

# JARIDA LA RHRP



EMPOWER  
TANZANIA

**Imekuwa ya kupendeza sana kuonana na kila** mtu tena mwezi huu nchini Tanzania kwa ajili ya Mafunzo rejea. Tulijumuika na viongozi wengi wa jamii na wanachama, ikiwa ni pamoja na Mkuu wa Wilaya, Maafisa kata wa wilaya, afisa ustawi wa jamii wilaya, maafisa elimu wa wilaya wa shule za msingi na sekondari, polisi na dawati la jinsia, wawakilishi wa club ya rotary Same, afisa maendeleo ya jamii, washauri, wauguzi wa afya ya uzazi na viongozi wa dini akiwemo Shekh wa Kiislam na Askofu wa kanisa Katoliki. Kushirikia huku husaidia kuimarisha program na kuwasaidia watoto katika jamii. Lakini watu walio na nguvu zaidi ni, nyinyi, waalimu na wakuu wa shule. Mabadiliko tayari yanatokea- viwango vya mimba za utotoni vimepungua, na idadi ya vijana wanaohudhuria kliniki ya afya imeongezeka. Unabadilisha maisha ya vijana katika jamii yako.



## MAELEZO KUTOKA KWA DR. JEFF

Ninaandika maelezo haya kutoka katika mafunzo ya afya ya uzazi na mahusiano yaliyofanyika Septemba, 2019 Same, ambayo yalienda vizuri sana. Walimu wa walimu Mabingwa 38 wamejitolea na kuifurahia kazi yao. Walikuwa na shauku kubwa juu ya mafunzo ya ulinzi - binafsi waliyopata kutoka kwa mtaalam Nelson Nio na wana hamu ya kuwashirikisha kile walichojifunza walimu wengine 365 kwenye programu hii. Tunafanyia kazi pia video mpya ambayo itaongezea yale video iliyopita inafundisha juu ya ulinzi - binafsi. Hii itakuwa tayari ndani ya miezi michache ijayo.

Walimu wa walimu mabingwa pia walijifunza maelezo ya kina mapya juu ya mahusiano na uzazi ambayo watayafundisha kwa waalimu wengine na walijifunza juu ya mipango ya baadaye ya program. Walituaambia juu ya tamasha ambalo limekuwa likifanywa na baadhi ya shule na tulifurahi sana kujifunza jinsi wanafunzi na walimu wanavyobaini njia hii mpya ya kujifunza na kukuza ushiriki wa jamii. Baadhi ni kama michezo ya kuigiza, nyimbo, vichekesho na mashairi vilielezwa kwetu na tulidhani walikuwa wabunifu.

## MAELEZO KUTOKA KWA DR. JEFF...

Wazo la tamasha lilitupatia wazo la njia ya kueneza mawazo haya. Tunafikiria kwamba waalimu katika kila shule wanaweza kufanya kazi na wanafunzi kuunda michezo ya kuigiza kadhaa, nyimbo, mashairi au vichekesho kuonyesha waliohudhuria tamasha la shule hiyo. Kila mtu anaweza kuchagua maonyesho ya mwanafunzi bora ya tamasha kama sehemu ya mashindano. Wanafunzi hawa basi watachukuliwa video wakifanya maigizo yao ya kuigiza, wimbo, vichekesho au shairi na tunaweza kuweka video hizi kwenye projector ili wanafunzi wote kwenye programu hii waweze kujifunza na kufurahia kazi ya ubunifu ya wanafunzi wenzao. Tutawajulisha maelezo ya kina ya tamasha katika jarida linalofuata.



