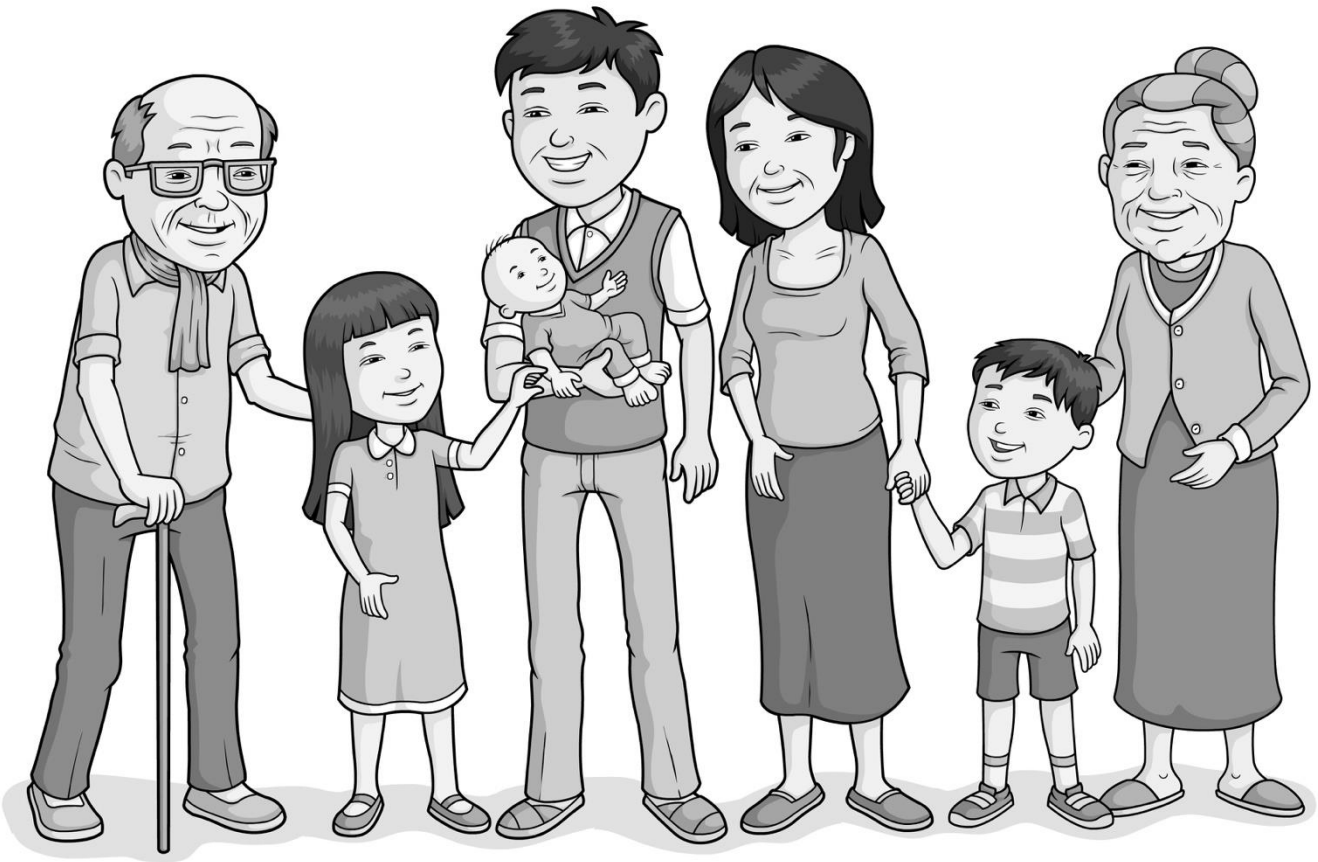
TRUTH CENTERED TRANSFORMATION

MODULE



NDOA & FAMILIA

MWONGOZO WA MWANAFUNZI

Reconciled World

1.1 Nyajibu za Waume na Wake

Wajibu wa Mume

Soma Wakorintho 1 13:4-8, Wafilipi 2:1-8 na Yohana 13:2-17 na jibu maswali yafuatayo:

1 Mistari hii inaelezaje upendo wa Mungu?
   - 1 Wakorintho: 13:4-8
   - Wafilipo 2:1-8

2 mume anawezaje kuonesha upendo jinsi inavyooneshwa hapo ? Kwenye kikundi chako ufikirie vitu 10 ambavyo mume anaweza kuvifanya kuonesha upendo wa aina hiyo kwa mke wake.

3 Ikiwa mume angeishi na mke wake jinsi biblia inavyoelekeza ndoa zingebadilikaje?

Wajibu wa mke

1 Kuna njia gani kuwa msaidizi na kuonesha utii na heshima kwa mume kwa namna inayoendana na mapenzi ya Mungu? Kwenye vikundi tafuteni mifano 10.

2 Mke angefanya hivyo ndoa zingebadilikaje?

1.2 Insha kuhusu upendo na heshima

Watu wengi hukubaliana ndoa si rahisi. Mara nyingine ni ngumu sana. Mke/mume wetu anapaswa kuwa rafiki yetu wa karibu kuliko wote na anayetusaidia zaidi duniani. Lakini siyo hivyo mara zote. Mara nyingi zaidi tunaumizana na kugombana. Kwa nini tunagombana kirahisi hivyo na tufanyeje ili tusigombane?

Mungu ametupa majibu kwenye Biblia. Sehemu muhimu zaidi kuhusu ndoa ni Waefeso 5. Wakristo wengi wanajua maandiko hayo vizuri sana lakini lazima tuangalie mstari wa mwisho.

Hata hivyo kila mmoja wenu lazima ampende mke wake anavyojipenda mwenyewe,
na mke amheshimu mume wake. Waefeso 5:33

Tunapewa amri mbili rahisi amri moja ya mume na amri moja ya mke; Waume waPENDE wake wao. Wake waHESHIMU waume wao. Unaonaje kwa nini kuna tofauti?Kwa nini wake wanaambiwa kuheshimu na kwa nini waume wanaambiwa kupenda? Kwa sababu Mungu anatujua. Anajua tunachokihitaji. Anajua wanaume wanahitaji heshima na wanawake wanahitaji upendo. Wanaume pia wanafurahia kupendwa na wanawake kuheshimika lakini men wanapendelea zaidi kuheshimika na wanawake kupendwa.

Habari hii inaweza kuwastua wanawake. Wanawake wengi wanadhani wanaume wanataka kupendwa tu Tena mafundisho mengi hulenga upendo. Kuwafundisha wanawake kuwaheshimu waume zao kumesahaulika. Wanawake hudhani waume wanataka kupendwa kuliko kuheshimika lakini si sawa.

Tukiangalia mazingira yetu tunakutana na mifano mingi kuonesha kwamba wanaume wanahitaji heshima na wanawake upendo. Jeshini sehemu yenye wanaume wengi heshima ni muhimu. Wanaume wanatamani kupandishwa cheo ili waheshimike zaidi. Ukosefu wa adabu hauvumiliwi. Usipompenda mkuu wako hamna shida. Wakuu hawataki kupendwa wanataka kuheshimiwa.

