitu ambacho kinapingana maadili ya mtu mwenyewe. Hatia, hasa inahusu matendo ambavyo yalikuwa ndani ya uwezo wetu kutenda au kototenda. Mara nyingi pia tunahisi hatia isiyo na mantiki: tunajilaumu wenyewe kwa mambo ambayo hayakuwa ndani ya ushawishi wetu	Unajikita katika kujiona "mbaya" na kutafuta ushahidi kwamba siku zote umekuwa mbaya na wakushindwa. Mtu ana hisia ya kuonekana na wengine kwa tabia mbaya na anahisi wakati mwingine kuwindwa.	Athari mbalimbali za kimwili zinaweza kutokea, kama vile kubana kifuani, soni, matatizo ya usemi, kukakamaa kwa misuli, kuharisha na kubanwa mkojo	Wakati mwingine huwa unajiadhibu mwenyewe au unajaribu kufidia kitendo hicho kwa kutoa sadaka, kwa mfano.
Kijicho	Hutokea wakati mtu ana hisia	Fikra za mtu mwenyewe	Athari za mwili hazina mashiko;	Mtu anataka kitu kisichochake au,

	kwamba mtu mwingine ana kitu ambacho yeye ndiye anastahili kuwa nacho. Hii inaonekana kuwa si haki. Kijicho unaweza kuhusishwa na sifa za maumbile, vipawa, nafasi ya kijamii na mali. Mtu anaangalia hasara ya mtu mwenyewe	zinaweza kulenga kuwashusha thamani na kuwadhuru wapinzani.	Mtu anaweza kuwa na mkato sana au mvutano na kujibu kwa hasira	ikibidi, kukiharibu ili mmiliki na yeye akose
Wivu	Wivu unafanana sana na kijicho. Inatokea pale mtu anapoona kuwa mahusiano yanaendelea ndani ya kikundi au kati ya watu wawili ambao mtu angependa kuwa nao peke yake	Mara nyingi mawazo huzunguka jinsi ya kuuharibi muunganiko huo. Kunaweza pia kuwa na hamu ya kumdhibiti mwenzi na mtu anahisi ushahidi wa usaliti na kutokuwa na uaminifu	Mtu hataki kusema kuwa ana wivu na kwa hiyo athari za kimwili hazieleweki. Mtu anahisi kukosa utulivi na kuwa mkali na anaweza kuwa na athari za hasira na kujiona kuwa hana la kufanya tena	Mtu anajaribu kuanzisha na kujenga ukaribu na uhusiano wa kipekee na mtu aliye na wivu nae. Mtu anaweza kung'ang'ania, kuonyesha kuongezeka kwa utegemezi, kuzuia uhuru wake kutembea na ili kupunguza ushindani
Hasira	Hasira na ghadhabu hutokea wakati sisi au mtu wa karibu nasi au malengo yetu yametishiwa. Ni muhimu ili tuweza kujilinda na kutetea malengo yetu wenyewe. Hata hivyo, ni muhimu kudhibiti uchokozi na ugomvi unaotokana na hilo	Mtu anajiangalia yeye zaidi na pengine yuko tayari kuumiza wengine. Kwa kuongezea, mtu anatafuta uthibitisho wa mtazamo wake mwenyewe na anajihisi kukosa udhibiti	Misuli yetu hukakamaa, hasa katika eneo la paja na taya. Tunaweza kushika ngumi zetu, kuinua mabega yetu na kujisikia tayari kulia au kupiga kelele kwa sauti kubwa. Mtu hutenda kwa kejeli, huapa na kukosoa	Kwa hasira kali, mtu yuko tayari kushambulia (kimwili au kwa maneno), kurusha mikono kwa fujo au kutupa na kuvunja vitu. Anaanza kukanyaga, kupiga milango, kuongea kwa sauti kubwa na unataka kuondoka katika hali hiyo. Unaweza kuwa na mawazo,

				mipango na matendo vya kulipiza kisasi
Karaha	Karaha hutokea tunapokutana na vitu ambavyo vinaweza kuwa na madhara kwetu, sumu au kuambukiza. Watu wanaweza pia kuchochea karaha wanapovuka mpaka na kuja karibu sana na sisi.	Kwa mfano, tunapochukizwa na mwili wetu wenyewe, mara nyingi tunauona kwa njia potofu. Ikiwa tunachukizwa na vitu vinavyotukumbusha hali mbaya, tunaweza kuona harufu na ladha kwa njia potofu	Tunapata magonjwa, kichefuchefu na kujisikia vibaya	Kwa kuchukizwa, tunahisi hamu ya kutapika, kufua, kubadilisha nguo, kuepuka chakula, kukimbia, kushambulia au kutupilia mbali kitu
Dharau	Dharau inahusishwa kwa karibu na karaha na ni hisia kali za kijamii - "hisia za kuchukiza kijamii". Inatokea pale tunapomhukumu mtu mwingine au kikundi kwa maana ya kwamba haishi kwa desturi zetu za msingi za kimaadili na za kawaida. Dharau inaweza kuwa na madhara hatari. Watu wengine pia huhisi kujidharau, kwa mfano wanapojihisi duni.	Unapomdharau mtu mwingine au wewe mwenyewe, unazingatia pande zake hasi. Hata watu wanaomzunguka mtu na wana urafiki naye huja katika mtazamo wa dharau.	Udhihirisho wa mwili si maalum na unaweza kufanana na dalili za karaha (k.mf. kichefuchefu) na chuki (k.mf. kukaza misuli).	Mtu anataka kuepuka au kuharibu kitu kilichodharauliwa (na watu walio karibu nacho). Kwa kujidharau, mtu pia anahisi hamu ya kujiangamiza na kujidhuru
Huzuni	Tunahuzunika tunapopata hasara ya muda mfupi au mrefu. Hii inaweza kuhusiana na mpendwa, kitu kinachojulikana na muhimu, nyumba,	Unajisikia kukata tamaa, kutishika, kukasirika au hata tupu na kutokuwa na maana. Unaweza kuhisi kama huwezi kuacha kulia	Mtu huchukua mkao wa kinga, analia, amechoka, anahisi utupu kifuani au tumboni, ana shida ya kupumua au kizunguzungu.	Kwa upande mmoja, unataka kutambaa mbali, yaani, kujiondoa kwenye uwajibikaji na mahusiano. Unaepuka kufanya vitu ambavyo ulikuwa

