FAITHFULNESS

SIKIA KENGELE

MAWASILIANO YA ANA KWA ANA

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

T-MARC Tanzania Marketing & Communications

TANZANIANS AND AMERICANS IN PARTNERSHIP TO FIGHT HIV/AIDS

Utafiti huu umewezeshwa kwa msaada wa watu wa Marekani kupitia taasisi ya kimarekani ya(USAID), kupitia mradi wa TMARC chini ya vigezo vya mkataba wa USAID namba GPO-I-00-04-00012-00.Maudhui ni kwa mujibu wa mradi wa AED's T-MARC na si lazima yashabihiane na maoni ya USAID au serikali ya Marekani.

DIBAJI

SOMO LA 1 9

Ukaribisho na Utangulizi

SOMO LA 2 11

VVU/UKIMWI na Mawasiliano

SOMO LA 3 16

Mabadiliko ya tabia na mawasiliano binafsi

Tanzania

12 August 2010

DRAFT

UMEANDALIWA NA MRADI WA AED-TMARC

Kwa ajili ya kufanyiwa tathmini na majaribio ya awali

HIV Training for Religious Leaders

Interpersonal Communication

SIKIA KENGELE

Mwongozo huu ni kwa ajili ya akina nani ?

Stadi za Mawasiliano ya ana kwa ana kwa Ajili ya VVU ni mafunzo ya siku moja kuwezesha viongozi wa dini njia rahisi ya kufanya mawasiliano ya taarifa muhimu kuhusu VVU na UKIMWI. Wakiwa miongoni mwa wanajamii wanaoheshimiwa na jamii zao, viongozi wa dini wana nafasi tofauti zaidi kuwafikia watu mmoja mmoja na familia zao ana kwa ana wakiwa na taarifa muhimu kuhusu njia za kuweza kupunguza tabia hatarishi (na kujifunza tabia nzuri za kiafya) na hali hii itazisaidia familia kujikinga na VVU. Kujenga uwezo wa stadi za kimawasiliano baina ya viongozi wa dini wa kufanya mawasiliano ya ana kwa ana itawasaidia kuelezea ujumbe wa masuala ya afya ya jamii ambao wkati mwingine umekuwa ukionekana ni mgumu kuufikisha kwa ufanisi.

Maelezo kwa ufupi kuhusu Mafunzo

Mafunzo haya ya siku moja yanalenga kuwapatia viongozi wa dini zana zitakazowasaidia kusikiliza kwa ufanisi na kuwasiliana kwa ufanisi kuhusu taarifa za VVU ili iwe rahisi kugusa mioyo ya watu wanaowahudumia na pengine kubadili tabia zao.

Mafunzo yanaelezea stadi nne za msingi zinazohitajika wakati wa kufanya mazungumzo ya kujikinga na VVU: Kusikiliza kwa makini, kuuliza maswali, na kudodosa, na kutumia zana za kusaidia kufikisha ujumbe.

Mbinu za uwezeshaji wakati wa mafunzo zitashirikisha kila mshiriki kujadili na kuchangia uzoefu wa kila mmoja wakati wa kujifunza.pia mafunzo yatatoa fursa kwa washiriki kufanya kwa vitendo stadi zote nne ili waweze kuwa na ujasiri wa kuzitumia stadi hizo wakiwa wenyewe watakaporudi kwenye jamii zao.

Kupanga mafunzo yenye ufanisi

Tumia zana hii wakati unapoanza kuandaa kupanga kwa ajili ya zoezi la kufanya mafunzo. ukijibu maswali haya yatakusaidia kufahamu utaanzaje.

Kina Nani

- Je mafunzo haya ni ya akina nani?
- Nani ataendesha mafunzo?
- Kina nani watashiriki mafunzo?
- Ni Nani wataalikwa
- Kipi kiwango cha elimu ya walengwa
- Mafunzo yataendeshwa kwa lugha gani?
- Nani watakaowezesha mafunzo (kuwa na wawezeshaji wawili ni vyema zaidi)
- Watu wenye utaalamu gani wataalikwa kwa ajili ya kusaidia kujibu

au kutoa maelezo ya kina kwa maswali yatakayojitokeza? Mfano – tafakari kuhusu kumualika daktari, tabibu, mtoa huduma ya afya kwenye jamii, au wataalamu wengine wa masuala ya VVU.

KWA NINI?

- Mafunzo haya yanahitajika kwa sababu zipi?
- Nini madhumuni ya mafunzo yaya ?
- Je ipo haja ya kuwa na mwitikio kuhusiana na hofu ya ongezeko la VVU kwenye jamii?

YATAFANYIKA LINI?

- Jipe muda wa kutosha kuwaalika na kuwafuatilia washiriki wa mafunzo wataalamu na wengine watakaoshiriki mafunzo.
- Wape wawezeshaji na wawezeshaji wasaidizi muda wa kuandaa mafunzo zana na kufanya mazoezi namna watakavyoendesha mafunzo.
- Hakikisha kwamba hakuna migongano wakati wa mafunzo na matukio mengine ya kijamii. nk

NINI?

- Washiriki watajifunza stadi maarifa na mitazamo gani wakati wa mafunzo?
- Washiriki watahitaji mada na zana gani ili kuwezesha kujifunza ?

NAMNA GANI?

- Ni kwa njia gani mafunzo haya yatakamilisha stadi wanazozihitaji katika utekelezaji baada ya mafunzo?

Eneo la mafunzo na mpangilio wake.

Chagua eneo lililo na ukimya na furaha. Eneo la mafunzo liwe mbali na mwingiliano kutoka nje.

Mpangilio wa meza na viti unapaswa kuchochea ushiriki na majadiliano yaliyo hai. Ni muhimu washiriki waweze kukaa mkao unaowezesha kuonana wao kwa wao na mwezeshaji pia. Panga meza kwa umbo linalofanana na mraba (II) na uweke viti kuzunguka nje ya meza.

Andaa viburudisho wakati wa mafunzo ni muhimu kuwa na mapumziko, weka maji ya kunywa mezani kwa ajili ya washiriki na wawezeshaji.

Zana zinazohitajika kwa ajili ya mafunzo.

- Hakikisha kwamba una nakala za kutosha za vitini vya washiriki, kwa ajili kila mmoja aliyeshiriki mafunzo.
- Uwe na karatasi za ziada zilizo tupu na kalamu kwa ajili ya washiriki kuandika kumbukumbu za mafunzo.
- Bango kitita na kalamu kubwa za rangi mbalimbali (maker pen) zitatumika wakati wote wa mafunzo.

Stadi za Mawasiliano baina ya watu wawili kwa ajili ya VVU/ UKIMWI

AJENDA

	Siku 1
3:00 – 4:30	**Somo 1** **Kukaribisha na kutoa maelekezo kwa ufupi**
4:30 – 4:45	**MAPUMZIKO**
4:45 – 6:30	**Somo 2** **VVU na Mawasiliano**
6:30 – 7:30	**CHAKULA**
7:30 – 9:00	**Somo 3** **Mabadiliko ya tabia na Mawasiliano baina ya watu wawili**
9:00 – 9:15	**MAPUMZIKO**
9:15 – 11:00	**Somo 4** **Mawasiliano baina ya watu wawili**
11:00 – 11:30	**Somo** Kufunga

SOMO LA KWANZA

Ukaribisho na maelezo kwa ufupi

MADHUMUNI:

Mwisho wa somo washiriki wataweza;-:

1. Kutambulishana wenyewe na kukutana na wageni waalikwa.
2. Kupitia madhumuni ya washa na ratiba.
3. Kujadiliana taarifa za muhimu kuhusu VVU / UKIMWI

Muda: Dakika 90

SHUGHULI:

 # 1 Karibisha, tambulisha na vunja ukimya (Ice breaker)

 # 1 NJIA:

- Wakaribishe washiriki kwenye mafunzo.
- Jitambulishe mwenyewe, wawezeshaji wengine na wageni waalikwa.
- Elezea njia ya kuvunja ukimya ambayo washiriki kujitambulisha wenyewe na wawezeshaji wengine na wageni waalikwa.
- Eleza njia ya kuvunja ukimya ambayo washiriki wataitumia' kujitambulisha'.