Upande mwingine ukiangalia majarida ya wanawake yalenga kupendwa na kujipendezesha. Wanawake huchukua hatua za kila aina ili wapendwe. Hofu ya mwanamke ni kwamba watu hawampendi Wanaume wako tofauti hao wanahofia hawaheshimiwi

Tukitaka kuboresha ndoa zetu lazima tutii amri ya msingi. Wanaume mwapende wake wenu, wanawake mwaheshimu waume wenu.

Changamoto za mawasiliano

Ili kufanya hivyo lazima tuelewe eneo muhimu – mawasiliano. Wanaume na wanawake wanaonesha hitaji lao la heshima/upendo kwa namna tofauti . Wanaume mara nyingi hawasikii wanachosema wanawake. Na wanachosema wanaume wanawake hawasikii.

Ulijua? Namna ya wanawake kuonesha kwamba wanajisikia hawapendwi inawafanya wanaume wajisikie hawaheshimiwi. Na wanaume wanavyofanya wanapojisikia hawaheshimiwi inawafanya wanawake wajisikie hawapendwi. Baadhi ya watu huyaita hayo duara ya ajabu – tunataka kupendwa na kuheshimika lakini wote wawili wanajisikia hawapendwi wala kuheshimika.

Ni kitu cha ajabu tunapoendelea kufanya yale yale- tena na tena – na matokeo yanaendelea kuwa mabaya. Mambo haya haifanyi kazi. Lazima tufanye mabadiliko ili wanaume wajisikie kuheshimika na wanawake kupendwa.

Ili tuelewe vizuri zaidi tuangalie hadithi ifuatayo:

> *Ilikuwa wiki yenye kazi ngumu shambani. Jua lilichoma mno shambani. Van alifurahi kurudi nyumbani kuonana na mke wake. Alikuwa amesafiri kwa muda wa siku 10 ilikuwa muda mrefu kukaa mbali na familia. Alipokaribia nyumbani alikuwa na matumaini kwamba mke wake atafurahi kumwona kama yeye alivyofurai kumwona tena.*
>
> *Thuy alikuwepo nyumbani, alichoka baada ya kuwatunza watoto bila msaada wowote Alifurahia kurudi kwa mume wake. Alimpigia asubuhi kumkumbusha alete maziwa ya mtoto. Hakuweza kutoka kwa sababu ilikuwa ngumu kutoka na watoto wadogo. Alikuwa na matumaini atawahi kurudi, mtoto tayari alianza kulialia kwa sababu hakuwa na chakula cha kumpa.*
>
> *"Nipo," aliita Van.*
> *"Hatimaye," alisema Thuy "maziwa ya mtoto yako wapi."*
> *"Oh," alijibu Van "Nimesahau leo nilikuwa na mambo mengi."*
> *"Mbona umefanya hivyo!' Thuy alipaza sauti, "Mtoto atakula nini?"*
> *"Huna kitu kingine? Hawezi kula tunachokula?"*
> *"Hawezi kamwe unataka aumwe? Yeye ni mtoto mchanga tu. Mara nyingine nadhani unawajali marafiki zako kuliko unavyotujali sisi familia yako. Kamwe husahau kunywa kahawa nao."*
> *"Sawa naleta" Van alifoka akitoka nje. Furaha ya kuonana tena ilitoweka. Badala yake walibaki na hasira na maumivu.*

Labda nyumbani kwetu kuna mazingira tofauti ila ugomvi ni uleule. Lazima tuangalie kupitia maneno makuu kujua kinachoendelea. Lazima tukumbuke umuhimu wa **upendo kwa wanawake** na **heshima kwa wanaume**. Wanawake wanapohuzunika au kukasirika ni kwa sababu wanajisikia hawapendwi. Wanaume wanapokasirika au kukataa kuongea ni kwa sababu wanajisikia hawaheshimiwi.

Wanawake wanapohuzunika au kukasirika ni kwa sababu wanajisikia hawapendwi. Wanaume wanapokasirika au kukataa kuongea ni kwa sababu wanajisikia hawaheshimiwi.

Tupiie matukio tena tukifikiria upendo na heshima.

Van amesahau maziwa ya mtoto. Hii ni shida ndogo na kawaida si sababu ya kugombana. Van anaweza kwenda dukani kununua. Wanaume mara nyingi hawaelewi kwa nini kitu kidogo kinakuzwa kiasi hicho. Van lazima aelewe aliposahau maziwa kusahau kwake kulimfanya Thuy ajisikie hapendwi. Aliomba kitu kimoja tu na hakuwepo siku nyingi. Kwa nini hakukumbuka kitu hiki kimoja tu. Alimsahau na yeye? Hana umuhimu kwake. Kwa hiyo amejibu kwa kumkosoa. "Mbona umefanya hivyo?" Van hatambui kwamba anajisikia hapendwi. Anaona anavyokasirika na anajisikia haheshimiwi. Anajisikia kukwazika Amekosea bahati mbaya hakusahau maziwa kwa makusudi. Kwa sababu hamhakikkishii kwamba anampenda anaendelea kumshambulia "Hutujali.Unawajali marafiki zako zaidi." Sasa

anamumiza zaidi kwa sababu anamwambia ana tabia mbaya. .Anataka kumonyesha alivyojisikia vibaya na jinsi anavyojisikia kutokupendwa.

Hata hivyo, Van anakasirika na kuondoka. Anajisikia hamheshimu. Haamini alichokisikia Kwa nini anasema hawajali wakati ametumia wiki nzima kufanya kazi kwa ajili ya familia yake? Anaondoka haraka. kabla hajasema kitu kibaya au kabla hajampiga. Mara nyingi wanawake hawaelewi kwa nini wanaume wanaondoka au wanakataa kuongea. Wanawake hawaelewi kwa nini hawataki kutatua tatizo. Wanawake wapenda kuongea na wakiwa na shida ya rafiki wa kike wao huongea na mambo yanaisha.Lakini wanaume waondoka. Kwa hiyo wanawake wanafikiri waume wao hawapendi ndiyo maana hawakai kutatua tatizo. Wanazidi kujisikia hawapendwi. Lazima wanawake waelewe kwamba wanaume waondoka kwa sababu wameumia na hawajui wafanyaje au kwa sababu watafanya kitu kibaya. Wanaondoka wakulinde kwa sababu wanakupenda!

Van anabaki ameshangaa kwa nini Thuy amepiga kelele nyingi kuhusu maziwa. Kitu ambacho Vana na wanaume wengine lazima waelewe ni kwamba maziwa si tatizo.. Tatizo ni kwamba Thuy alihitaji kujua anapendwa. Alitaka ajute na kuomba msamaha lakini kwa sababu alijisikia kushambuliwa na kutokuheshimiwa alikasirika.Walikuwa walifurahia kuonana. Kwa bahati mbaya mpango wa kuwa na jioni njema pamoja umeharibika.sasa watatumia jioni kukasirikiana.

Wanaume na wanawake hutofautiana. Kama wewe ni mwanamke utamsikitikia Thuy.Alikuwa nyumbani kwa siku 10 akiwa peke yake. Alihitaji msaada. Kama wewe ni mwanamume utamsikitikia Van. Alichoka amekuwa na wiki ndefu shambani akiwafanyia kazi ndugu zake. Amesahau tu! Mke wake hakuelewa kwamba alimfanyia kazi yeye na familia yao?