	afya ya mwili na zaidi		Mara nyingi hali hii huongezeka polepole, muonekano wa uso kama gumegume na sauti ya uchovu	ukivifurahia, kutenda kama mtu asiyejiweza, kama anaota na mwenye huzuni. Kwa upande mwingine, unataka msaada kutoka kwa wale wanaokuzunguka
Upweke	Binadamu ni viumbe wa kijamii na hutegemea binadamu wenzao. Hisia za upweke huamuliwa na mawazo kama vile "Mimi ni tofauti na sijisikii ni wa hapa", "Sijaunganishwa na wengine". Hisia hizi pia zinaweza kujitokeza katika makundi	Mara nyingi kuna mtazamo potofu: Watu huwaona wengine kama kikundi cha mshikamano, chenye furaha na kupuuza fursa na huwapendi kuanzisha mawasiliano	Hakuna udhihirisho maalum usoni – ila kukakamaa na kupotoka	Mtu anatamani katika uhalisia au ndoto kufanya mawasiliano
Sonono	Sonono ni zaidi ya hisia, kwani hudumu kwa muda mrefu kuliko hisia na haileti msukumo wazi kwa vitendo. Sababu zinaweza kuwa mfano migogoro, mahitaji kupita kiasi, kujitenga na michakato ya maombolezo isiyotatuliwa. Sonono hutokea wakati tunaona kwamba matarajio muhimu ya kijamii hayatimizwi na wengine. Kuchukiza pia kunaweza	Tunaona ulimwengu bila rangi - hata vitu ambavyo vilikuwa vinatuletea furaha. Tuna ugumu wa kuzingatia na kutambua hisia zetu. Mtazamo kwa wengine unapotoshwa. Mtu anaona mashambulizi na uhasama na kupuuza watu wanaojaribu kuhusiana nae	Kimwili, unajisikia kukosa nguvu na uchovu. Huna orodha na lazima ujilazimishe kufanya vitendo vidogo zaidi ili uweze kuvifanya. Mmenyuko wa mwili hauna mashiko, huwa na mvutano na kupotoshwa.	Hakuna hamu ya kweli ya kuchukua hatua - kinyume chake: hutaki chochote tena

	kuelezewa kama maumivu ya kiburi au kutojithamini			
Kujiona huwezi chochote	Kujiona huwezi chochote hutokea wakati hatuwezi kutafsiri hisia kali katika vitendo au kuzitatua. Hii inahusisha hisia chanya na hasi	Ukosefu wa nguvu huhisi kama mchanganyiko wa hisia zinazobadilika haraka: k.m. kukata tamaa, kutojiweza na hasira. Uko chini ya mvutano mkubwa na wakati huo huo umepooza - kana kwamba lazima ujiandae kwa shambulio la mwisho.	Mapigo ya moyo hupanda, moyo unadunda, misuli huwa na wasiwasi, mtu huhisi kutotulia na kuwa kama yuko kati ya msisimko wa hali ya juu na uchovu.	Mtu anataka kwa namna fulani kurahisisha kati ya kukimbia, kupambana au kuacha. Kwa kiasi kikubwa mtu ana hasira na anataka kushambulia, kulipiza kisasi na kumwangamiza na kumtamkia maneno mabaya mtu mwingine