MAELEKEZO KWA MWEZESHAJI

Ufunguzi rasmi wa mafunzo inawezesha yaonekane ni muhimu ikiwezekana, tafuta mgeni rasmi, kama daktari bingwa anayeshimika kiongozi wa kiserikali, kiongozi wa kimila au jamii au mtaalam yeyote ambaye anajishughulisha kwenye nyanja ya VVU/UKIMWI.Kuwepo kwa mgeni rasmi kwenye hafla hiyo kunatoa ujumbe kwa washiriki kwamba taarifa watakazoshirikishana ni muhimu, kwa wakati muafaka, na kwamba zinaweza kuokoa maisha.

Baada ya mgeni rasmi kufungua mafunzo rasmi mshukuru kwa kufika na kufungua warsha. Na baada ya hapo ni wakati muafaka washiriki kufanya zoezi la "kuvunja ukimya"

Zoezi la Kuvunja Ukimya

Dhumuni la zoezi hili ni kuwezesha washiriki kufahamiana na kulenga stadi za kijamii, kama vile kusikiliza kwa makini na kuweza kukumbuka walichoambiwa..

Wagawe washiriki wawili wawili ni vema uwapange wasiiofahamiana kabisa. Kila pea kinapaswa kuwa wasikivu kwa sababu itabidi waeleze

kwa kundi kubwa. Kile watakachokuwa wameelekezwa.

Wabadilishane taarifa zifuatazo:

Jina unafanya kazi wapi, elezea nini unachokipenda kuhusu kazi anayoifanya sasa, huwa unapenda kufanya nini siku za mwisho wa juma.

Ruhusu washiriki wawiliwawili waongee japo kwa dakika 4

Waambie watambulishane wawili wawili (pea) huku pea zingine zikiwasikiliza, hadi washiriki wote wafanye vivyo hivyo.

#2 MADHUMUNI YA WARSHA, MATARAJIO NA AJENDA MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI:

Kabla ya somo, andika kwa ufasaha madhumuni ya warsha kwenye bango. Kama itawezekana acha pango la madhumuni likiwa limebandikwa kwa wakati wote wa mafunzo.

2 NJIA YA KUFANYA

- Wapatie washiriki wote karatasi ambazo hazijaandikwa
- Waalike watakaojitolea kusoma kwa sauti madhumuni ya warsha yaliyoandikwa kwenye bango, himiza majadiliano ili kufahamu kama wana maswali au hoja / maoni.
- Waambie washiriki wachache wasome matarajio yao kwa sauti. Elezea tofauti zilizojitokeza miongoni mwa washiriki pamoja na madhumuni ya warsha.
- Rejea agenda za warsha

MADHUMUNI YA MAFUNZO

Mwisho wa warsha washiriki wataweza kufanya yafuatayo:

4. Kujadiliana kuhusu masuala muhimu na ukweli kuhusu VVU na namna ya kujikinga
5. Kuongeza ufahamu wa washiriki kuhusu umuhimu wa wa mawasiliano baina ya watu wawili kuhusiana na kujikinga na VVU.
6. Kutambua na kuelezea stadi nne za mawasiliano ya ana kwa ana zinazohitajika kuhusu kujikinga na VVU: kusikiliza kwa umakini kuuliza maswali na kutumia zana zitakazosaidia kupeleka ujumbe. zinazohitajika
7. Kufanya kwa vitendo stadi nne za mawasiliano ya watu wawili

   kuboresha uelewa wa njia za kuzuia VVU

SOMO LA PILI

Mawasiliano Kuhusu VVU/UKIMWI

MADHUMUNI:

Mwisho wa somo washiriki wataweza:

Kujadili ujumbe wa kuzuia VVU

Kurejea maana ya mawasiliano

Kuahirisha aina mbalimbali za njia za mawasiliano.

MUDA DAKIKA 90

SHUGHULI 1:

#1 UJUMBE WA KUZUIA VVU

#1 NJIA YA KUFANYA

- Wagawe washiriki kwenye vikundi vidogo
- Kutoka somo la 2, Shughuli ya 1, Kitini cha 1, waambie wasidhirike wajadili na kujibu maswali kuhusu VVU.
- Washiriki wawasilishe majibu yao kwenye kundi kubwa
    - *-Ili kuokoa muda wagawie kila kikundi maswali machache.*
    - *-Kuhusu muda wa mori ya nyongeza kwa kila kikundi kama itahitajika.*

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI:

Dhumuni la shughuli hii ni kupitia taarifa kuhusu VVU. Rejea Somo la 2, Shughuli ya 1, Kitini cha 1 Taarifa za msingi za maswali kuhusu VVU/ UKIMWI na Somo la 2 , Shughuli ya 2, Kitini cha 1, Taarifa za msingi na mwitikio kuhusu VVU na UKIMWI. (Zinapatikana mwisho wa somo hili)

Ni muhimu kukumbuka kwamba VVU ni hali ya kiafya kama zilivyo hali zingine za tiba na inahitaji mwitikio uliopangwa vema na msaada kutoka kwa viongozi wa dini kwa kuzingatia uelewa walio nao na sio uzushi au hali ya kutokuvumiliana.

Ingawaje jamii kwa ujumla wamesikia kuhusu VVU /UKIMWI kupitia vipindi vya radio na luninga au watu wa rika lao, lakini bado kuna mapungufu kuhusu uelewa wa namna ya kujikinga na maambukizi ya VVU na pia kuna imani potofu zinazoendelea kuwepo.

SOMO LA 2, SHUGHULI 2:

SHUGHULI YA PILI:

#2 KUTAFSIRI MAANA YA MAWASILIANO

2 NJIA YA KUFANYA:

- *Waambie washiriki wawili wawili wajadili na kujibu swali. Mawasiliano ni nini?*
- *Baada ya dakika chache, waambie washiriki wajitolee kusoma tafsiri hiyo kwenye kundi kubwa (plenary session)*

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI:

- Neno Mawasiliano lina tafsiri nyingi na inaweza kuwa na maana tofauti kwa watu tofauti.
- Mawasiliano ni kubadilishana mawazo, taarifa, maoni hisia au taswira baina ya watu wawili au kikundi / vikundi.
- Mawasiliano ni utaratibu wa kupeleka na kutokea habari / taarifa (kwa maneno au pasipo maneno) kuhusiana na mada fulani kati ya watu wawili au zaidi kwa madhumuni ya kufikia muafaka.
- Kipengele muhimu sana kwenye mawasiliano ni uwezo wa kufikisha ujumbe wenye maana ile ile kati ya watu wawili au zaidi waliohusika kwenye kupashana habari.

SOMO LA 2, SHUGHULI 3:

3 NJIA ZA MAWASILIANO
3 NJIA YA KUFANYA:

- *Kwenye kundi kubwa (pleanary) waambie washiriki kuelezea njia ambazo zinatumika kupata taarifa siku hizi.*
- *Waambie washiriki wataje mifano mbalimbali za mawasiliano zilizopo siku hizi.*

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI:

Majibu unayoweza kuyatarajia kwenye kutuma/ kupokea taarifa: Redio, na luninga, mabango matangazo, mtu na mtu – (marafiki, wafanyakazi wenzako, wenzi, familia wazazi, watoto, kanisani, mskitini, viongozi wa jamii) magazeti, video muziki, vikaragosi, sanaa za kwenye jamii, ujumbe mfupi wa maneno kwenye simu, na barua pepe.