Ni rahisi kumwelewa mtu mwenye jinsia kama la kwetu kwa sababu tunaelewa mtazamo wake. Wanawake wanawaelewa wanawake. Wanaume wanawaelewa wanaume. **Lakini tukitaka kuwa na ndoa yenye furaha inabidi tuelewe vizuri zaidi mawazo ya jinsia nyingine.** Wanawake waelewe kwamba kumkosoa mtu humanisha kumkosesha heshima. Wanaume waelewe kwamba wanawake wanapolalamika wanapokosoa wanapolia ina maana wanajisikia hawapendwi.

Kama unavyoona hapo tunaingia kwenye mzunguko mbaya. Mwanamke anapojisikiia hapendwi anakosoa na kulalamika. Anapokosoa na kulalamika mwanamume anajisikiia anamkosesha heshima na anamtendea kama hampendi.

Siri ya ndoa yenye furaha ni kugeuza mzunguko. Lazima tumtii Mungu hata kama ni ngumu. Kumbuka mstari wa Waefeso 5.33. Wanaume lazima umpende mke wako na mwanamke lazima umheshimu mume wako. Mungu ameamrisha hivyo.

- Wake – ukumbuke unapolalamika na kukosoa wanaume wanajisikia hawaheshimiwi. Wakinyamaza au kufoka ni kwa sababu wanajisikia hawaheshimiwi. Jiulize “ninachotaka kusema au kufanya kinaonekana kitu cha heshimu au kisicho cha heshima?”

- Wanaume – jaribu kukumbuka mke wako anapolalamika anafanya hivyo kwa sababu anajisikiia hapendwi. Unaponyamaza au kujibu vibaya anajisikia hapendwi kabisa. Kabla hujaongea ujiulize “Ninachotaka kusema huashilia upendo au kutokupenda”

2.1 Kutambua tofauti zetu

1. Kwa kila dhana uweke alama ya "X" kuonesha unachokupenda wewe"
2. Kwa kila dhana uweke O kuonesha anachokipenda mke/mume au rafiki yako.

Tatua mara moja	**kutokuelewana** _____	Tunza amani
kutumia	**pesa** _____	Kuweka akiba
Kuwa na muda na wengine	**watu** _____	Kuwa na muda peke yako
Kupanga na kutekeleza mipango	**mipango** _____	kutokupanga
Kuwahi mapema	**kuwahi** _____	Kuchelewa au kufika dakika ya mwishow
kutoka	**kupumzika** _____	Kubaki nyumbani
Kuchelewa kulala	**kulala** _____	Kuwahi kuamka
Anapenda sana	**Mazoezi** _____	hajali
Mavazi rasmi	**nguo** _____	Anavaa chochote
Kila kitu kiwe na mahali pake	**Kupanga mazingira** _____	Anaacha vitu hovyo
inawaka	**runinga** _____	hapendi

3. Moneshane makaratasi yenu na mjadili:
    a. Ulimwelewa mwenzako anachokipenda? Kuna chochote kilichokushangaza?

    b. wewe na mke/mume/rafiki yako mlikuwa na jibu za kufanana kila mara?

    c. Mnaelewana zaidi kuhusiana na nini?

    d. wapi mnatofautiana zaidi?

    e. Mjadili namna ya kufanya pale mnapotofautiana.

    f. Mnawezaje kkutumia uwezo wenu kujenga ndoa au mahusiano yenu?

Kama hamjaoana muda mrefu inawezekana mnatofautiana katika maeneo mengi. Badala ya kumbadilisha mwenzako ujue uwezo wake na umsaidie kwenye udhaifu wake.

4. Tengeneza mpango wa kutatua tofauti zentu. Chagua maeneo mawili mnapotofautiana na mwandike mpango wa kuyatatua .

Mfano 1 – pesa
Ikiwa mke/mume wako anapenda kutumia pesa na wewe unapenda kuweka akiba mpange jinsi mtakavyotumia pesa na jinsi mtakavyoweka akiba. Labda mkubaliane mtaweka akiba kiasi gani wakati mke/mume wako anapewa posho ya kutumia kila wiki/mwezi kutumia kulingana na mlivyokubaliana pamoja.

Mfano 2 – mapumziko
Ikiwa unapenda kupumzika nyumbani na mwenzako anapenda kutoka mkubaliane jinsi mtakavyofurahia wote wawili. Mnaweza kukubaliana kwamba siku moja mnatoka na siku nyingine mnakaa nyumbani au mnakubaliana mume/mke wako atoke mara mbili kwa wiki wakati wewe unabaki nyumbani

Mpango wetu:

1.

2.

2.2 Kutatua tofauti zetu

Soma kila kanuni na mstari:

1. Kwanza utambue makosa yako kabla hujataja makosa ya wengine (Matayo 7:3-5)

2. Mjadili faragani si mbele ya wengine hasa mbele ya watoto. (Matayo18:15)

3. Mjadili kwa upole. Tafuteni muda ambapo mmetulia wote . Ukikasirika msijadili. (Methali 15:1)

4. Mwelezane mambo polepole bila kuturkanana. (Wakolosai 4:6)

5. Msikilizane Jitahidi kumwelewa mwenzako Labda yeye ni sahihi na wewe umekosea. . (Wafilipo 2:3)

6. Baada ya kujieleza acha. Usijadili au kumlazimisha mwenzako abadili mawazo.
   Mara nyingine inabidi mkubaliane kutofautiana. Mkifanya hivyo kwa upendo mtatunza amani. (Waefeso 4:26)

Mjadili:

- Kanuni zipi ni rahisi kuzifuata mnapotofautiana ?

- Kanuni zipi ni ngumu kutekeleza mnapotofautiana?

Tengeneza igizo:

Mchague tatizo la kawaida kwenye ndoa na mwoneshe mnavyotatua tatizo kwa kutumia kanuni zote hizo.

3.1 Kutambua maumivu

"Kwa hiyo unapotoa zakka dhabauni, na unakumbuka kwamba kaka yako au dada yako anachochote dhidi yako uache zakka yako dhabauni Kwanza uende kuelewana naye halafu uje kutoa zakka yako. Matayo 5:23-24

Tafakari binafsi

Umwombe Mungu akuoneshe kama kuna namna yoyote ambapo umemumiza mke/mume wako na kama hujaoa/olewa umfikirie rafiki wa karibu au mwanafamilia. Tafakari maeneo yafuatayo na uandike mawazo:

- Kuna chochote ambacho unapaswa kukifanya na hujakifanya?
- Kuna chochote ulichokifanya /unachokifanya ambacho hupaswi kukifanya?
- Umeshindwa kutimiza mahitaji ya mke/mume wako kwa namna yoyote ile?
- Umetamka maneno yanayoumiza?
- Hujaonesha upendo na kutia moyo?

"Ikiwa kaka yako au dada yako anakukosea umoneshe kosa lake mkiwa wawili tu " Matayo 18:15

Tafakari binafsi

Umeumizwa na mke/mume wako? Iwe kitu anachokijua au asichokijua.

Utekelezaji

Omba na uamue kujadili mambo hayo na mke/mume wako wiki hii.