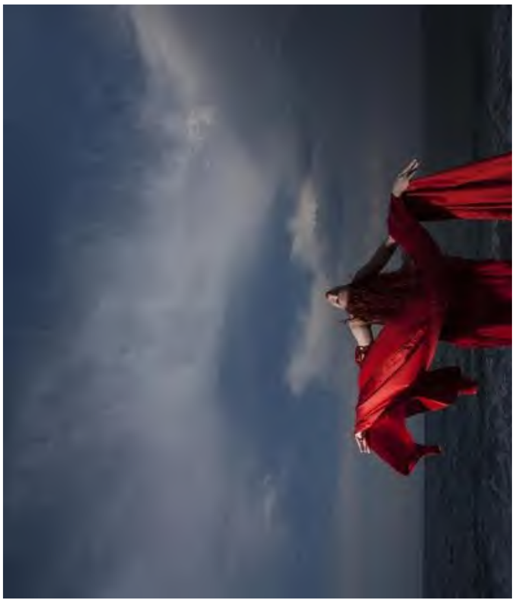
Picha kwa hisia

furaha

Upendo

Kiburi

Raha na hamu

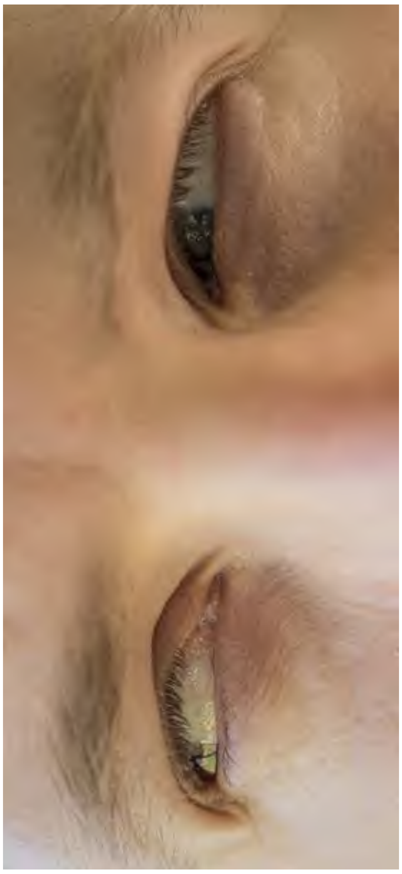


Uoga

Aibu

Kuwa hatiani

kijicho

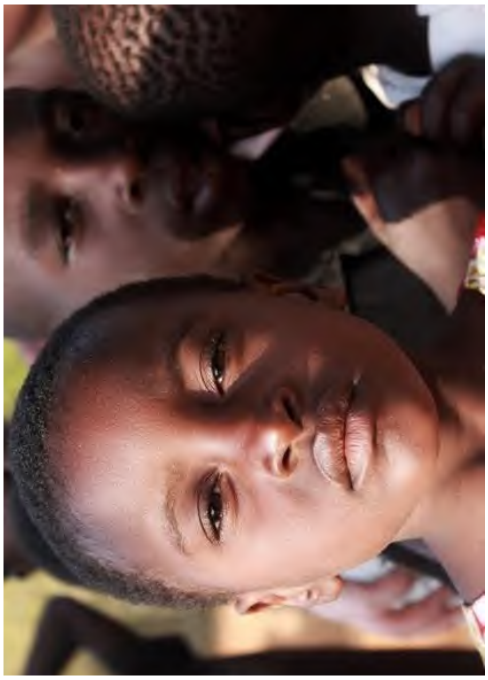


Wivu

Hasira

huzuni

Upweke

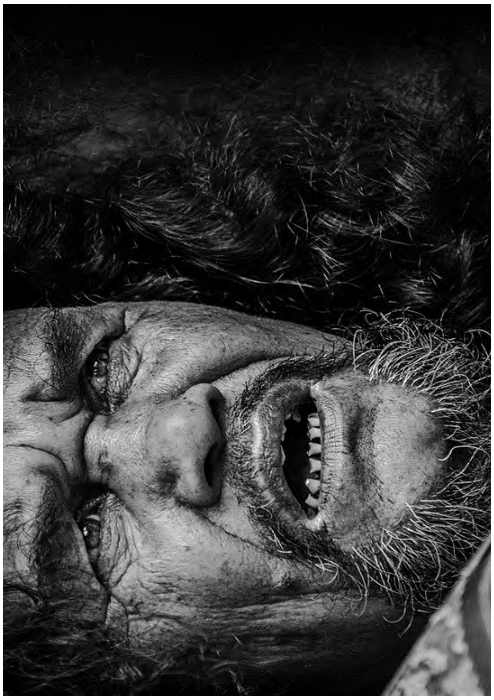


karaha

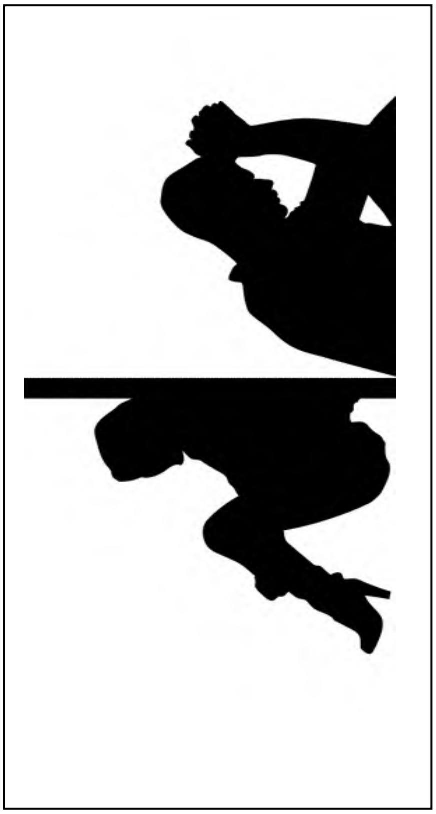
Chukizo/dharau

Sonono

Kujisikia huwezi chochote



Dharau



Hivi karibuni Paulo ameanzisha uhusiano na Hana. Wengi wa marafiki, watu wakaribu, na hata watu wasiofahamiana wanafikiri wana mahusiano mazuri na wanaendana vizuri. Bila shaka, wote wawili wana furaha sana juu ya hili na hatimaye Paulo anataka Hana akutane na rafiki yake wa karibu Rebecca. Yeye na Rebecca wamefahamiana tangu wakiwa chekechea. Baada ya watatu hao kukutana kwenye mgahawa ili Hana na Rebecca wafahamiane kwa mara ya kwanza, wote walikwenda moja kwa moja nyumbani na kila mmoja alielezea mkutano ulivyokua katika shajara yao.

Mtazamo wa Hana

Mpendwa shajara,

Leo ilikuwa siku ya kusisimua sana kwangu!!! Nilikutana na rafiki mkubwa wa Paulo... Kwa kweli sijui niseme nini kuhusu mkutano huo... Paulo alikuwaameniambia hapo awali kwamba tunakwenda kwenye mgahawa wao pendwa, natamani angeniuliza ningependa kwenda wapi, lakini ilikuwa sawa... Rebecca alipofika hakuonekana mwenye furaha na najiuliza kama ni kwa sababu yangu... Hii ni mara yetu ya kwanza kukutana na tayari alikuwa hivyo... hakua kirafi? Sijui hasa jinsi ya kuelezea... Nilijaribu kuchukua gurudumu mikononi mwangu na kumuuliza maswali mengi, lakini mara nyingi alijibu kwa ufupi sana... Kwa kweli haikupendeza kwangu wakati Paulo alipokwenda chooni na tulikuwa tumekaa peke yetu mezani na hakuna aliyezungumza chochote... Sikujua niseme nini na nilikuwa najaribu kuuliza maswali... Kwa kweli sijui niseme nini kuhusu mkutano huo... Ikiwa Paulo ana ukaribu mzuri sana na Rebecca, basi ninapaswa kuwa na ukaribu mzuri naye... Au labda ananionea wivu? Kwa kweli sijui nifikirie nini sasa... Dakika moja ujayo nitamwandikia Paulo, nina hamu ya kujua jinsi mtazamo

wake kuhusu jioni ilivyokua na kama aligundua haya yote pia, tuonane baadaye!

Mtazamo wa Rebecca

Habari Shajara,

Leo nilikuwa na siku ya kuchosha sana. Kwanza kabisa, kulikuwa na mengi ya kufanya kazini asubuhi, lakini jambo baya zaidi ni kwamba mteja asiye rafiki sana aliingia dukani... Kwa kuwa nilikuwa peke yangu asubuhi ya leo kwa sababu mwenzangu alikuwa mgonjwa, nilikuwa namshauri na muda wote alikuwa anajidanganya sana na kusema vitu kama "sidhani kama utanisaidia sana kwa nguo ulizovaa" na vitu kama hivyo... Nilifurahi sana nilipofika nyumbani, hadi nilipokumbuka kwamba nilitakiwa kukutana na Paulo na mpenzi wake mpya leo. Kwa kweli nilikuwa nausubiria kwa hamu mkutano huo, lakini nilikuwa nimechoka sana. Hata hivyo niliendа tu, maana najua jinsi Paulo alivyo ikiwa mtu ataahirisha miadi... Mkutano ulikuwa mzuri sana, Hana aliuliza maswali mengi, hata kuna wakati nilihisi kwamba alikuwa na maswali mengi sana, labda nilihisi hivyo sababu nilikua nimechoka sana kwa hivyo sikuzungumza sana... Kutokana na hisia zangu za kwanza nampenda sana Hana na ninatarajia kukutana naye tena hivi karibuni, natumai nitakuwa katika hali nzuri zaidi wakati huo. Nitalala sasa, tutaonana! 😊