Tarajia majibu yafuatayo kuhusu nji aza mawasiliano zilizopo siku hizi:

- Vyombo vya habari; redio, luninga matangazo ya machapisho, mabango ya matangazo.

- Machapisho mf. Vipeperushi, mabango, vijitabu, video, bango kitita.
- Teknolojia za kisasa/ habari za kijamii Mf., barua pepe, , , ujumbe mfupi wa maneno wa simu
- Mahusiano ya umma/matukio muhimu , mf., machapisho na matangazo ya habari , habari kutokana na mikutano, kutembelea maeneo ya matukio mahojiano ya mtu mmojammoja
- Mawasiliano baina ya watu wawili au zaidi , mf.kufanya ushauri nasaha ana kwa ana, simu za usaidizi (hotlines) kutembelea watu majumbani, elimu rika , majadiliano ya vikundi ,
- Mawasiliano kwa njia ya matukio ya kijamii mf – maigizo, maonyesho ya papeti, nyimbo, ngoma, sanaa za kwenye jamii makusanyiko ya kijamii, sherehe na maadhimisho, vikundi vya maombi, vikundi vya akina mama, vikundi vya vijana huduma kanisnai / misikitini.

Leo tutazingatia zaidi kuhusu mawasiliano baina ya watu wawili.

SHUGHULI 3:

NJIA YA KUFANYA # 3

- Wagawe washiriki kwenye makundi na uwaambie wa orodhesha kwenye bango faida na mapungufu ya njia ya mawasiliano ya watu wawili (ana kwa ana)
- Washiriki warudi wakae pamoja kushirikishana matokeo ya majadiliano kwenye kundi kibwa.
- Divide participants into groups and ask the groups to list on a piece of flipchart paper the advantages and the limitations of the interpersonal communication (face-to-face) channel
- Bring participants back together to share their results in the larger group (plenary) session.

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI:

Njia ya mwasiliano 1	Faida	Mapungufu
Mawasliano ya ana kwa ana au baina ya watu	Watu wnaweza kuuliza maswali na kujadilian taarifa	• Inawafikia watu wachache kwa wakati mmoja

Mawasiliano ya baina ya watu wawili au ana kwa ana ni njia yenye nguvu zaidi hasa inapohusu mabadiliko ya tabia.

Ingawaje kwa kutumia njia moja tu yaani mawasiliano baina ya watu wawili haitoshelezi peke yake. Ni muhimu kutumia njia zaidi ya moja kama vile kuwapatia watu vipeperushi vyenye

ukweli kuhusu suala fulanituende navyo nyumbani baada ya kufanya nao majadiliano.

Somo la Pili , Shughuli ya 1 , Kitini cha 1

TAARIFA ZA MSINGI KUHUSU VVU NA UKIMWI

Maswali

Swali la 1: VVU ni nini?

____

____

____

Swali la 2: UKUMWI ni nini?

____

____

____

Swali la 3: VVU vinaenezwa namna gani ?

____

____

____

Swali la 4: Nitajuaje nimeshaambukizwa VVV?

____

____

____

Swali la 5: Naweza kujilinda namna gani nisiambukizwe VVU ?

____

____

____

Session 2, Activity 1, Handout 1

BASIC HIV/AIDS INFORMATION

Majibu

Swali 1: VVU ni nini?

Jibu 1: Neno VVU linasimama badala ya maneno Virusi vya Ukimwi, ni virusi vinavyopelekea kupata upungufu wa kinga mwilini yaani UKIMWI. VVU vinaharibifu chembechembe hai za damu zinazojulikana kama seli za CD4+, ambazo kazi yake ni kupambana na magonjwa mbalimbali.Bila seli hizi ni vigumu kwa mwili kujikinga na magonjwa hayo.

Swali 2: UKIMWI ni nini?

Jibu 2: Neno UKIMWI unasimama kwa niaba ya maneno Upungufu wa Kinga Mwilini, ni hali inayompata mtu baada ya kuishi na virusi kwa miaka mingi kwa kawaida ni miaka kati ya 7hadi 10) "Kupata " maana yake ni kwamba ugonjwa huu sio wa kurithi bali unapatikana baada ya kuzaliwa kwa kuambukizwa virusi vinavyosababisha ugonjwa (kwa maana ya VVU). "Upungufu wakinga mwilini" maana yake ni kwamba ugonjwa unadhoofisha kinga ya mwili, na "mjumuiko wa daliliza magonjwa" inahusiana na makundi ya dalili mbalimbali zinazoashiria hali ya ugonjwa.

Swali 3: VVU vinaenezwa kwa njia gani?

Jibu 3: VVU vinapatikana kwenye damu, shahawa, majimaji ya ukeni, na maziwa ya mama aliyeambukizwa VVU. Mtu aliyeambukizwa anaweza kuwaaambukiza wengine kwa njia ya ngono au kwa kuchangia vitu vya ncha kali kama vile nyembe, au sindano na mama aliyeathirika na VVU anaweza kusamabza virusi kwa mtoto anapokuwa mjamzito wakati wa kujifungua au wakati wa kuonyonyesha-kulisha maziwa.

VVU haviwezi kumbukizwa kwa njia ya kugusana, kushikana mikono, kukumbatiana, kukohoa, kupiga chafya kuogelea pamoja,au kushirikiana vifaa vya kuogelea kungatwa na mdudu, kuchangia vyombo vya chakula, kwa njai ya hewa, kulala kitanda kimoja, kuabudu pamoja kanisani au msikitini au kwa kufanya kazi pamoja.

Swali 4: Utafahamu kwamba umeathirika na VVU kwa njia gani?

Jibu 4: Njia pekee ya kufahamu hali yako kuhusu maambukizi ya VVU ni kwa kupima. Huwezi kutegemea kuangalia dalili ili kufahamu kama umeambukizwa au hujaambukizwa. Watu wengi ambao wameambukizwa VVU huwa huwa hawaonyeshi dalili zozote kwa takribani miaka 10 ama zaidi. Kwahiyo ni muhimu kufahamu hali yako ili uweze kufanya maamuzi sahihi amabyo yatasaidia uishi miaka mingi na kuweza kulinda afya ya mwenzi wako.

Swali 5: Unaweza kujikinga namna gani usipate maambukizi ya VVU?

Jibu 5: Tunaweza kujikinga wenyewe kutokana na maambukizi ya VVU kwa njia zifuatazo.:Not having sex when we are not married

- Kutokufanya ngono kama hatuko kwenye ndoa .
- Kupunguza idadi ya wapenzi na marafiki wa kingono tulio nao
- Kutumia kondomu kila mara tunapofanya mahusiano ya kingono
- Kubakia waaminifu kwa wenzi wetu

SOMO LA 3

Mabadiliko ya tabia na mawasiliano ya ana kwa ana

MADHUMUNI:

Mwisho wa somo washiriki waweze :-

1. Kujadili kuhusu mawasiliano ya mabadiliko ya tabia.
2. Kutambua vipengele muhimu vya mawasiliano baina ya watu wawili
3. Kuelezea stadi za msingi zinazohitajika wakati wa kufanya majadiliano ya ana kwa ana.
4. Waweza kujadili umuhimu wa kuanzisha mikutano yenye usaidizi.
5. Waweza kujadili kuhusu usikivu hai, stadi muhimu ya mawasiliano ya baina ya watu wawili

MUDA: Dakika 90:

SHUGHULI 1

 # 1 Mawasiliano kwa ajili ya Kuleta Mabadiliko ya Tabia

NJIA YA KUFANYA:

- Kwenye kundi kubwa waambie washiriki watafakari maswali yafuatayo. Uliza swali moja baada ya lingine.
- Jadili majibu watakayotoa.
- Tabia ni nini?
- Je mawasiliano yanaweza kufanya nini ?
- Nini hasa ambacho mawasiliano yanaweza kufanya kubadili tabia.