3.2 Hatua za kuomba msamaha

Hatua za kuomba msamaha kurudisha msamaha pale ninaposababisha maumivu:

1. **Kukiri kwa Mungu** – tunapomumiza mwenzetu ina maana hatumtii Mungu. Tunahitaji kumendea Mungu na kumomba msamaha kwa makosa yetu. Tunapopokea msamaha wa Mungu tunanyenyekea na tunaweza kukiri na kuomba msamaha kwa mwenzetu.

2. **Kukiri kosa bila kutoa visababu** – mara nyingi tunapokiri kosa tunapenda kutoa sababu kuonesha kwa nini tumefanya tulicokifanya. Hata hivyo hayo yanaweza kumzuia mwenzetu asitusamehe.

   Mfano 1
   Kustaki: Najua nimekukosoa mbele ya marafiki zako jana lakini usingetuchelewesha nisingefanya hivyo
   Sahihi: Nimekuumiza kwa kukukosoa mbele ya marafiki zako jana hiyo ilikuwa si sawa.

   Mfano 2
   Kustaki: Najua nimenuna jana usiku lakini unapaswa kujua kwamba mamako ananikosoa mno na pia nimechoka kutokana na kazi nyingi. .
   Proper: Ilikuwa sinzuri nilivyokununia jana usiku, nilikuwa mbinafsi sana. Unisamehe kwa sababu nimekuumiza.

   Linganisha mifano hapo juu. Ungemsamehe yupi kati ya hao wawili?

3. **Omba msamaha** – ueleze unachoombea msamaha bila kuchenga chenga. Sema "Nasikitika nilichokifanya" au "Najisikia vibaya nilichokufanyia"

4. **Omba msamaha** – Lazima tukubali tunahitaji msamaha. Labda mwenzetu hayuko tayari kutusamehe mara moja kwa hiyo lazima tuwe wavumilivu. Omba Mungu amsaidie mwenzako akusamehe. Usimlazimishe akusamehe kama hajawa tayari.

5. **Badilisha mwenendo** – Haitoshi kukiri kosa na kuomba msamaha kama hatutaki kubadilika na kama tunaendelea kurudia kosa. Sehemu ya kurudisha mahusiano ni kuhakikisha uko tayari kubadilika . Ujitahidi kutokurudia kosa.

6. **Kubali matokeo** – Labda mtu atahitaji muda kukusamehe. Uwe na subira na umwombe Mungu awasaidie kukusamehe. Maumivu mengine huharibu kuaminiana. Lazima ujue kwamba labda mke/mume wako hakuamini tena kama awali. Hayo ni matokeo ya vitendo vyako. Kuomba msamaha hairudishi hali ya awali. Mara nyingine inabidi ukubali matokeo. Inachukua muda kwa maumivu kuondoka.

3.3 hatua za kusamehe

Ikiwa umeumia kidogo tu itakuwa rahisi zaidi kupitia hatua hizo. Ikiwa umeumia sana mchakato utachukua muda zaidi.

1. Ukubali kwamba hukutendewa haki.

2. Ukubali hasira zako na kwamba ungependa kumumiza mhusika.

3. Mwombe Mungu akusaidie kusamehe.

4. Uchague kutokulipiza kisasi.

5. Usiendelee kufikiria kumumiza mhusika..

6. Umwachie Mungu akutetee.

7. Mwombe Mungu akuondolee hisia mbaya zote..

8. Mwombe Mungu akuondolee maumivu yote na matokeo ya matukio mabaya kwenye maisha yako.

Majadiliano kwenye kikundi kidogo

- Hatua zipi za kusamehe ni ngumu kwako?
- Nini kitakurahisishia hatu hizo?

Kutekeleza hatua za kusamehe

Fikiria kitu kimoja unachohitaji kumsamehe mke/mume wako?

Ikiwa huna kitu upande wa mke/mume wako umfikirie mtu yeyote mwingine aliyekukosea. Kama hupati chochote uwaombee wanaopitia mchakato wa msamaha.

Fumba macho na usikilize ufikirie kumsamehe mke/mume wako wakati hatua zinaposomwa

4.1 Lugha tano za upendo

Lugha tano tofauti za upendo

Kwenye kitabu chake kiitwacho *The Five Love Languages* Gary Chapman anaeleza njia 5 za kumfanya mtu ajisikie kupendwa. Watu wanatofautiana na wanapokea upendo tofauti. Tukionesha upendo wetu kwa namna isiyolingana na jinsimke/mume wetu hujisikia kupendwa tunaongea lugha tofauti na inawezekana hajisikii kupendwa. Tunaongea lakini hawaelewi. Tukitaka kuongea na mke/mume wetu lazima tuongee lugha yao. Upande wa upendo ni hivyo hivyo lazima tujifunze lugha ya upendo ya mwenzetu ili tuwaoneshe upendo kwa namna watakaoielewa. Siri ya kutunza uhai wa upendo kwenye ndoa yako ni kujifunza kuonesha upendo kwa namna itakayomfanya mke/mume wako ajisikie kupendwa.

Kuna lugha tano za upendo

1. **Kutumikiana** – Watu wengine hujisikia kupendwa tunapowafanyia kitu. Huweza kuwa vitu vya kawaida sana kama kusafisha nyumba kuosha vyombo kupalilia.

2. **Maneno ya kutia moyo** – Watu wengine hujisikia kupendwa tunapowaambia mambo mazuri. Kwa mfano maneno ya pongezi kama “Unapika vizuri sana,” au “Una nywele nzuri mno ” au “Wewe ni mama bora.” Huweza kuwa maneno ya shukrani au ya kutambua umuhimu: “Asante kwa kupika chakula cha jioni.” “Asante kwa kufanya kazi kwa bidii kutunza familia.”

3. **Zawadi** – Baadhi ya watu hujisikia kupendwa tunapowapa vitu. Zawadi siyo lazima ziwe ghali au zenye gharama. Inaweza kuwa kitu kidogo kama ua ulioupata njiani au shairi ulililoliandika.

4. **kumgusa mtu** – Watu wengine hujisikia kupendwa unapowagusa. Pamoja na kushikana mikono kukuumbatiana au kugusagusa nywele za mtu.

5. **Kuwa pamoja** – Watu wengine hujisikia kupendwa tukitumia muda pamoja nao. Haimanishi tumo chumbani mmoja kila mtu akifanya la kwake. Inamanisha tunafanya kitu kwa kumlenga mwenzetu. Kwenye maisha yetu ya nyumbani labda inabidi tutembee pamoja na kuelezana tulichokifanya kutwa nzima.

Unaweza kugundua kwamba mke/mume wake anapendelea lugha moja ya upendo kuzidi nyingine. Kila mtu hupendelea la kwake. Jitahadi kugundua mke/mume wako hupendelea njia ipi ya kuonesha upendo halafu utumie njia hii mara nyingi zaidi.

5.1 Wanawake na wasichana

Soma kila kauli na mjadili kama mnakubaliana nayo au la. Mtoe na sababu.

Kauli	Unakubali au unakataa kwa nini ?
"wasichana ni mzigo kwa familia."	
"Wanawake wasimiliki ardhi wala kupokea urithi"	
“Ni sawa kumpiga mwanamke asiyekuwa mtiifu”	
"Wanawake waonekane lakini wasisikike"	

Kuna kauli zingine kuhusu wanawake kwenye eneo lako? Utoe mifano?

Soma Mwanzo 1:27-28.