Mtazamo wa Paulo

Mpendwa Shajara,

Niwaambie. Leo ilikua siku nzuri sana! Kwa ujumla nina furaha sana sasa. Kwanza kabisa, kama unavyojua tayari, nina rafiki mzuri ambaye nampenda kuliko kitu chochote na leo amekutana na Rebecca kwa mara ya kwanza. Tulikuwa na siku nzuri katika mgahawa wetu pendwa mimi na Rebecca. Rebecca alikuwa kimya

kidogo, lakini mara nyingi ndivyo ilivyo kwake anapokutana na watu wapya. Naweza pia kufikiria kwamba alimpenda Hana na kwamba walielewana vizuri. Nilipokwenda chooni kwa muda mfupi kisha nikarudi, niligundua pia kwamba wawili hao bado walizungumza na waliweza kuzungumza bila mimi kuwepo, ambayo ni ishara nzuri, sivyo? Hana pia aliuliza maswali mengi na alionekana kuvutiwa sana na kumjua Rebecca, jambo ambalo lilinifurahisha sana, nampenda sana na ninafurahi kwamba hatimaye walifahamiana. <3 Nitaandika zaidi siku nyingine, utasikia kutoka kwangu tena hivi karibuni!

Vifaa vya kazi kutoka Moduli ya 4: Kuhusu usimamizi wa migogoro

Orodha ya hisia

Hisia chanya wakati mahitaji yanatimizwa.	Hisia hasi wakati mahitaji hayatimizwi..
Msisimko kuvutiwa kuguswa msisimko kuhakikishiwa shukrani shauku mwenye shauku chanya kupumzika kufurahia tulizo tiwa Moyo furahi mchangamfu salama utulivue furaha mcheshi mzuri furaha bila matumaini kuhamasisha hai kuchekesha kuhamasishwa kutaka kujua mwenye matumaini mwenye heshima utulivu kutojali mwenye moyo mwepesi macho furaha kujiamini	mwenye kiburi mwenye fujo wakati wasiwasi hofi kuchukizwa aibu wasiwasi huzuni changanyikiwa wivu upweke usiri mwenye hasira kukata tamaa kushushwa kukata tamaa kuchanganyikiwa kukosa hamasa kukasirika kutojiweza kukosa orodha uchovu mwenye wivu wasiwasi hasira legelege mwenye mashaka huzuni papara machozi

(cf. Holler, 2016, p.71; Boyke, 2019)

Orodha ya mahitaji

tofauti	afya	kuzingatia
shughuli	furaha	kujiamulia
kutambuliwa	maelewano	uwajibikaji binafsi
kukubaliwa	changamoto	usalama
uaminifu	kutokuwa na msaada	ulinzi
kubadilishana	ucheshi	mchezo
uhuru	utambulisho	dhamira ya kijamii
harakati	amani ya ndani	nguvu
ufahamu	uwezo	muundo
elimu	mawasiliano	kuendesha
nidhamu	mkusanyiko	uvumilivu
uaminifu	nguvu	msaada
mafanikio	ubunifu	wajibu
kubadilika	furaha ya maisha	furaha
uhuru	uhai	uaminifu
kuleta furaha	upendo	kutegemewa
urafiki	ubinadamu	utofauti
amani	huruma	kutambulika
ukarimu	ujasiri	joto
usalama	ukaribu	kuthamini
kusikilizwa	uhalisia	kutumia muda kwa busara
utulivu	uwazi	uamuzi
starehe	matumaini	mali

(cf. Holler, 2016, p.85)

Tambua mahitaji

Karatasi ya kazi: Muundo wa lugha Unda kazi zifuatazo za makosa katika mifano ya lugha inayotegemea mahitaji.	
1. Najihisi kushinikizwa kutokana na masaa ya ziada ninayo takiwa kufanya kazi.	Najihisi kushinikizwa kwa sababu nahitaji muda wa kupumzika.
2. Nimechanganyikiwa kwasababu Bosi hajaipenda kazi yangu ya mipango mradi.	
3. Inaniudhi kwa kuwa unahitaji muda mwingi kwangu.	
4. Unanifanya niwe na mashaka kwakuwa hutaki kuniambia ni nini unacho taka.	
5. Ninakasirika kwakuwa hutaki kunisikiliza.	
6. Ninapata hasira kila unapojaribu kutawala kila kitu hapa.	
7. Inanitisha wakati kila mtu unapofanya kile anachojisikia hapa.	

Tabelle nach: Holler, 2016, p.82

Suluhisho lililopendekezwa kwenye karatasi: Mfano wa lugha	
1. Najihisi kushinikizwa kutokana na masaa ya ziada ninayo takiwa kufanya kazi.	Najihisi kushinikizwa kwa sababu nahitaji muda wa kupumzika.
2. Nimechanganyikiwa kwasababu Bosi hajaipenda kazi yangu ya mipango mradi.	Nimechangayikiwa kwasababu nahitaji kukiri.
3. Inaniudhi kwa kuwa unahitaji muda mwingi kwangu.	Inaudhi kwa sababu ni muhimu kwangu kutumia muda vizuri.
4. Unanifanya niwe na mashaka kwakuwa hutaki kuniambia unahitaji nini.	Ninakuwa na mashaka kwa sababu ninahitaji uwe muwazi.
5. Ninakasirika kwakuwa hutaki kunisikiliza.	Nakuwa nikihisi hasira kwasababu kwangu nimuhimu watu kuvutiwa nami.
6. Ninapata hasira kila unapojaribu kutawala kila kitu hapa.	Ninakasirika kwa sababu uamuzi wa pamoja ni muhimu kwangu.
7. Inanitisha wakati kila mtu unapofanya kile anachojisikia hapa..	Ninaogopa kwasababu ninahitaji kuzingatiwa na jamii.