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI::

Tabia ni nini?

Tabia ni jinsi tunavyotenda, mwitikio na tunavyotenda kuitikia vichocheo katika mazingira au hali fulani tofauti katika hali inayofanana. Imani yetu inategemea visababishi mbalimbali (vya ndani na nje) ambavyo vina uwezo wa kubadili au kurekebisha tabia zetu, mabadiliko ya tabia ni hatua kwa hatua.

Je mawasiliano yanaweza kufanya nini ?

Zipo nadharia nyingi zinazoelezea jinsi ambavyo mawasiliano yanaweza kuchangia tabia, katika masuala ya afya ya jamii mawasiliano ni zana ambayo viongozi (wahudumu wa afya au viongozi wa dini) wanaweza

kutumia kusaidia jamii kuelewa hali yao ya kiafya na baada ya hapo kufanya maamuzi sahihi.

Kwa mantiki hii, kubadilishana na taarifa zinazohusiana na afya zinaweza kuwa na matokeo ya kuboreshwa au kuwa na mabadiliko ya matendo ya kiafya.

• *Mawasiliano hubadilisha uelewa na mitazamo,*

Mfano :Wenzi vijana waliooana na wanaotarajia kuwa na watoto walitambua kuwa VVU vinaweza kuambukizwa kwa mtoto ambaye yuko tumboni wakati wa uja uzito, wakati wa kuzaliwa au kupitia maziwa ya mama. Kabla ya kampeni hawakuwa na taarifa zozote kuhusu jambo hili.

Mawasiliano Yanaweza Kufanya nini ?

- *Mawasiliano mazuri ya mabadiliko ya tabia husaidia kuboresha namna ambavyo mtu anatenda.*

Mfano: Kabla ya kufikia ujumbe wa kimawasiliano, kondomu zilikuwa hazitumiki kwa sababu ya unyanyapaa uliokuwepo ulioambatana na tabia ya kwenda kununua kondomu. Kampeni za kimawasiliano zilisaidia kuongeza mazungumzo kuhusu matumizi ya kondomu na kufanya matumizi yake kuwa ya kawaida miongoni mwa vijana, wenzi walio kwenye ndoa,na hivyo kupunguza unyanyapaa. Baada ya kampeni vijana hawakuwa na haya tena ya kununua kondomu.

SOMO LA 3, SHUGHULI 2

#2 MISINGI YA MAWASILIANO BAINA YA WATU WAWILI

NJIA YA KUFANYA:

- Waambie washiriki watafakari misingi muhimu ya mawasiliano yenye ufanisi ya ana kwa ana na baina ya watu wawili. Mfano – kati ya viongozi wa dini na wenzi ambao bado ni vijana: Wenzi vijana wanapokea taarifa kuhusu umuhimu wa kuwa waaminifu kwenye ndoa yao ili kupunguza hatari za kupata maambukizi ya VVU
- Kwenye bango orodhesha misingi ya mazungumzo ya ana kwa ana yenye ufanisi. .

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI::

Hakikisha kila mmoja anajadili kipengele tofauti kama vilivyoainishwa hapa chini na hakiisha kila mmoja anaelewa maana zake (Mfano, ushirikeli ni nini? Namna ya kuanzisha mazungumzo namna ya kuonyesha unajadi n.k)

Kama ni muhimu elezea au waambie washiriki kutoa mifano halisi.

Mawasiliano ya maneno na yasiyo na maneno ni kipengle muhimu.

- Usikivu wa pande zote mbili.
- Kushirikishana ujumbe na maoni
- Kupata marejesho.
- Ushirikeli
- Kuongea lugha inayofanana.
- Kubadilishana taarifa
- Kuanzisha majibizano.
- Kuheshimiana.
- Kutumia zana kuota taarifa.

SOMO 3, SHUGHULI 3:

#3 STADI ZA MAWASILIANO YA ANA KWA ANA

#3 NJIA YA KUFANYA:

- Kwenye kundi kubwa waambie washiriki wajadiliane aina mbali mbali za stadi wanazozihitaji ili kuhimiza majibizano na hali ya kuaminiana wakati wa kuongea na mwanajamii. Kuhusu jinsi ya kuzuia VVU.
- Orodhesha stadi zilizotajwa na washiriki.

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI:

Ingawaje kuna stadi nyingi muhimu amabzo huchochea majadiliano yenye matokeo mazuri, zifuatazo ni miongoni mwa stadi ambazo hutumika zaidi.

- Ukaribisho mzuri
- Kuonyesha unamheshimu
- Kusikiliza kwa makini
- Kutokumkatiza mtu anapokuwa anaongea
- Uwe makini kwa maneno na vitendo bila maneno atakavyofanya.
- Kutumia lugha nyepesi, kurudia maneno yaliyotamkwa ili kuweza kuona kama mmeelewana.
- kutumia zana za kusaidia kutoa taarifa sahihi na na za kuaminika.

SOMO 3, SHUGHULI 4:

4 STADI ZA MAWASILIANO BAINA YA WATU WAWILI: : Salamu

4 NJIA YA KUFANYA:

- Waambie washiriki wajadiliane njia mbalimbali za kijadi watu wanazotumia kusalimiana kwenye jamii yao.
- Zipi ni tabia za salamu hizi.

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI

Tarajia majibu yafuatayo:-

- Vijana wanasimama kusalimu wakubwa zao
- Wanaume wanavua kofia kusalimia wanawake
- Watu wanasalimiana kwa kushirikana mikonon
- Huonyesha heshima na kuthaminiana
-

Salamu ni jambo la kwanza linalosababisha mazungumzo ya ana kwa ana na huweka ladha kwa kila mazungumzo, kwa hiyo salamu ni stadi ya awali kabisa wakati wa mazungumzo ya ana kwa ana.

A. Salimia vizuri

Tengeneza mazingira mazuri yenye mvuto kwa vile mwanzo ukiwa mzuri ni muhimu kwa kuwa na mahusiano mazuri. Kwa hiyo hii ni stadi ya kwanza kwa ajili ya kupata mawasiliano baina ya watu wawili yenye ufanisi.

Tumia vitendo pasipo maneno vinavyokubalika kwenye jamii kuonyesha unajali na heshima. msalimie kwa heshima katika hali inayoashiria utayari kumsikiliza na wala huna haraka. Hali hii itajenga mazingira na watu walokuja kukuona, kwamba wao ni muhimu kwako.

Stadi nyingine muhimu ni kuangalia ujumbe unaopata kutokana na maneno na mawasiliano pasipo maneno wakati wa kufanya mkutano wa ana kwa ana.

B. Angalia kwa makini Ujumbe wa Maneno na usio wa Maneno

Kusikiliza kwa makini ni zaidi ya kusikia maneno au kile wengine wanachozungumza. Hii ni pamoja na kuangalia kwa makini ujumbe wa tendo pasipo maneno. Lugha ya mwili na maneno ambayo yanaweza kupita bila kutamkiwa kama vile “hofu” au “Mashaka”. Hii ni pamoja na kujali na kuelewa hisia za mtu kwa kuweka wazi mazungumzo na kuhimiza majibizano (dialogue) mfano kama wamejikunyata na kukunja mikono ni dalili kuwa bado hawajakuwa na imani au hawako tayari kuelezea masuala yao binafsi pamoja na wewe.

Kumhakikishia mtu kuwa amesikiwa na kueleweka:-

Ujumbe wa Maneno: - Rudia maneno, uliza maswali tumia lugha hiyo hiyo natumia sauti inayokubalika kwa majibizano.