Mstari huu unaonesha kwamba wote wanaume na wanawake waliumbwa kwa mfano wa Mungu Orodhesha sifa zinazoashiria kwamba wanawake na wasichana wanatuonesha sura ya Mungu

Tunajua Mungu aliwaomba wanaume na wanawake kwa mfano wake. Kwa Bahati mbaya matarajio yetu na sheria zetu za kimila hazilingani na thamani Mungu aliyowapa wanawake alipowaumba kwa mfano wake.

- Mwanamke asipofuata matarajio na sheria za kimila kunatokea nini?

- Ndugu zake wangefanyaje (mume, wazazi, wakwe)?

5.2 Mila na njia za Yesu

Leo tunaangalia namna wanawake walivyochukuliwa enzi za Yesu na jinsi yeye alivyowaangalia. Someni haya kwenye vikundi vyenu vidogo halafu mjadili maswali kwenye kurasa ya pili.

Mila za Yesu Utamaduni wa Yesu:

Sheria na mila za Wayahudi na Warumi hazikuwathamini sana wanawake. Wanawake walionekana hawana umuhimu sawa na wanaume.

- **Wanawake walikuwa sawa na mali.** Hawakujitegemea walikuwa mali wa kaya ya baba yao au mali ya kaya ya waume wao.Wanaume wa kiyahudi walikatazwa kuongea na wanawake barabarani. Hawakuhesabiwa wala kutolewa taarifa kwenye matukio muhimu.
- **Wanawake waliwekewa mipaka kwenye kumabudu Mungu.** Waliruhusiwa tu kwenda kwenye eneo la wanawake hekaluni. Hawakuweza kusoma neno la Mungu au kuabudu hekaluni.
- **Wanawake walitengwa na elimu.** Kwa sababu elimu ilitolewa kwenye shule za synagogi wanawake hawakuruhusiwa kushiriki.
- **Wanawake walikuwa hawana haki za kisheria.** Hawakuweza kumiliki ardhi kupokea urithi au kuwapa talaka waume wao. Hawakuweza kutoa ushahidi mahakamani bila maneno yao kuthibitishwa na mwanamume.

Kwa ujumla enzi za Yesu wanawake walionekana wamepungukiwa upande wa uwaminifu, akili na pia upande wa kiroho.

Njia za Yesu

Mtazamo wa Yesu kuhusu wanawake ulitofautiana kabisa na utamaduni wake. Aliwaheshimu wanaume na wanawake. Wanawake wa enzi zile walikuwa hawajawahi kumwona mwanamume kama Yesu.

- **Yesu aliwaheshimu wanawake kwa namna ya pekee.** Aliongea na wanawake hadharani.Yesu aliongea na mwanamke Msamaria aliyekuwa mgeni na mwenye dhambi (Yohanna 4:7). Aliongea kwa huruma, ukweli na neema na mwanamke aliyekamatwa uzinzi (Yohanna 8:1-11).
- **Yesu aliwahudumia wanawake alimtendea kila mmoja kama binadamu.** Yesu aliwatafuta wanawake akiwaangalia kama binadamu wanaostahili kuponyeshwa na kuokolewa kama wanaume. Alidharau sheria ya Musa inayosema huwezi kumgusa mwanamke mwenye hedhi (Mariko 5:25-34). Alimponyesha mwanamke aliumizwa miaka kuminanane na pepo akimwita “binti wa Ibrahimu”(Luka 13:10-17). Alimponyesha mtoto wa mwanamke wa Kanaan (Matayo 15:22-28).
- **Aliwafundisha wanawake.** Aliwaheshimu maswali na hoja zao. Yesu alifundisha ukweli wa kiroho kwa wanawake na wanaume. Yesu alimfundisha Maria dada yake na Martha (Luke 10:38-42). Wanawake walikuwa wa kwanza kumwona Bwana baada ya kufufuka kwake wakaambiwa kupeleka habari kwa wanafunzi wake. (Yohanna 20:1-18). Wanawake wengi walisafiri na Yesu na kuusaidia utumishi wake alipokuwa anawafundisha wanafunzi wake na umati wa watu. (Luka 8:1-3).

Maswali ya kujadili:

1. Ungeelezaje wanawake walivyotendewa kwenye mila za Yesu?

2. Yesu aliwatendea wanawake kulingana na au tofauti na utamaduni wake?

3. Mtazamo wa utamaduni wako kuhusu wanawake unafanana na mtazamo wa utamaduni wa Yesu?

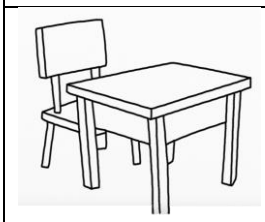
4. Kuna tofauti gani ukilinganisha jinsi Yesu alivyowatendea wanawake na jinsi walivyofanyiwa kutokana na utamaduni wao?

5. Unafikiri wanawake walijisikiaje walipofanyiwa hivyo?

6. Toa mifano kuonyesha jinsi kanisa linafuata utamaduni kuliko kumfuata Yesu alivyowatendea wanawake

5.3 Jamii yetu

Mjadili kila eneo na ujaze jedwali na matatizo unayoyaona kwenye jamii yako. Eleza jinsi wanawake na wasichana wanavyofanyiwa. Pia ueleze dhana 1-2 kuonyesha utakachofanya kuhakikisha wanawake na wasichana wanaweza kuheshimiwa na kuthaminiwa kwenye jamii yako.

Eneo	**Ukosefu wa haki sawa na vitendo vibaya kwenye jamii yetu**	**Tunachoweza kufanya (dhana1-2 kwa kila eneo)**
Familia		
kanisa		
 **shule**		
jamii		

- Kitu gani unachoweza kubadilisha nyumbani kwako kuwaheshimu mke wako na binti zako?

- Kitu gani unachoweza kufanya kwenye jamii yako kuwaheshimu wanawake na wasichana?

Mwelezane mtakachoenda kufanya. Mwombeane na kumomba Mungu awasaidie kufanya vitu hivyo.

6.1 Kuwasaidia watoto kukua

"Umfundishe mtoto njia ya kwenda na akikua hataiacha".
Methali 22:6

Kukua kiroho

"Amri ninazokutolea leo zikae moyoni mwako. Uwafundishe watoto wako. Uzizungumzie unapokaa nyumbani na unapotembea njiani unapolala na unapoamka.."

Deuteronomi 6:6-7

1. **Maombi ya kifamilia na kusoma biblia** – Uchukue muda kila siku kusoma Biblia uwasimulie watoto hadithi za kibiblia. Uwasaidie kuelewa hadithi hizo. Ukimaliza sehemu au hadithi uwaulize maswali kama – Hadithi hii inatufundisha nini kuhusu Mungu? Tunajifunza nini juu ya mwenendo wetu kutokana na hadithi hiyo?