Tabelle nach Holler, 2016, p.100

Suluhisho zote zilizopendekezwa zina majibu pekee kama mifano. Kwa hiyo, majibu mengine hayapaswi kuchukuliwa kuwa makosa na lazima yazingatiwe na kutathminiwa mmoja mmoja.

Historia ya kuelewa hisia

Nilipoondoka hapa leo, nimeona mambo machache. Kwa jambo moja, mbwa alinijia nilitaka kupigwa kiharusi, ilikuwa nzuri sana. Kisha nikazungumza na mtu kuhusu hali ya hewa leo na tukakubaliana kwamba mvua inyeshe katika wiki chache zijazo. Nilipotembea zaidi hapa, nilitabasamu, na pia nilifurahi kidogo. *Hadithi inaweza kutofautiana na kubadilishwa kama inavyotakiwa. Hata hivyo, haipaswi kuwa ndefu sana ili washiriki waweze kurudia.*

Eigene Darstellung nach Holler, 2016, p.96

Mchezo wa majukumu

Mchezo wa kuigiza 1: urafiki A: "kwanini hujaniongelesha wiki zote hizi?" B: Sijawa na muda wakutosha." A: "Lakini ulikuwa na muda wa kuongeza na Marie kuhusu mimi? Haukuwa na mawasiliano nae kabla aidha." B: "Unataka nini kwangu?" A: "Marie anafikiri hutaki urafiki wetu tena." B: "Sijawahi kusema hivyo."
Mchezo wa kuigiza 2: kuchelewa A: "Bahati mbaya,nilipata ajali ndogo leo asubuhi kwa hiyo nimechelewa." B: "Hicho ni kisingizio sio?" A: "Hapana, sio nitapenda kukuambia ukweli wake." B: "Hauitaji. sikuamini. Mazungumzo yameisha.”
Mchezo wa kuigiza 3: Kuzungumza vibaya A: "Kwa nini uliniita muongo hilo sio kweli" B: "Sikufanya hivyo." A: "Tom aliniambia ndivyo ulivyo mwambia." B: "Samahani. Samahani umekuwa ukisema uongo muda mrefu sio sawa." A: "Basi bado unawaza tu kurudi kwangu baada ya kunikufuru kwa watu" B: "nikweli nimekosea.”

(cf. Winter, Taubner und Krause, 1997, p.109-111)

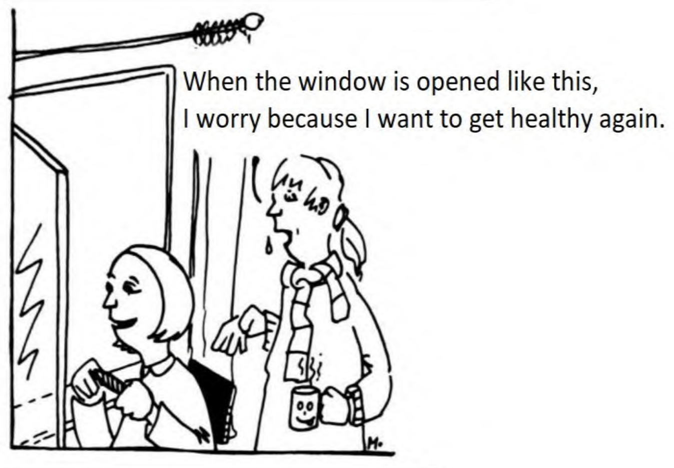
Masharti na tuhuma

"Ni mara nyingine tena umeamua bila kuniuliza."	"Wiki iliopita umetoka kufanya unavotaka."
"Nataka niamue siku nyingine."	"Siwezi kuamua kamwe bila kukuuliza kwanza."
"Hunisikilizi."	"Haujali maoni yangu."
"Nataka nifanye kitu tena."	"Nimakosa yako kuwa kila saa tuna gombana."

(cf. Holler, 2016, p.30)

Kuandaa maombi

<table>
<tr><td colspan="2">Karatasi ya vitu: Ombi gani linafaa hapa?

Pona katika mazingira yaliyopendekewa hapa; ni maombi gani unaweza kufanya hapa?</td></tr>
<tr><td>
</td><td>1)
Wiki iliyopita ulifanya kazi mpaka saa 2 usiku, haukuwa na muda wa kuwa na mimi. Mimi ni mwepesi kuchamganyikiwa kwa kuwa, kuwa pamoja ni muhimu sana kwangu</td></tr>
<tr><td>
</td><td>2)
Programu haifanyi kazi.
Nimechanganyikiwa nahitaji msaada</td></tr>
<tr><td>
</td><td>3)
Dirisha likiwa wazi Napata wasi wasi kwa kuwa ninataka kupona</td></tr>
</table>

	4) Hili koti nimenunua jana, nimekasirika kwa kuwa limeshachanika mkononi

Abbildung nach Holler, 2016, p. 107-108

Mapendekezo ya suluhisho katika karatasi "maombi gani yanafaa hapa?"

1. Unafikiri nini ukisikia hivyo?
2. Tafadhali niambie kiundani usicho penda kuhusu picha hizo; sawa?
3. Tafadhali niambie kama uko tayari kuzungumzia namna ya kubadilisha hilo ; sawa?
4. Baada ya mapumziko ya chakula cha mchana, tafadhali unaweza kunionesha namna ya kuihusisha parua pepe kwenye maandishi?
5. Nitapendelea kuzungumza na wewe leo muda wa mapumziko ya asubuhi kuhusu namna tutavyoweza kushughulikia ufunguzi wa dirisha sawa,?"

(Holler, p.120)
Nilikuwa nataka kukuuliza kama unaweza kunishonea tundu kwenye mkono wa shati langu.

Kuelewa mgogoro

Karatasi ya kazi: kuelewa mgogoro

Tengeneza muhtasari kutokana na vipengele vya migogoro

1. Nini kimetokea? (kuangalia)

____
____
____
____
____
____
____

2. Watajisikiaje katika hali hiyo? (hisia)

____
____
____
____
____
____

3. Mahitaji gani ndio chanzo cha mgogoro? (mahitaji)

____
____
____
____
____
____

4. Mtu mwingine anaweza kufanya nini ili kufikia mahitaji yako? (ombi)

____
____
____
____
____
____

Abbildung nach Holler, 2016, p.196

Hadithi: Kuelewa mgogoro

Marafiki wawil wanakutana wanataka kuwa siku pamoja siku hiyo. Hapo awali walikuwa wamekubaliana kwenda kutembea na kutumia mchana mzima pamoja. Sasa mmoja wao anamwambia mwenzake kwamba hana muda kwa sababu bado anatakiwa kufanya usafi nyumbani. Kwa hivyo, analazimika kwenda nyumbani tena baada ya saa moja na haifai tena kwenda kutembea kwenye njia waliyokubaliana hapo awali. Mwenzake anasema kwa hasira: "Haya basi, unaweza kwenda nyumbani sasa, haifai tena!"