Ujumbe Pasipo maneno: - Angalia lugha ya mwili muangalie huyo mtu machoni tikisa kichwa kwa dalili ya kuitika na sikiliza mpangilio wa sauti.

Mfano:

- *Mwanajamii – habari ya asubuhi.*

- *Mchungaji* – *Ni njema nikusaidie nini ?*
- *Mwanajamii* – *Nataka kuongea nawe jambo fulani*
- *Mchungaji* – *Ndio, nakusikiliza*
- *Mwanajamii* – *Mume wangu ameniudhi sana*
- *Mchungaji* – *Umeaudhika? Nieleze zaidi*
- *Mwanajamii* – *Ndio, ndugu wa mume wangu*
- *wanamlazimisha aoe mke mwingine kwa vile ni mila ya familia yao. Nina hofu sana kuhusu suala hili … … … … … … … … … … … … … ….*
- *Mchungaji …. Mmm … …. Naweza kuona kwa nini unakuwa na hofu*

STADI ZILIZOTUMIKA: Amkia kwa mapendo na heshima rudia maneno yale yale kumwangalia mhusika, itika kwa kichwa kutumia sauti kama mmm kuhusianisha ujumbe pasipo maneno kuuliza maswali, himiza majibizano.

SOMO LA 3, SHUGHULI 5:

 # 5 Mawasiliano ya ana kwa ana yenye ufanisi: Kusikiliza kwa Makini.

 # 5 NJIA YA KUFANYA:

- Wagawe washiriki wawili wawili wape majina kama A au B.
- Waambie kila mwenye jina A awe anasimulia na kumwambia B (Msikilizaji) kuhusu hali ambayo walishawahi kukutana nayo na kuhusianisha VVU (mfano mtu katika kanisa lao ambaye hawamtaji jina ambaye alikuwa na VVU, au yatima kwenye eneo lao mwenye VVU wanaosaidiwa na kanisa. Habari mpya iliyoonyeshwa kwenye luninga siku za karibuni kuhusu VVU mwambie “A” aeleze hadithi yake kwa dakika tatu.
-
- “B” Awe analisikiliza, bila kuongea chochote kwa dakika tatu.
- Baada ya dakika tatu “B” Msimamizi) awe “A” na “A” (Msikilizaji) awe “B”.
- Wape kila mmoja aeleze uzoefu alioupata na waeleze walivyojisikia wakati mwingine anasikiliza au hasikilizi wakati wa zoezi.
- Waambie wengine wajitolee kuchangia maoni yao.

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI:

Orodhesha nyakati walizohisi “kusikilizwa’ kwenye bango.
Changamoto ni kwamba hakuna neno lililoweza kutumika kwa hiyo zipo njia nyingine za kuonyesha kwamba mtu anamsikiliza mwingine.

Mfano:

- Kufuatilia kile alichosema mwenyewe
- Kutoa sauti itakayonifanya nijue ameelewa.
- Alitumia lugha sahihi ya mwili (Mfano alinitazama machoni) alitikisa kichwa kuitikia, alitabasamu hakunikatiza wakati wa kuongea, alikuwa mwema na mwenye kuheshimu.

SOMO LA 4

STADI ZA MAWASILIANO YA ANA KWA ANA

MADHUMUNI: :

Mwisho wa somo washiriki wataweza:

1. Mwisho wa somo washiriki wataweza:-
2. Kuelezea na kufanya mazoezi ya namna ya kuuliza maswali na kudodosa zaidi, ni stadi zipi zinahitajika wakati wa kufanya mawasiliano ya ana kwa ana yenye ufanisi.
3. Kuelezea na kufanya kwa vitendo kuongea kwa lugha nyepesi stadi inayohitajika sana wakati wa kufanya mawasiliano ya ana kwa ana.
4. Kufanya majadiliano kwa kutumia zana wakati wa mazungumzo ya ana kwa ana.
5. Watakuwa wamejaribu stadi muhimu kwa ajili ya mazungumzo ya ana kwa ana wakati wa kufanya igizo dhima.

MUDA: DAKIKA 90

SOMO LA 4, SHUGHULI 1:

 # 1 Mawasiliano baina ya watu wawili; *Kuuliza maswali na Kudodosa*

NJIA YA KUFANYA:

Waambie washiriki wajadiliane njia za kupata taarifa au kuhimiza majibizano na aina gani za maswali ya kuuliza.

Orodhesha majibu kwenye bango.

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI:

Kuuliza maswali ni njia muafaka kwenye kuhimiza mahojiano na kubadilishana taarifa.

Kuuliza maswali na kudodosa

Kuuliza maswali ni njia inayohimiza watu kushirikishana taarifa kuhusu hali zao au kuelezea hisia zao.

Stadi hii inahitimishwa kwa kutumia maswali yaliyowazi na kwa kudodosa zaidi ili kupata taarifa zaidi hasa pale jibu jepesi linapokuwa halijitoshelezi.

- Maswali yaliyo wazi: yanahitaji majibu ya maneno zaidi ya moja kwa kawaida huanza na maneno kama kwa; namna gani; nini' au unaweza kunielexea tunapohitaji taarifa za ziada kuhusiana na hisi atunapododosa.

Mfano:

"unaweza kunieleza zaidi kuhusiana na hili

Nini kulichotokea baada ya hapo?

- **Maswali yaliyofungwa:- yanahitaji jibu moja auj mawili tu yanasaidia kuhakikisha jambo Fulani au taarifa mahususi**
- *Mfano:*

"Mmeishi pamoja kwa miaka mingapi sasa?" mitatu

Je mlifanya ngono kabla ya kuoana? Ndio

SOMO LA 4, SHUGHULI 2:

1 STADI ZA MAWASILIANO BAINA YA WATU WAWILI – Kuuliza maswali na kudodosa

NJIA YA KUFANYA

1 FANYA ZOEZI KWA KUFANYA IGIZO DHIMA

Dhumuni la zoezi hili ni kufanya kwa vitendo stadi za kuuliza maswali na kudodosa, pia husianisha stadi ya usikivu wakati wa salamu na kuangalia mawasiliano ya maneno na yasiyo na maneo ambazo zilirejewa hapo awali.

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI::

Endapo mafunzo yanafanyika kwa lugha nyingine na sio kiingereza tafadhali tafsiri somo la 4, zoezi la 1,Kitini cha 1 mapema ili iweze kutumika kwenye kazi za vikundi wakati wa igizo dhima kwa lugha yao.

- Tengeneza nakala za kutosha za vipengele vya igizo dhima mapema na wapatie makundi mbalimbali
- Wagawe washiriki kwenye makundi ya watu wagawie matukio (scenario) za igizo dhima (somo la 4 shughuli ya 1 kitini 1) mshiriki mmoja ataigiza kama kingozi wa dini, mwingine mwanajamii na mwingine awe msikilizaji) kwenye matukio tofauti
- Baada ya dakika 5 watabadilishana nafasi na kuanza tena kuigiza. Mwishowe kila mshiriki atakuwa amefanya mazoezi ya kila nafasi ya igizo (kingozi wa dini, mwingine mwanajamii na mwingine awe msikilizaji) kwa kila tukio.
- Kila kikundi cha watu watatu wapitie na kujadiliana ma endekezo ya alilyekuwa matazamaji kuhusu maswali mbali mbali yaliyoulizwa pamoja na stadi za kusikiliza kwa makini wakati wa kufanya mazungumzo ya ana kwa ana.
- Waambie baadhi ya washiriki waelezee wenzao uzoefu walioupata kutokana na zoezi hili

SOMO LA 4, SHUGHULI 3:

 # 2 STADI ZA MAWASILIANO YA ANA KWA ANA: Ongea lugha rahisi

NJIA YA KUFANYA

• *Andika kifungu hiki kwenye bango kitita: Kuwa na wapenzi wengi wa kingono au kuwa na magojwa yatokanayo na ngono (STD'S) inaweza kuongeza hatari ya kuambukizwa VVU. Kufanya ngono kwa kunyonyana inweza kuwa ni hatari lakini sio hatari kama kufanya ngono kwa njia ya uke au njia ya haja kubwa.*

- Wagawe washiriki kwenye makundi ya watu watatu watatu
- Kikundi kiandae maelezo rahisi kwa jili ya kifungu cha maneno kwenye bango
- Baada ya dakika chache waambie washiriki kusoma maelezo yao

MAELEZO KWA WAWEZESHAJI

Hii ni stadi nyingine ambayo itasaidia kuongeza uelewa wakati wa mazungumzo ya ana kwa ana.