2. **Kuomba na watoto wetu** – Inatubidi kutenga muda kuomba na watoto wetu. Chagua muda ambapo una nafasi. Uhakikishe unapata muda na mtoto wako unasikiliza mawazo yake na kuomba naye. Wakiwa wadogo sana waweza kukwambia uombee nini halafu unaomba maombi mafupi. Wakikua wanaweza kuanza kuomba wenyewe. Uwasaidie waone Mungu anavyojibu maombi yao

3. **Kuwa pamoja** – Muda wote mkiwa pamoja uongee juu ya Mungu.Uwafundishe kuhusu Mungu.Mkitoka nje na mnaona mti mnaweza kueleza Mungu anavyotupenda akatupatia miti tupate makaazi, mbao na chakula na kupendezesha nchi. Eleza kwamba dunia ni mali ya Mungu na ametupa wajibu kuitunza. Muda wote utafute namna ya kuwasaidia watoto wamwone Mungu

Kukua kiakili

"Sikiliza mwanangu mafundisho ya babako na usiache mafunzo ya mamako." ***Methali 1:8***

1. **Uwafundishe watoto wadogo sana nyumbani.**
   Uwaeleze mambo wakiwa wadogo na wenye maswali mengi. Uwafundishe ABC nambari, majina ya rangi na maumbo (pembe tatu mraba duara nk) Uwaruhusu watoto wadogo wachague kati ya mambo mawili kama si muhimu wanachokichagua. Kwa mfano ungependa kuvaa shirti nyekundu au ya buluu leo. Uchukue muda kujibu maswali yao!

2. **Watoto wenye umri wa kwenda shule uwapeleke shule.**
   Mara nyingine inabidi tujitolee kuwapeleka watoto shule lakini kufanya hivyo ni sehemu muhimu ya kuwa mzazi, Kupitia elimu tunawapa watoto wetu fursa za baadaye. Hatujui Mungu ana mpango gani na watoto wetu lakini lazima tuhakikishe wapate nafasi kufuatilia nafasi mbali mbali Mungu aweza kumchagua mtoto wako alete mabadiliko makubwa kwenye eneo lako. Mara nyingi watoto wanahitaji elimu na mafunzo kufanya hivyo. Kujitolea

kwako kunaweza kumwezesha mtoto wako aende chuo kikuu na kuisaidia familia huko mbeleni. Pamoja na kujenga mahusiano na Mungu elimu ni muhimu kuwasaidia wapate maisha bora. Uhakikishe unampa mtoto wako yote mawili.

Kukua kimahusiano

"Usiwe mbinafsi usiishi kuwafurahisha wengine. Unyenyekee uwafikirie wengine kuwa bora kuliko wewe." ***Wafilipo 2:3.***

1. **Uwafundishe watoto jinsi Mungu anavyotaka tuwasiliane na wengine.**
   Soma kila mstari tunajifunza nini kutokana na mistari hiyo ambayo ni muhimu kuwafundisha watoto wetu.
   - Wafilipo 2:3–*usiwe mbinafsi uwajali wengine kuliko unavyojijali mwenyewe*
   - Wakolosai 3:13, 15 – Uwasamehe wengine wakikuumiza uelewane na wengine na uwe mtu mwenye shukrani.
   - Matayo 5:44 – *Uwapende maadui zako na uwaombee wanaokuonea.*
   - 1 Wakorinto 13:4-5 – *Upendo huvumilia Upendo haujivunii si mwepesi kukasirika na hakumbuki maovu.*
   - Matayo 7:12 – *Uwafanyie wengine unachotaka wakufanyie tu*

   Biblia inatufundisha umuhimu wa kuishi na wengine kwa amani. Kuwapenda watu wote kuwa wenye subira, wakarimu wepesi kusamehe na tunaowafanyia wengine tunavyopenda kufanyiwa. Ni muhimu kuyazungumzia hayo watoto wakiwa wadogo na pia wanapokua na mahusiano yao hubadilika.

2. **Uwe mfano. Watoto hujifunza mahusiano kutoka wengine hasa wazazi wao. Unavyowasiliana na wengine ni mfano kwa watoto wako.**
   Ufikirie unavyowasiliana na wengine na jinsi Mungu anapenda uwasiliane nao

   - Kwa namna gani unakuwa mfano bora kwa watoto wako?

   - Kwenye eneo lipi unahitaji msaada wa Mungu kuwa mfano bora?

3. **3. Uwasaidia watoto wako wakipata changamoto kwenye mahusiano yao.**
   Mara nyingi watoto hawatakwambia wakipata matatizo kwenye mahusiano yao na watu wengine ila watakuwa na tabia tofauti. Unaweza kuona wako mwepesi kukasirika, wakipigana, au wakiwa wakimia sana Hizo ni dalili kwamba wana shida na watu wengine. Watoto wanahitaji kutiwa moyo waongee kuhusu mambo hayo na kufundishwa kuwatendea wema wengine hata kama wameumia wamekasirika au wamefanyiwa vibaya na wengine. Wakwambie kilichotokea wanavyojisikia na walivyofanya. Maongezi hayo ni mfano wa mahusiano yenye upendo na ukarimu. Hayo ni muhimu wakiwa na umri mdogo ili wakuamini kuwasaidia katika mazingira kama hayo.

- Taja njia za kumfundisha mtoto wako kujifunza kuwafikiria wema wengine na kuasiliana nao katika upendo na ukarimu

Mahusiano wetu na wengine ni muhimu sana. Kuwa mbinafsi ni tabia ya kawaida kwa binadamu lakini haimpendezi Mungu. Tunataka watoto wetu wawafikirie wema wengine na kuwafanyia wema kuliko wanavyotegemea. Pia inabidi tuwafundishe kustahimili ugomvi. Hayo lazima yafundishwe na kuonyeshwa kupitia mfano.

Kukua kimwili

- Taja baadhi ya njia kuwasaidia watoto wetu wakue kimwili

- Tabia hizo zina umuhimu gani kulinda afya ya watoto wetu?

- Tabia hizo zina umuhimu gani kulinda afya ya watoto wetu?

- Unafanya zipi kati ya hizo tabia za kulinda afya na zipi huzifuati? Ungeweza kufanya nini ya ziada kulinda afya za watoto uliowapewa na Mungu.

Vitu vyote hivyo vinawafanya watoto wetu wawe na afya bora

Tafakuri binafsi

Tayari unafanya nini kuwasaidia watoto wako wakue?

Maeneo gani unataka kuyalenga zaidi?

Umejifunza kitu gani kipya kuhusu unavyoweza kuwasaidia watoto wako wakue?

7.1 njia za kuwasiliana na watoto

Mara nyingi tunaposikitika au kukasirika tunaweza kufanya kitu tunachokijutia baadaye. Hayo hutokea kwa sababu tunashindwa kumudu hisia kali.

"simpendi mtoto mchanga ana sura mbaya!"

"Mwalimu wangu hana akili!"

"Amenipiga! Sitacheza naye kamwe!"

Watoto mara nyingi wana hisia kubwa wakishindwa kuzimudu. Mara nyingi watoto hushindwa kueleza hizia zao. Hawajijui wenyewe ndiyo maana hushindwa kujieleza kwa wengine. Matokeo yake mara nyingi wanaonyesha tabia isiyostahili au wanasema vitu vibaya. Tukitaka watoto wawe na tabia njema inabidi tuwasaidie kueleza hisia zao.