1 Mkutano uliopangwa haukuweza kufanyika kama ilivyokubaliwa hapo awali kwa sababu mtu bado anatakiwa kujisafisha. Mwingine ana hasira baada ya hapo.
2. Hasira, huzuni, kukatishwa tamaa.... Hisia hizi ziko nyuma ya kauli ya hasira, kwa sababu rafiki anahisi hivi kuhusu mkutano uliofutwa.

3. Urafiki, kuwa pamoja, asili... Mahitaji haya yako nyuma ya kauli ya hasira, kwa sababu rafiki anataka kutimiza mahitaji haya kupitia mkutano uliofutwa.
4. Katika siku za usoni nitafurahi kama utaniambia mapema siku nyingine ili tuweze kutumia muda zaidi pamoja

Kuvuka ziwa

					x	
			x	x		
		X				
		X				
			x	x		
				x		
	x					
			x			
		X	x	x		
					x	
				x		
			x			
			x			
		X				
			x			
			x			
				x		
			x			
			x			
		X				
		X				

Bibliography (a selection)

Abarello, F.; Crocetti, E. & Rubini, M. (2017): I and Us: A Longitudinal Study on the Interplay of Personal and Social Identity in Adolescence. Springer Science + Business Media	Abarello, F.; Crocetti E & Rubini M (2017) Kijamii katika Ujana. Springer Science + Business Media (Mimi na Sisi: Utafiti wa Muda Mrefu kuhusu mwingiliano wa kibinafsi na jamii katika kujitambua kwa vijana chini ya umri wa miaka 18. Uliofanywa na Springer Science + Business Media	Abarello, F.; Crocetti E & Rubini M (2017) I and Us: A Longitudinal Study on the Interplay of Personal and Social Identity in Adolescence. Springer Science + Business Media
Abels, H., König,A. (2010). Sigmund Freud: Über-Ich und Einschränkung der Triebbedürfnisse	Abels, H., König, A. (2010). Sigmund Freud: Kujidai na Vizuizi vya Misukumo ya Mahitajii	Abels, H., König,A. (2010). Sigmund Freud: Superego and Restriction of Drive Needs
Albert Scherr: Anti Aggressionstraining und Coolness Training: https://www.researchgate.net/profile/Albert-Scherr/publication/242675979_Mit_Harte_gegen_Gewalt_Kritische_Anmerkungen_zum_Anti-Aggressivitats-_und_Coolness_Training/links/0a85e537b3	Albert Scherr: Mafunzo ya kupambana na ugomvi na mafunzo ya utulivu: https://www.researchgate.net/profile/Albert-Scherr/publication/242675979_Mit_Harte_gegen_Gewalt_Kritische_Anmerkungen	Albert Scherr: Anti-aggression training and coolness training: https://www.researchgate.net/profile/Albert-Scherr/publication/242675979_Mit_Harte_gegen_Gewalt_Kritische_Anmerkungen_zum_Anti-Aggressivitats-

56e14a3f000000/Mit-Haerte-gegen-Gewalt-Kritische-Anmerkungen-zum-Anti-Aggressivitaets-und-Coolness-Training.pdf (letzter Zugriff 28.02.22) Altmann, T. (2021). Empathie. In M. A. Wirtz, Dorsch Lexikon der Psychologie. Bern: Hogrefe Arten von Gewalt: https://bayern-gegen-gewalt.de/gewalt-infos-und-einblicke/formen-von-gewalt / (letzter Zugriff: 28.02.22) Basu, A. & Faust, L. (2015). Gewaltfreie Kommunikation (3. Aufl.). Freiburg: Haufe Verlag	_zum_Anti-Aggressivitats-_und_Coolness_Training/links/0a85e537b356e14a3f000000/Mit-Haerte-gegen-Gewalt-Kritische-Anmerkungen-zum-Anti-Aggressivitaets-und-Coolness-Training.pdf (ilitumika mwisho 02/28/22) Altmann, T. (2021). Huruma. Katika MA Wirtz, Dorsch Encyclopedia ya Saikolojia. Berne: Hogrefe Aina za vurugu/ukatili: https://bayern-gegen-macht.de/power-infos-und-insights/forms-of-power / (imepitiwa: 02/28/22)	_und_Coolness_Training/links/0a85e537b356e14a3f000000/Mit-Harte-gegen-Gewalt-Kritische -Notes-to -Anti-Aggressivity-and-Coolness-Training.pdf (last access 02/28/22) Altmann, T. (2021). Empathy. In MA Wirtz, Dorsch Encyclopedia of Psychology. Berne: Hogrefe Types of violence: https://bayern-gegen-macht.de/power-infos-und-insights/forms-of-power / (accessed: 02/28/22) Basu, A. & Faust, L. (2015). Nonviolent Communication (3rd ed.). Freiburg: Haufe Verlag

Berger, J. (2018). Liebe, die immer noch schöner wird: Wie Paare ihr Potential besser ausschöpfen. Berlin, Heidelberg: Springer Bierhoff, H. (2019). Dorsch Lexikon der Psychologie. Von Kommunikation: https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/kommunikation -Iternet Bmfsfj: Projekte zur Prävention von Rassismus und rassistische Diskriminierung: https://www.bmfsfj.de/resource/blob/130892/7230b66ab6286c1784b3abb79ace884d/projekte-zur-praevention-von-rassismus-und-rassistischer-diskriminierug-data.pdf (Internet February 26, 2022) Bohus, M., & Wolf, M. (2009). Mafunzo ya vitendo kwa ajili ya wagonjwa wa mwanzo	Basu, A. & Faust, L. (2015). Mawasiliano kwa amani (Toleo la 3). Freiburg: Haufe Verlag Berger, J. (2018). Upendo unaoendelea kuwa bora: jinsi wanandoa wanaweza kutumia vyema upeo wao. Berlin, Heidelberg: Springer Bierhoff, H. (2019). Dorsch Ensaiklopidia ya Saikolojia. Kutoka kwa mawasiliano: https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/kommunikation -Imepakuliwa mtandaoni Bmfsfj: Miradi ya kuzuia ubaguzi wa rangi: https://www.bmfsfj.de/resource/blob/130892/7230b66ab6286c1784b3abb79ace884d/projects-for-the-prevention-of-racism-und-criminator-racimination-disp.	Berger, J. (2018). Love that keeps getting more beautiful: how couples can better exploit their potential. Berlin, Heidelberg: Springer Bierhoff, H. (2019). Dorsch Encyclopedia of Psychology. From communication: https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/kommunikation - Internet Bmfsfj: Miradi ya kuzuia ubaguzi wa rangi: https://www.bmfsfj.de/resource/blob/130892/7230b66ab6286c1784b3abb79ace884d/projects-for-the-prevention-of-racism-and-racist-discriminator-discrimination-data.pdf (Internet February 26, 2022)