• Kuongea Lugha rahisi/nyepesi

Kutumia lugha nyepesi inayoeleweka kurudia mara kwa mara maneno yale yale inaonyesha uelewa wa suala wakati mwingine nivema kutumia lugha kulingana na kiwango cha uelewa wa wanajamii endapo kiwango cha elimu hakieleweki ni vema kuhakikisha unatumia maneno rahisi ili taarifa inayotelewa inaeleweka.

Mfano wa maelekezo Rahisi:-

Hatari ya kupata maambukizi VVU inaongezeka unapokuwa na wapenzi wengi, kuwa na magonjwa ya ngono au kufanya ngono zisizosalama (bila kondom

SOMO LA 4, SHUGHULI 4:

 # 3 STADI ZA MAWASILIANO YA ANA KWA ANA: Matumizi ya Zana Saidizi

JINSI YA KUFANYA:

- Wagawe washiriki kwenye makundi 2 makubwa waambie wachanganue faida za kutumia zana za kufundishia VVU na kuainisha mapungufu ya zana zilizopo. .
- kwenye kundi kubwa (plenary) , waambie washiriki kuwasilisha kazi zao na kuchangia/kuchambua mawazo ya wenzao

MAELEZO KWA WAWEZESHAJI

Stadi nyingine zinazotumika wakati wa kufanya mawasiliano ni matumizi ya zana kama vile majarida vijitabu, mabango na nyenzo singine za machapisho yaliyosanifiwa kukidhi somo husika.

FAIDA	MAPUNGUFU
• Inavuta usikivu • Ina taarifa sahihi • Inaelezea utaratibu hatua kwa hatua • Kuwezesha mawazo magumu kuweza kueleweka kwa ktumia michoro /picha • Inachoche majadiliano • Inasaidia kujadili mada nyeti • Kupata rejea za kujikumbushia nyumbani • Kuwshirikisha taarifa hizi wanafamilia wengine • Kuwa na taarifa za kuaminika	• Haifanikishi san kwa watu wasiofahamu kusoma • Sio mufaka kwa makundi makubwa ya watu • Inatoa taariaf mahususi tu • Inaweza kuhitaji njia nyingine za kuongezea taarifa • Kusambaza na kuzalisha zaidi inakwazwa na kutokuwa na fedha za kutosha • Ni rahisi kupotea au kutupiliwa mbali

SOMO LA 4, SHUGHULI 5:

4 STADI ZA MAWASILIANO YA ANA KWA ANA: Tumia Zana Saidizi

JINSI YA KUFANYA:

- Waambie washiriki waorodheshe baadhi ya zana zilizopo kwenye mada.
- Waambie waelezee ni wakati gani watumie zana zilizopo
- Waambie mtu ajitolee kuonyesha kwa vitendo atakavyotumia zana hizo wakati wa mazungumzo na wenzi vijana waliokwenye mahusiano ya uchumba

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI:

Hakikisha zana hizi zipo wakati wa mafunzo.Majarida, vijitabu mabango kitita au michoro itakayoweza kutumika wakati wa mazungumzo ya ana kwa ana au majadiliano na wanajamii.

Zana hizi husanifiwa ilikusaidia kuboresha uelewa kuhusiana na mada maalumu inayoweza kuleta mabadiliko ya tabia.

Bandika aina mbalimbali za zana za kuwezeshea zilizopo .

SOMO LA 4, SHUGHULI YA 5 :

5 FANYA MAZOEZI YA STADI ZA MAWASILIANO BAINA YA WATU WAWILI

#5 NJIA YA KUFANYA:

- Wagawe washiriki kwenye makundi matatu, watumie igizo dhima tena angalia somo la 4, shughuli 5 kitini cha 5 chenye matukio ya igizo dhima.
- Wagawie matukio ya igizo dhima na washiriki matukio wanayotaka kufanya igizo mmoja akiigiza kama mwanajamii mwingine kiongozi wa dini na mwingine mtazamaji
- Mwangalizi awe anaangalia stadi zilizotumka na kiongozi wa dini kusikiliza kwa makini, kuuliza maswali na kudodosa,matumizi ya zana wakati wa majadiliano ya na kwa ana
- Mara baada ya igizo la kwanza kukamilika washiriki wabadilishane nafasi na waanze tena wakimaliza watakuwa wameshiriki matukio yote matatu yaliyo kwenye igizo.
- Kikundi kirejee na kujadili maoni ya mwangalizi wa stadi mbalimbali zilizotumika na viongozi wa dini wakati wa mazungumzo ya ana kwa ana na mwana jamii

MAELEZO KWA WAWEZESHAJI

Hii hapa ni orodha za staid ambazo washiriki wamezifanyia mazoezi wakti wa igizo dhima hakikisha zana za ziada zipo ili zitumike zitakapo hitajika wakati wa igizo dhima.

Stadi zinazotumika wakati wa mawasiliano ya na kwa ana

- **Kusikiliza kwa makini**
- **Salimia kwa heshima ili kuhamasisha majadiliano**
- **Angalia ujumbe wa maneno na usio wa maneno**
- **Uliza maswali na kudodosa**
- **Matumizi ya maswali yalipo wazi na yaliyofungwa**
- **Ongea kwa lugha rahisi**
- **Maneno yale yale na kusahihisha upotoshaji**
- **Kutumia zana**
- **Taarifa sahihi na inayoaminika**

Somo la 4, Kitini #1, Shughuli 2

Workgroup

Kazi ya Vikundi
Matukio ya igizo Dhima

1.Wenzi vijana waliokwisha pata mtoto kabla ya kufunga ndoa wamekuja ofisini kwako wakiwa wanajiuliza kama wanaweza kufunga ndoa, mwanaume hana imani kama mtoto ni wake kwa vile mwanamke amekuwa akitumia kondomu mara kwa mara na anahisi mwanamke huyu ana wapenzi wengine. Je utafanya unasihi namna gani wenzi hawa?