Kuna mambo mbalimbali tunayoyafanya watoto wakiwa na tabia mbaya. Mara nyingi tunafanya yafuatayo :

- **Kukataa:** "Mambo si mabaya kiasi hiyo." "Humanishi unachokisema."
- **kujibu kiutu mzima:** "Hamna la kufanya - usilalamike." "Usiwe mjinga unajua lazima uende shule!""Ukitaka kazi nzuri lazima uende shuleni."
- **Ushauri:** "Lazima ujitahidi ubaki na marafiki zako au utakuwa mpweke." "Ujifunze kujitetea."
- **hukumu:** "Umesema kitu kibaya mno!" "Lazima utakuwa umemfanyia kitu."
- **Maswali:** "Umefanyaje?" "Kwa nini unaongea vitu vibaya hivyo?"
- **Kumtetea mwingine:** "yeye ni msichana mzuri." "Najua hakumanisha."
- Tukifanya hivyo mtoto hutulia?

Tafakuru binafsi:

Ukiangalia mifano hiyo unadhani ungepaswa kufanyaje?

Unafikiri ungeitika kama tulivyoonesha hapo juu?

7.2 Kanuni za kusikiliza

Akina baba msiwachoshe watoto wenu bali mwalee katika mafunzo na maelekezo ya Bwana"
Waefeso 6:4

Kusikiliza kwa makini

Kumsikiliza mtoto kwa makini kunamsaidia kumudu hisia zake vizuri badala ya kuonyesha tabia mbaya. Inamsaidia kujifunza kutatua matatizo na kumwezesha kuwa mtu mzima. Kunawafanya wajiamini na kuwa na tabia njema. Ni ujuzi muhimu zaidi wakati wa kuwalea watoto.

Tukimlazimisha mtoto kunyamazia hisia mbaya mtoto hujisikia vibaya zaidi.

"Naona umekazirika. Kumetokea nini?"

Kanuni za kusikiliza hisia za watoto

1. **Kusikiliza kwa makini**
   - Ni rahisi zaidi kwa mtoto ukifanya kitu kumonyesha unamsikiliza kwa makini. Mifano ni kuweka gazeti pembeni, kumwangalia mtoto usoni, kutoka jikoni, kukaa.
   - Ni vigumu kwa mtoto kumudu hisia kali. Bila kusaidiwa na mtu hisia zinaongezeka na kusababisha tabia mbaya

2. **Kutambua hisia zao:**
   - Tumia neno ya kuitikia – *"Oh" or "Mmm" or "kumbe" or "ehe" au "nakuelewa*"
   - Utumie inshara nyingine – kutikisa kichwa, kumwangalia usoni, unavyokunja uso.
   - Usiwafanye wajisikie vibaya kwa sababu wanaumia. Kwa watoto lazima tukubali hisia zao na kuwasaidia kuzimudu bila kuanza tabia mbaya.

3. **Uwasaidie kutambua hisia zao:**
   - Uwape maneno yanayoeleza hisia. Kwa mfano : Bila shaka umeona aibu"
   - Watoto mara nyingi hawawezi kueleza wanavyojisikia.Ukiwaambia hisia zao watajisikia unawaelewa na kuwakubalia.Wanafarijika na kutulia. Hamna shida ukikosea. Mtoto wako atakwambia ikiwa hujamelewa.

Toa mifano ya hisia za Watoto?

7.3 Nguvu ya maneno

Mistari muhimu ya Biblia

- Wakolosai 3:21 na Waefeso6:4
  Biblia inatuambia tusiwafanye watoto wetu wachoke wawe na uchungu wala wasikate tamaa.

- Methali 12:18
  Mstari huu unatukumbusha ni muhimu tuwe makini na tutumie maneno yanayotibu na yasiyoumiza

Maneno yanayoumiza

Maneno yanayoumiza ni vitu tunavyovisema vinavyomumiza mtu. Mara nyingi hatutaki kumumiza mtu. Mara nyingi tunasema hivyo kumtia moyo mtoto abadilike lakini mtoto anaumia. Badala ya mtoto kubadilika anaamini alichoambiwa na anaacha kujaribu kubadilika.
Maneno mengi yanayoumiza yanaingia kwenye vikundi vifuatavyo:

- **Maneno yanayosemwa mtu akikasirika na kuchoshwa**
  mara nyingi hatumanishi tunachokisema. (mf., “Natamani usingezaliwa!”).

- **Maneno yanayosemwa mtu akikasirika na kuchoshwa**
  mara nyingi hatumanishi tunachokisema. (mf., “Natamani usingezaliwa!”).

- **kuwaweka kwenye kikundi**
  Mtoto anachokifanya tunamsema yeye badala yatabia (“huna uwezo,” or “wewe ni mjinga”).

- **utabiri**
  Mara nyingine tunawaambia kitakachotokea baadaye (mf hutapata kazi kamwe., au“wewe ni sawa na mjomba wako utazidi kumfanana”).

- **kuwasema vibaya kwa wengine**
  Mara nyingine tunawasema vibaya watoto wetu wakiweza kutusikia (mf “Kijana wangu ameshindwa mtihani hana bidii,” au “Huyu ni binti yangu. Ni mtundu mno”).

Kwa kawaida maneno yanayoumiza yanawafanya watoto waende kinyume na matakwa yetu. Kwa mfano tunataka watoto waongeze bidii lakini wakisikia maneno hayo wanajua hawawezi na wanaacha kujaribu. Maneno yanayoumiza yaweza kuwazuia watoto wasikue jinsi Mungu anavyotaka..

Methali 15:1
"jibu pole huondoa hasira lakini neno kali huchochea hasira."

Kanuni za mawasiliano mazuri

1. **Umweleze mtoto ukweli haraka iwezekanavyo ikiwa umesema kitu kisicho ukweli ,**hata kama umeongea bila kusuudia. Kufanya hivyo huzuia kutokuelewana

2. **Uombe msamaha na utumie mawasiliano mazuri baada ya kutumia maneno yanayoumiza unapokuwa na hasira.** Hayo yanampa mtoto mfano wa kuiga. Pia anapata nafasi kuomba msamaha kwa kukukasirisha. Watoto watakuheshimu zaidi ukiomba msamaha pale ulipokosea na watatiwa moyo kukufurahisha.

3. **Eleza tabia inayokukatisha tama au kukasirisha badala ya kumwita mtoto majina.** Kusema "umefanya kitu kijinga" inaleta mafanikio zaidi na haiumizi kama kusema "wewe ni mjinga!"

4. **Kamwe usiwalinganishe watoto.** Kuwalinganisha watoto huwafanya kujisikia vibaya na huleta chuki.Inawapa shida kuelewana na ndugu zao

5. **Utamke maneno mazuri tu kuhusu mtoto wako ikiwa anaweza kukusikia.**

6. **Kamwe usimtambulishe kwa tabia mbaya.**

Kutoa maneno ya kutia moyo

Badala ya kutumia maneno yanayoumiza lazima tutafute nafasi kuwatia moyo watoto wetu. Fikiria mambo matano unayoweza kusema kumtia moyo kila mtoto wako. Uwe makini sana.

Kwa mfano, "Nafurahia unavyonisaidia jikoni ukitoka shuleni. Nafurahi kuwa na wewe na unanisaidia kazi." ni bora kuliko "Wewe ni binti mzuri."