katika kundi: Mwongozo wa CD-ROM kwa ajili ya tiba. Imeidhinishwa na shirika mwamvuli la Ujerumani DBT: Schattauer Verlag Bpb (o.D.): Rassismus, bpb, (online) https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/322448/rassismus/ (Internet February, 2022) Brown, Juanita (2001): „The World Cafê: Living Knowledge through Conversations that Matter“, unter www.theworldcafe.com/key-concepts-resouces/world-cafe-methode/# Mwisho ilitumika: August 27, 2021 Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2020): Behindertenrechtskonvention der vereinten Nationen. Katika Mtandao :<https://www.bmas.de/DE/Soziales/Teilhab	(Imepakuliwa mtandaoni Februari 26, 2022) Bohus, M., & Wolf, M. (2009). Mafunzo ya vitendo kwa ajili ya wagonjwa wa mwanzo katika kundi: Mwongozo wa CD-ROM kwa ajili ya matibabu. Imeidhinishwa na shirika mwamvuli la Ujerumani DBT: Schattauer Verlag Bpb (o.D.): Ubaguzi wa rangi, bpb, (mtandaoni) https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-Simple-language/322448/rassismus/ (Imepakuliwa mtandaoni Februari, 2022) Brown, Juanita (2001): The World Cafê: ufahamu endelevu kupitia Mazungumzo yenye umuhimu, katika www.theworldcafe.com/key-concepts-resouces/world-cafe-methode/# Mwisho ilitumika: Agosti 27, 2021	Bohus, M., & Wolf, M. (2009). Mafunzo ya vitendo kwa ajili ya wagonjwa wa mwanzo katika kundi: Mwongozo wa CD-ROM kwa ajili ya tiba. Imeidhinishwa na shirika mwamvuli la Ujerumani DBT: Schattauer Verlag Bpb (o.D.): Racism, bpb, (online) https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-Simple-language/322448/rassismus/ (Internet February, 2022) Brown, Juanita (2001): The World Cafê: Living Knowledge through Conversations that Matter, at www.theworldcafe.com/key-concepts-resouces/world-cafe-methode/# Mwisho ilitumika: August 27, 2021

e-und-Inklusion/Politik-fuer-Menschen-mit-Behinderungen/un-behindertenrechtskonvention-rechte-von-menschen-mit-behinderungen.html> (Access: December 06, 2021)	Wizara ya Shirikisho ya Kazi na Masuala ya Kijamii (2020): Mkataba wa Umoja wa Mataifa kuhusu Haki za Watu Wenye Ulemavu. Katika Mtandao: <https://www.bmas.de/DE/Soziales/Teilhabe-und-Inklusion/Politik-fuer-Menschen-mit-Behinderungen/un-behindertenrechtskonvention-rechte-von-menschen-mit-behinderungen.html> (Ilitumika tarehe 06 Desemba 2021)	Federal Ministry of Labor and Social Affairs (2020): United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Katika Mtandao: <https://www.bmas.de/DE/Soziales/Teilhabe-und-Inklusion/Politik-fuer-Menschen-mit-Behinderungen/un-behindertenrechtskonvention-rechte-von-menschen-mit-behinderungen.html> (Accessed December 06, 2021)
Bundesverwaltungsamt (2012):„ Handbuch für Organisationsuntersuchungen und Personalbedarfsermittlung“ Hrsg.: Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat, unter https://www.orghandbuch.de/OHB/DE/Organisationshandbuch/6_MethodenTechniken/64_Kreativtechniken/643_MindMapping/mindmapping-node.html;sessionid=BA77F2ADFC0B370B3E4293B24A24236D.2_cid322#Start Last access August 30, 2021	Ofisi ya Shirikisho ya Utawala (2012): "Mwongozo wa mafunzo ya ushiriki na maamuzi wa mahitaji ya wafanyakazi" ed.: Wizara ya Mambo ya Ndani ya Shirikisho, ya Ujenzi na Jumii, katika https://www.org Handbuch.de/OHB/DE/Organizations Handbuch/6_MethodnTechniken/64_Kreativtechnischen/643_MindMapping/mindm	Federal Office of Administration (2012): "Handbook for organizational studies and determination of personnel needs" ed.: Federal Ministry of the Interior, for Building and Community, at https://www.org Handbuch.de/OHB/DE/Organizations Handbuch/6_MethodnTechniken/64_Kreativtechnischen/643_MindMapping/