2.Wenzi ambao, mume yuko kwenye mahusiano rasmi ya wake zaidi ya mmoja wanakuja kwako kutaka ushauri endapo waendelee na maandalizi ya kuoana, kuwa na wake wengi ni utamaduni wa familia ya huyu mwanaume mwanamke ana hofia kuwa kwa aina hii ya mahusiano suala la kukosa uaminifu huwa lipo na kuweza kumweka katika hatari ya kupata maambukizi ya VVU. Je utafanya unasihi wa namna gani kwa wenzi hawa

3.Wenzi wanakuja kwako kuhusu suala la kutaka kuoana hata kabla ya kufahamisha wana familia wao. Wanasema wanapendana ila hawana hakika kama wataishi kwa kuaminiana hususan mwanamke anaeleza jinsi alivyo na uzoefu wa siku nyingi kuhusu wanaume wasivyo waaminifu, kwa vile wapenzi wake wote wa awali walikuwa wanafanya ngono na wanawake wengine. Wakati huo huo walikuwa wanafanya nae ngono pia. Mwanaume huyu amekuwa akijitahidi kumhakikishia kuwa yeye atakuwa mwaminifu na kwamba ndoto yake ni kuwa na mke anayempenda, kuwa na familia na nyumbani kwake, kwamba hatafanya jambo lolote la kuhatarisha ndoa yao.Baadae kidogo Mwanamke anaondoka kidogo pembeni kuongea na simu, huku nyuma mwanaume anakiri kwamba anashawishiwa na wanawake wengine na kwamba asingependa kuonekana "mshamba" kwa marafiki zake kwa kukubali kuwa na mwanamke mmoja tu. Je utashughulikia kwa namnga gani suala la wenzi hawa

Somo la 4, Kitini #2, Shughuli 5

Workgroup

Kazi ya Vikundi
Matukio ya igizo Dhima

1. Wenzi wanakujia wakiwa na huzuni kwamba wanataka kusitisha mipango yao ya kutaka kuoana, ila familia zao wanasema wanapaswa kuendelea hadi wafunge ndoa kwasababu tayari mahari imesha lipwa kwa wazazi wa mwanamke na jamii nzima inawasubiri wafunge ndoa. Mwanaume anadai kwamba aliambiwa na jirani yao kwamba mke wake mtarajiwa alifanya ngono na rafiki yake wa kiume miezi michache iliyopita, na alipomuuliza mchumba wake habari hii alikiri kuwa ni kweli ingawaje amemwomba mchumba wake amsamehe na kwamba hatarudia tena ataendelea kuwa mwaminifu kwenye ndoa yao, mwanaume amekuwa kwenye

wakati mgumu kumuamini. Je utafanya unasihi namna gani kwa wenzi hawa?

2. Anakujia binti baada ya ibada analalamika kuhusu rafiki yake wa kiume ingawaje wako kwenye mipango ya kutaka kufunga ndoa mwezi unaofuata bado ana mashaka, anasikitika kwamba bado mchumba wake anakwenda disko, mara kwa mara anakunywa pombe sana na huwa hafanyi kazi kwa bidii kiasi cha kumfanya kutengeneza kipato cha kusaidia familia yake hapo baadae. Anachoka sana kwa kufanya kazi ya ziada kwa ajili ya kibanda chao cha biashara kilichoko sokoni, ambapo c anaoka mikate na kuuza. Pia anahisi hataweza kumzuia mume wake kushirikiana na wanawake wengine hasa anapokuwa kwenye disko. Pia anahofu kwa sababu mara nyingi anakuwa amelewa anapokuwa nje ya nyumbani kwamba hawezi kutumia kondom kujilinda.Je utamwambia huyu mwanamke kitu gani?

3. Wenzi vijana wanakujia baada ya ibada wanajieleza kwamba wamekuwa wakigombana siku za hivi karibuni kwa vile mwanaume amekuwa akipata maumivu wakati akikojoa na kuwa huenda amepata magonjwa ya ngono (STI) ila hafahamu la kufanya kwa sababu anaona aibu kwanza rafiki ya dada yake anayefanya kazi kwenye zahanati iliyoko kwenye jamii yao. Anahofia siri yake kuingia kwenye kumbukumbu za faili lake la zahanati na hasa la muhimu ni pale mchumba wake atakapo fahamu kuwa sio mwaminifu. Je utafanya unasihi namna gani kwa wenzi hawa?

Somo la 5

Kufunga Warsha

MADHUMUNI

Mwisho wa somo washiriki waweze kufanya yafuatayo

1. Kuchanganua jinsi ambavyo madhumuni ya somo yalivyoweza kufikiwa

2. Warsha kufanyiwa tathmini ya mafunzo

3. Kupokea vyeti vya kuhudhuria mafunzo

MUDA: Dakika 30.

SHUGHULI 1:

1 MADHUMUNI YA WARSHA

NJIA YA KUFANYA:

Waambie washiriki waelezee stadi za mawasiliano baiina ya watu wawili zinazohitajika kwa ajili ya kuwa na mazungumzo yenye ufanisi kuhusiana na kujikinga na VVU.

Waambie washiriki wasome madhumuni ya mafunzo

Waambie washiriki watoe maoni yao kuhusu kufanikiwa kwa madhumuni ya warsha .

Mwisho wa warsha washiriki wataweza:

• Kujadili ukweli wa msingi kuhusiana na kujikinga na VVU.

• Kuongeza uelewa wao kuhusu umuhimu wa mawasiliano baina ya watu wawili ili kufanikisha mabadiliko ya tabia kuhusiana na kujikinga na VVU.

• Kutambua na kuainisha stadi nne za muhimu kwa ajili ya mawasiliano baina ya watu wawili zinazohitajika wakati wa mazungumzo ya ana kwa ana. Ambayo ni kusikiliza kwa makini kuuliza maswali, kuongea lugha nyepesi na kutumia zana za kutolea taarifa za nyongeza.

• Kufanya kwa vitendo stadi 4 za kuboresha utoaji wa taarifa za namna ya kuzuia maambukizi ya VVU.

MAELEKEZO KWA MWEZESHAJI

Somo hili ni fursa ya kipekee kwa washiriki kuweza kuuliza maswali ya msingi kuhusiana na VVU , vilevile maswali kuhusiana na aina nne za stadi za mawasiliano baina ya watu wawili zinazotumika kwa mazungumzo ya ana kwa ana na athari zake kwenye mabadiliko ya tabia. Washiriki wanaweza kujadili kama madhumuni ya mafunzo yameweza kufikiwa.

SHUGHULI YA 2

#2 TATHMINI YA MAFUNZO

2 NJIA YA KUFANYA

• Wapatie washiriki karatasi ta tahmini ya mafunzo, Somo la 5, Shughuli ya 2, Kitini 1 wajaze fomu ya tathmini bila kuandika majina yao

MAELEZO KWA WAWEZESHAJI:

Rudufisha fomu za tathmini ya mafunzo Somo la 5, Shughuli ya 2, Kitini 1 Madhumuni ya shughuli hii ni ili kupata mrejesho kutoka kwa washiriki kuhusiana na jinsi walivyoridhika na warsha na ilivyofanikiwa

SHUGHULI

3 KUFUNGA WARSHA

NJIA

•Fanya sherehe fupi ya kufunga warsha

•Wapatie washiriki vyeti vya kushiriki kama ni muafaka .

MAELEKEZO KWA WAWEZESHAJI:

Washukuru washiriki wote kwa kushiriki mafunzo na kuchangia mawazo yao wakati wa mafunzo na funga mafunzo rasmi.

Somo la 5, Shughuli 2, Kitini 1

FOMU YA TATHMINI YA MAFUNZO

Fomu hii ni ya siri usiandike jina lako.

Asante

1.Je matarajio yako yamefikiwa (zugushia mduara) Ndio Hapana

Kama hapana ni kwanini?

2. Umependa somo gani zaidi? Kwanini?

3. Somo gani hukulipenda sana kwanini?

4. Somo gani tulitakiwa kulipa muda zaidi?

5. Unatoa alama gani kwa mbinu za uwezeshaji weka mduara kwenye (jibu moja)

a.	Nzuri sana	b.	Wastani
c.	Nzuri	d.	Dhaifu

6 Je tunaweza kuboresha namna gani mada za mafunzo?

7.Tungeweza kufanya nini ili kuboresha maandalizi (logistics) ya mafunzo?

(Mpangilio wa muda, viburudisho-chai/kahawa, mapumziko n.k ,)

8.Kwa ujumla unaweza kutoa maksi kiasi gani kwa jili ya mafunzo haya? weka mduara.

a.Nzuri sana b. Nzuri c. Wastani d. Dhaifu

Maoni:

T-MARC Project
Plot No.383, Mikocheni B, Ndovu Road/Garden Road Dar es Salaam, Tanzania
(T) +255 22 2700 772/2 • (F) +255 22 2700773 • www.tmarc.or.tz

This study is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID), through the T-MARC Project under the terms of the USAID Contract GPO-I-00-04-00012-00.