8.1 Kuwaadhibu watoto

Vidokezo vya adhabu yenye ufanisi:

1. Uhakikishe watoto wanajua tunawapenda hata kama tunawapa adhabu.
    - Kamwe usitoe adhabu ukiwa umekasirika. Kufanya hivyo kunamfundisha mtoto kupaza sauti au kupiga kila anapokasirika. Ukikasirika utulie kwanza na umwambie mtoto akae pembeni hadi utakapokuwa tayari.
    - Baada ya kutoa adhabu ni muhimu kumwambia mtoto unampenda. Pia unaweza kumwambia maneno ya kumtia moyo: "Naamini sasa unajua kuamua jinsi la kufanya ," au "Naamini utajifunza kuwa mpole kwa mdogo wako ." Upendo unahamasisha kuliko woga. Pia inamsaidia mtoto kujisikia salama akijua bado anapendwa.

2. Uwe na msimamo katika kutoa adhabu.
    - Tukiwaruhusu watoto kufanya kitu siku moja na siku nyingine tunawaadhibu watoto hawatajua wanachokatazwa na wanachoruhusiwa kufanya. Wataogopa kukosea kwa Bahati mbaya. Tukiwa na msimamo watajifunza kinachokuwa sahihi na kinachokuwa kosa.
    - Kutishia adhabu bila kuitoa inamchanganya mtoto na hakuna ufanisi.

3. Uhakikishe mtoto anajua alichokosea
    - Mwulize mtoto kama anajua alichokosea. Ikiwa hawajui uwaeleze taratibu.
    - KAMWE usimadhibu mtoto bila kumelewesha alichokosea.

4. Eleza tabia njema unayoitaka.
    - Mara nyingine watoto hawajui wanachotakiwa kufanya uwawekee mipaka inayoeleweka.
    - Uhakikishe mtoto anaelewa anachotakiwa kufanya huko mbeleni.

5. Aina ya adhabu iendane na umri wa mtoto
    - watoto wadogo (2-10) wanaweza kurekebishwa kwa kuangaliwa na macho makali, kwa kuchapwa au kumkalisha pembeni peke yake kwa muda unaoendana na umri wake. (mf dakika 10 kwa mtoto mwenye umri wa miaka 10).
    - Watoto wakubwa (11-18) wanaelewa wanaponimwa nafasi ya kufanya wanachokipenda na kuambiwa kuwajibika kwa tabia zao na maamuzi yao.

6. Ukali wa adhabu uendane na kosa lililofanyika
    - Ikiwa kosa ni kubwa adhabu iwe kali. Ikiwa kosa ni dogo adhabu isiwe kali sana.
    - Si sawa kumkataza kitu anachokipenda kwa mwezi mzima ikiwa amekosea mara moja tu. Ni bora kumkataza kwa siku moja na kosa likiendelea muda wa adhabu unaongezewa.

7. Ikiwezekana utumie aina ya adhabu inayoendana na kosa lililotendeka
    - Lengo la aina hii ya nidhamu ni kumfanya mtoto awajibike kurekebisha kosa lake.
    - Kwa mfano, ikiwa Sarahanapenda kumsaidia mamake kupika akamkaripia mdogo wake aliyetaka kusaidia pia mamake Sarah angemwambia asimsaidie hadi atakapomkubalia mdogo wake naye asaidie pia. Au Peter akigonga meza maji yakimwagika mamake angemwambia akaushe maji.

8.2 njia mbadala ya kuwa na nidhamu

mara nyingine inabidi uwachape watoto (ages 2-10). Kumchapa mtoto ni tofauti na kumpiga. Unapomchapa mtoto subiri hadi utakapotulia uwapeleke pembeni eleza sababu ya kuwachapa halafu uwachape. Usimchape mbele ya wengine. Ukifanya hivyo ataaibika na kuona uchungu. Baada ya kumchappa umkumbatie na kumwambia unampenda. Unamchapa ili apate nidhamu na **sababu ni upendo** ili kumbadilishia tabia zake za baadaye. Adhabu isimjeruhi kimwili na isitokane na hasira. Ikitumika kwa hekima ni njia yenye ufanisi kuzuia tabia mbaya huleta kutii na kujisikia salama. Ukimchapa mtoto mara nyingi moyo wao unakuwa mgumu na anakwenda kinyume.

Kumadhibu mtoto hamanishi kumpiga tu. Kumchapa mtoto si adhabu ya pekee kuwapa watoto. Hapo kuna adhabu mbadala zinazoweza kuwa na ufanisi zaidi:

1. Umpe mtoto **kazi ya kusaidia** badala ya tabia mbaya. Hasa kwa watoto wadogo unaweza kumtoa mtoto kwenye kitendo kinachosumbua kwa kumfanya amsaidie mzazi au ndugu yake au kwa kufanya kitu anachopenda kukifanya Hata hivyo lazima mtoto ajue kwamba hupendi alichokifanya awali.

2. **Onyesha hupendi kitu** (bila kumsema vibaya mtoto).
   Kwa mfano itafaa ukiwaangalia watoto wadogo kwa macho makali au ukiwaambia hupendi kitu kwa sababu mtoto anatamani kupendwa. Ulenge tabia usimwite mtoto majina mabaya. Sema kitu kama “Sipendi unapo (eleza alichokifanya).”

3. **Uondoe kitu.**
   Kwa mfano unaweza kumnima kitu cha kuchezea kwa muda, au kumkataza kuangalia runinga kwa muda. Kumbuka urefu wa muda uendane na kosa na ulingane na umri wa mtoto.

4. Umfundishe mtoto **kuwajibika kwa alichokifanya**
   Kwa mfano kitu kikiharibika au kikivurugiwa (hata kama si kwa makusudi) mtoto aliambiwa kurekebisha au kusafisha. Hapo mtoto anajifunza kutatua matatizo aliyoyasababisha. (Mfano: Adam anamangusha mdogo wake shambani. Babake anamwambia amsaidie kuamka kumwangalia kama ameumia na kumwomba msamaha.)

5. **Um tenganishe mtoto na wengine**– “time out.”
   Kwa mfano unamweka mtoto kitini chumbani au kwenye eneo peke yake atafakari alichokifanya na kwa nini ilikuwa kosa. Hapo anaweza kutulia. Halafu uchukue dakika chache kuongea na mtoto ukihakikisha anaelewa alichokifanya kwa nini ilikuwa kosa na anachopaswa kukifanya huko mbeleni. Kumbuka umtenge kwa muda unaolingana na umri wa mtoto. Kwa mfano mtoto wa miaka sita akae pembeni kwa dakika sita tu.

6. **Aweze kuchagua**– awe na tabia njema au akutane na matokeo**.**
   Mtoto aweze kuchagua kati ya kufanya kinachotakiwa na matokeo ya tabia mbaya. Ni muhimu matokeo yaeleweke vizuri yasimdhuru mtoto lakini iwe kitu ambacho mtoto atakikumbuka akinimwa. Kwa mfano unamwambia mtoto apige mswaki au asile vitu vitamu kwa wiki nzima. Adhabu hii inafanya kazi kwa umri wowote.

7. **Mwache mtoto apate matokeo ya alichokifanya.**
   Kwa mfano mtoto asipotunza vitu vyake havitadumu au vinapotea. Matokeo yanafundisha uwajibikaji. Hasa kwa watoto mwenye umri mkubwa zaidi.

Igizo

1. Ufikirie matukio nyumbani watoto wako wanapoonyesha tabia mbaya.

2. Ufikirie jambo moja na ufikirie adhabu mbadala. Andaa igizo kuonyesha njia mpya kutoa adhabu kwenye mazingira husika

3. Mwigize kwa ajili ya wengine.