Bundeszentrale für politische Bildung (2009): Allgemeine Erklärung der Menschenrechte. Internet: https://www.bpb.de/internationales/weltweit/menschenrechte/38624/erklaerung-der-menschenrechte?p=all (Access: December 16, 2021) Camerin, M. (2017). Mit Dienstleistungen wachsen - Wie Sie mit der 5-Schritte-Methodik die Wettbewerbsposition ihres Unternehmens spürbar verbessern. Wiesbaden: Springer CIA (2021): Tafiti nchi Zote-Burkina Faso. Internet: https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/burkina-faso/ (Access: December 6, 2021)	apping - node.html;sessionid=BA77F2ADFC0B370B3E4293B24A24236D.2_cid322#Anzaili Mwisho, Agosti 210 Shirika la Shirikisho la Elimu ya Uraia (2009): Azimio la Kimataifa la Haki za Kibinadamu. Katika Mtandao: https://www.bpb.de/internationales/weltweit/menschenrechte/38624/erklaerung-der-menschenrechte?p=all (Access: December 16, 2021) Camerin, M. (2017). Kukua na huduma - jinsi unavyoweza kuboresha nafasi ya ushindani ya kampuni yako kwa kutumia njia ya hatua 5. Wiesbaden: Springer CIA (2021): Tafiti nchi Zote-Burkina Faso. Katika Mtandao: https://www.cia.gov/the-	mindmapping - node.html;sessionid=BA77F2ADFC0B370B3E4293B24A24236D.2_cid322#Start Last access August 30, 2021 Federal Agency for Civic Education (2009): Universal Declaration of Human Rights. Internet: https://www.bpb.de/internationales/weltweit/menschenrechte/38624/erklaerung-der-menschenrechte?p=all (Access: December 16, 2021) Camerin, M. (2017). Growing with services - how you can noticeably improve the competitive position of your company with the 5-step method. Wiesbaden: Springer CIA (2021): Tafiti nchi Zote-Burkina Faso. Internet:

CIA (2021): Explore All Countries-Cameroon. Internet: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/cameroon/> (Aufruf: 6.12.2021) CIA (2021): Explore All Countries-Niger. Internet: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/niger/> (Aufruf: 6.12.2021) CIA (2021): Explore All Countries-Togo. Internet: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/togo/> (Aufruf: 6.12.2021)	world-factbook/countries/burkina-faso/ (Upatikanaji: Desemba 6, 2021) CIA (2021): Tafiti Nchi Zote-Kamerun. Katika Mtandaoo: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/cameroon/> (imepitiwa: 6.12.2021) CIA (2021): Tafiti Nchi Zote-Niger. Katika Mtandao: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/niger/> (imepitiwa: 6.12.2021) CIA (2021): Tafiti Nchi Zote-Togo. Katika Mtandao: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/togo/> (imepitiwa: 6.12.2021)	https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/burkina-faso/ (Access: December 6, 2021) CIA (2021): Explore All Countries-Cameroon. Katika Mtandaoo: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/cameroon/> (accessed: 6.12.2021) CIA (2021): Explore All Countries-Niger. Internet: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/niger/> (accessed: 6.12.2021)

Compasito: https://www.compasito-zmrb.ch/ (Letzter Zugriff: 17.02.22) Collatz, A. (2019). Lebensbalance finden - Wege für mehr Zufriedenheit in Beruf und Privatleben - ein Ratgeber. Göttingen: Hogerfe Verlag	Compasito: https://www.compasito-zmrb.ch/ (Mara ya mwisho ilipotumika: 02/17/22) Collatz, A. (2019). Mwongozo : Kuweka maisha sawa - namna ya kuridhika zaidi katika kazi na maisha binafsi -. Goettingen: Hogerfe Verlag	CIA (2021): Explore All Countries-Togo. Internet: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/togo/> (accessed: 6.12.2021)
Dahm, M. H. (2021). Kooperationsmanagement in der Praxis. Lösungsansätze und Beispiele erfolgreicher Kooperationsgestaltung. Essen: Springer Gabler Verlag	Dahm, M.H. (2021). Usimamizi wa ushirikiano kwa vitendo. Mbinu za kutumia suluhu na mifano muundo wa ushirikiano wenye mafanikio. Chakula: Springer Gabler Verlag	Compasito: https://www.compasito-zmrb.ch/ (Last access: 02/17/22) Collatz, A. (2019). Finding life balance - ways for more satisfaction in work and private life - a guide. Goettingen: Hogerfe Verlag
Däfler, M. N. (2018). Gib mir Geduld - aber flott! - 222 Anregungen für mehr Gelassenheit und weniger Stress. (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH	Däfler, M.N. (2018). Nipe uvumilivu - lakini kwa haraka haraka! - Mapendekezo 222 ya utulivu zaidi na fedheha kidogo. (Toleo la 2). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH	Dahm, M.H. (2021). Cooperation management in practice. Solution approaches and examples of successful cooperation design. Food: Springer Gabler Verlag
Diaconu, Monica (2008): „Der Dialog als Unterrichtsmethode, Neue Didaktik" Hrsg.:		

peDOCS, Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung (DIFF), Frankfurt am Main, unter Dühlmeier, Bernd/ Sandfuchs, Uwe (2015): interkulturelles Lernen im Sachunterricht. In: Kahlert et. al. (Hrsg.): Handbuch Didaktik des Sachunterrichts, 2. Auflage. Verlag Justus Klinghardt. S.179-183 Eder, A., & Brosch, T. (2017). Emotionen. In J. Müsseler, & M. Rieger, Allgemeine Psychologie. Berlin, Heidelberg: Springer Edmüller, A. & Jinranek, H. (2021). Konfli	Diaconu, Monica (2008): "Mazungumzo kama njia ya kufundisha, mafunzo mpya" Mhariri: peDOCS, Taasisi ya Ujerumani ya Utafiti wa Kielimu wa Kimataifa (DIFF), chini ya, Frankfurt am Main Duhlmeier, Bernd/ Sandfuchs, Uwe (2015): Mafunzo ya kitamaduni katika masomo ya jumla. Katika: Kahlert et. al. (Hrsg.): Mwongozo mafunzo ya elimu kwa jumla, toleo la 2. Mchapishaji Justus Klinghardt. uk.179-183 Eder, A., & Brosch, T. (2017). hisia. Katika J. Müsseler, & M. Rieger, Saikolojia ya Jumla. Berlin, Heidelberg: Springer Edmüller, A. & Jinranek, H. (2021). mzozo	Däfler, M.N. (2018). Give me patience - but quick! - 222 suggestions for more serenity and less stress. (2nd ed.). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH Diaconu, Monica (2008): "The dialogue as a teaching method, new didactics" Ed.: peDOCS, German Institute for International Educational Research (DIFF), Frankfurt am Main, under Duhlmeier, Bernd/ Sandfuchs, Uwe (2015): Intercultural learning in general studies. In: Kahlert et. al. (Hrsg.): Manual didactics of general education, 2nd edition. Publisher Justus Klinghardt. pp.179-183

		Eder, A., & Brosch, T. (2017). emotions. In J. Müsseler, & M. Rieger, General Psychology. Berlin, Heidelberg: Springer Edmüller, A. & Jinranek, H. (2021). conflict