SHAIRI NA

# OYUGA VERONICA

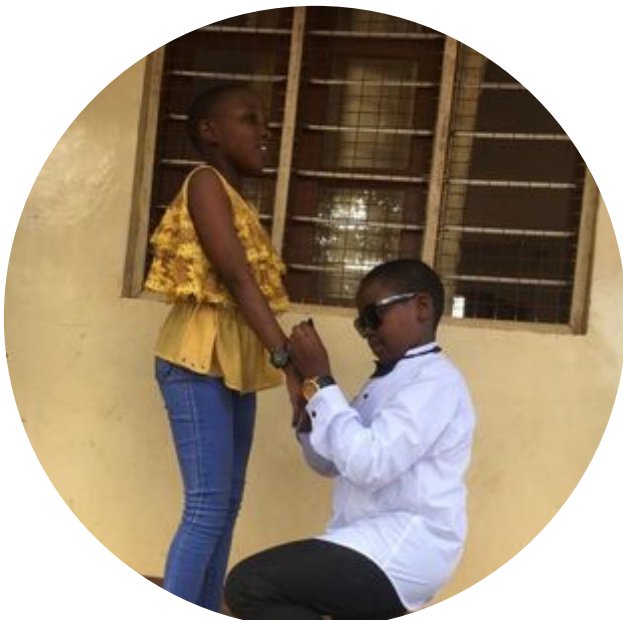
MWALIMU KISIWANI SHULE YA  
SEKONDARI

Wasichana wa shule! Wasichana wa shule!  
Je! Mnajua  
Kuhusu masugar daddies?  
Ambao huwarubuni wanafunzi  
Kwa nafasi zao  
Kuwapa ujauzito  
Na wanaachiwa huru?

Mashetani hawa ni waangamizajii  
Ni wauaji wa ndoto  
Wanachafua hatma ya msichana  
Hakika wanaizika  
Katika umri mdogo sana.  
Mashetani! Mashetani!  
Hawako kwa ajili ya mafanikio ya  
msichana.

Wazazi, waalimu, jamii kwa jumla  
Tutoe elimu  
Elimu kwa wasichana wetu  
Kuhusu mashetani hawa wa kutisha  
Ni wasababishaji wa mimba  
Ni waambukizaji wa VVU  
Hawako kwa ajili ya mafanikio ya  
msichana

Kwa Empower Tanzania  
Asanteni kwa kujitolea kwenu  
kuunganisha nguvu na serikali  
Kuelimisha vijana  
Juu ya afya ya uzazi na mahusiano  
Hii itawafanya kujua  
Itaboresha siku zijazo.



# Sehemu ya Kuzingatia: Kuripoti kesi za unyanyasaji wa kijinsia na ubakaji

Tunataka kujikita katika mada moja katika kila toleo ili kutoa maelezo ya ziada. Hii itachaguliwa bila utaratibu, lakini kama una ombi, Tafathali wasiliana na Jessica!

Kama wengi wanavyoweza kukumbuka kwenye mafunzo hayo, kulikuwa na njia mbalimbali zinazotumiwa kuripoti unyanyasaji wa watoto na ubakaji baada ya mwalimu kushirikishwa. Tulikutana na polisi, polisi wa dawati la jinsia, watendaji Kata (WEOs), Afisa Ustawi wa Jamii wa Wilaya, Afisa Maendeleo ya Jamii wa Wilaya, wauguzi wa afya ya uzazi, afisa wa shule za msingi na wafanyakazi wa kijamii kufafanua itifaki inayotakiwa kufuatwa wakati wa kuripoti. Hii itabadilishwa baadaye na timu, (inayoitwa MTAKUA), mbayo kwa sasa imeanzishwa na serikali, ambayo itashirikisha watu wote wanaofaa/wanaotakiwa wakati wa kuripoti. Lakini hadi wakati huo (tutakujulisha ikishaanza kufanya kazi), tafadhali tumia njia hii:

## MJINI

Mwalimu atampeleka mtoto kwa WEO, kisha Polisi, kisha Hospitali:

### Mwalimu > WEO > Polisi > Hospitali

Utaratibu huu utafanywa kwa kusafiri katika vituo. Kabla ya kwenda kwa WEO, waalimu wanapaswa kuwaambia wakuu shule juu ya kesi hiyo. Jukumu la kuripoti linabaki kwa mwalimu aliyepokea taarifa hiyo.