The contents are the responsibility of Academy for Educational Development's T-MARC Project and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

MASWALI NA MAJIBU KUHUSU UNYANYAPAA KWENYE VVU/UKIMWI

Nini maana ya unyanyapaa?

Unyanyapaa ni hali ya watu kutoa sifa ambazo hazifai kwa wale ambao wanadhaniwa kuwa "wanaleta aibu" wanawapa majina kama vile marehemu mtarajiwa, watu wasio wa kawaida kwa ajili ya maadili ya jamii. Unyanyapaa ni mtazamo ambao unamsababisha mtu ajisikie aibu au ajisikie vibaya. Kumnyapaa mtu ni tofauti na kutokumpenda.
Pia, unyanyapaa ni kitendo cha kumtenga mtu akidhaniwa kuwa ndiye mwenye dhambi zaidi.

Je unyanyapaa ni sawa na ubaguzi?

Ubaguzi ni kitendo, wakati unyanyapaa ni mtazamo. Ubaguzi ni kitendo cha kumtendea mtu au kikundi cha watu visivyo (mara nyingi ni kumtendea mtu visivyo) na isivyo sawa kutokana na hali zao. Ubaguzi hutokana na unyanyapaa lengo la ubaguzi ni kumtenga mtu nje , kuwazuia au kuwapa wengine kipaumbele kulingana na mitazamo au maumbile (rangi, imani, ujinsia)

Je unyanyapaa na ubaguzi kwa watu wenye VVU ulianza namna gani?

Ingawaje hakuna jibu la moja kwa moja kwa swali hili wengi huamini kwamba unyanayapaa na ubaguzi kwa watu wenye VVU ni matokeo ya hofu inayotokana na kukosa uelewa wa kutosha kuhusu ugonjwa huu pamoja na imani za kidini na kimila kuhusiana na ujinsia, ngono na magonjwa yatokanayo na ngono. Imani na mila hizi hutoa taswira kwamba ngono ni tendo la dhambi na kuwa magonjwa yatokanayo na ngono zisizo salama ni adhabu.

Yapi ni matokeo yanayotarajiwa kutokana na unayanyapaa unaohusiana na VVU/UKIMWI?

Unyanyapaa unasababisha kuwa na hofu ya kuogopa kupima VVU, jambo ambalo linasababisha hali ya maambukizi na waadhirika kuwa mbaya zaidi. Unyanyapaa unasababisha hofu ya kuongelea habari ya VVU/UKIMWI, husababisha hofu ya kulea na kutunza wagonjwa wa VVU/UKIMWI, huleta hofu ya kuanza kutumia ARV (dawa za kupunguza makali ya UKIMWI) na kuwepo kwa ubaguzi kwa watu wanoishi na VVU na UKIMWI mahali pa kazi na kwenye jamii kwa ujumla;- ambapo hali hii husabisha kuenea zaidi kwa VVU /UKIMWI. Kutokana na unyanyapaa na ubaguzi unaotokana na VVU, haki za watu wanaoishi na VVU na familia zao zinakiukwa, kwa sababu eti watu wanawahisi kuwa na VVU/UKIMWI . Ukiukwaji wa haki za watu hawa unaongezea kuwepo na madhara mabaya zaidi kuhusiana na janga hili.

"SIKIA KENGELE"

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

T-MARC TANZANIA MARKETING & COMMUNICATIONS

Kwanini ni muhimu kupunguza unyanyapaa na ubaguzi unaohusiana na VVU/UKIMWI?

Kuzungumzia unyanyapaa na ubaguzi unaohusiana na VVU/UKIMWI itasaidia kupunguza kasi ya kuenea kwa VVU/UKIMWI, kwa vile watu wengi watajitokeza na kwenda kupima kwa hiari na kuwaeleza wenzi wao kuhusiana na matokeo waliyoyapata, Upo uwezekano mkubwa kamba wenzi wao nao watapenda kwenda kupima bila hofu ya kuhukumiwa na watu wengine. Kupunguza unyanypaa na ubaguzi unaweza kuleta matokeo mazuri kuhusu jangahili na kuimarisha haki za binadamu, namna watu wanvyofiki, na mazoea waliyokuwa nayo pia faida nyingine kama kupungua kwa kasi ya maambukizi mapya ya VVU/UKIMWI zitaonekana, familia nyingi zitaendelea kutunzwa na wazazi walioadhirika na idadi ya yatima itapungua, wataalamu wengi walioadhirika wataendelea kusaidia maendeleo ya taifa, pia watu wengi watakuwa huru kutumia ARV ipasavyo bila hofu ya kubezwa na wengine wengi walioadhirika na VVU/UKIMWI watajitokeza kwa hiari kusaidiana wenyewe na kuelimisha wengine.

HURUMA , MATUNZO NA USAIDIZI KWA AJILI YA WATU WANAOISHI NA VVU/UKIMWI NA FAMILIA ZAO

Nini maana ya Huruma (compassion)?

Huruma ni hali ya kuwa na hisia za kuguswa kuhusu jambo fulani pamoja na kuchukua hatua kuhusu jambo hilo. Kwa mfano huruma inaweza kuwa na hisia kuhusu mateso na huzuni ya wengine kwa matamanio ya kuwasaidia kuondokana na hali hiyo au kuchukua mmoja wao na kumsaidia. Huruma pia ni msingi muhimu katika imani za dini.

Huruma bila matendo sio huruma. Huruma ni hisia pamoja na matendo.

Je huruma inatofautiana namna gani na kusikitika na ushirikeli?

Huruma ni zaidi ya kuwa na hisia ya kuwa na masikitiko au kuwa na ushirikeli na kitu fulani. Kusikitika ni kuhisi huzuni, kukatishwa tamaa kuhusiana na machungu ya watu wengine. Ushirikeli ni hali ya kuweza kuhisi hali ya ulimwengu aliyoko mtu mwingine anavyojisikia, mawazo aliyo nayo na hisia zake.

Je huruma inahusiana namna gani na watu wanaoishi na VVU / UKIMWI na familia zao?

Compassion a key to reducing stigma and discrimination against people living with HIV/AIDS. It is important to create a compassionate and supportive response to those infected and affected by HIV/AIDS and give them hope by improving care and support to them. That would also help to reduce the numbers of infected individuals who are abandoned by their families, friends, landlords, employers and the like.

Our responsibility as human beings is to reach out to others and help.

Tunaweza kufanya nini ili kuwahudumia na kuwasaidia watu wanoishi na VVU/UKIMWI?

Zipo njia nyingi za kuonyesha huruma, kuwajali na kuwategemaza watu wanaoishi na VVU/UKIMWI na famila zao. Miongoni mwa hizo ni:

- Tumia muda kukaa na waathirika wanaoishi na VVU/UKIMWI
- Fuatilia afya na lishe kwa ujumla na hali ya uzito wa watu wanoishi na VVU/UKIMWI. Kama kuna hali ya kupungua uzito kwa kasi, wapeleke kwenye kituo cha kutolea huduma ya tiba.
- Kama hawezi kutoka kitandani basi weka chakula au kitu cha kunywa jirani na kitanda ali aweze kufikia kwa urahisi.

- Kama mtu huyu anishi peke yake basi weka utaratibu wa kula pamoja nae chakula na uwaambie majirani zake kutumia muda wao japo kidogo pamoja nae.

- Waathirika wa VVU/UKIMWI wasio na makazi au mahali pa kuishi kama wamefukuzwa makwao wapatie mahali pa kuishi
- Wapatie usafiri kwenda hospitali au kliniki kwa ajili ya vipimo .