- WEO pia atawasiliana na Afisa Ustawi wa Jamii.
- Baada ya kufika kituo cha Polisi, Polisi watawasiliana na mtoa ushauri nasaha.
- Kunapaswa kusiwe na ucheleweshwaji sana kwa kila hatua- muda ni muhimu katika kukusanya ushahidi.

## KIJIJINI

Mwalimu atawasiliana na Afisa Mtendaji wa Kijiji ambaye atawasiliana na WEO. WEO atawasiliana na Polisi ambao wanawasiliana na Hospitali. Mtoto anaweza kupelekwa moja kwa moja Polisi au Hospitali kulingana na hali.

### Mwalimu > WEO > WEO > Polisi > Hospitali

Kila hatua inapaswa kufuatwa angalau kwa kupiga simu. Inaweza kuwa sahihi wakati mwingine kutokutana uso kwa uso kwa kila hatua.

- Kabla ya kwenda kwa WEO, waalimu wanapaswa kuwaambia wakuu wa shule juu ya kesi hiyo. Jukumu la kuripoti linabaki kwa mwalimu aliyepokea habari hiyo.
- WEO pia atawasiliana na Afisa Ustawi wa Jamii.
- Polisi watawasiliana na mtoa ushauri nasaha.
- Kunapaswa kusiwe na ucheleweshwaji sana kwa kila hatua- muda ni muhimu katika kukusanya ushahidi.

Mwalimu anapaswa kuwasiliana na wazazi muda huo huo anapowasiliana na WEO isipokuwa kama mzazi ndiye mshtakiwa. Ikiwa mzazi anashutumiwa, tafadhali usiwaarifu kuhusu madai hayo. Polisi watahughulikia hilo. Hata kama mzazi anapingana na itifaki, mwalimu LAZIMA amjulishe WEO na itifaki inapaswa kufuatwa bila idhini ya mzazi.

Ikiwa mtoto atamwambia mzazi kwanza juu ya unyanyasaji, mzazi anapaswa kuwasiliana na mwenyekiti wa kitongoji ama kwa kumpigia simu au kwa kumtembelea-kama inafaa. Mwenyekiti wa kitongoji atafata itifaki na kuanza kwa kuwasiliana na WEO kwa mijini, au VEO kwa vijijini.



## MASWALI YANAYOULIZWA MARA KWA MARA

### **Kwa nini hamu ya kufanya ngono huongezeka wakati wa kubalehe?**

Miaka ya balehe inaweza kuwa kipindi cha kutatanisha sana kwa sababu ya mwingiliano - wa uhusiano baina ya ukuaji wa ubongo, ukuaji wa kihisia na ukuaji wa kijinsia.

Mwili wa mtoto huanza kukomaa na kuwa mwili wa mtu mzima kwa sababu ya mabadiliko ya homoni: Ni muhimu kurejesha kumbukumbu zako kutoka kwenye kitabu cha mtaala juu ya utengenezaji wa homoni.

Kwa wanawake, estrogeni, progesterone na testosterone huchukua jukumu katika hamu ya mapenzi ya msichana. mabadiliko ya homoni hizi wakati wa kubalehe husababisha hamu ya ngono kubadilika. Kwa kuwa tamaa hizi ni uzoefu mpya, vijana mara nyingi wanapendezwa kuzijaribu. Wakati mwili unakua, mabadiliko haya hupungua kadiri mwili unavyoanza kusawazisha haya- kwa mfano, mwanamke mtu mzima anaweza kuendelea kuwa na ongezeko la hamu ya ngono karibu na wakati wake wa kupevuka kwa yai.

Kwa wanaume, testosterone, inayozalishwa katika korodani, ni homoni inayohusiana sana na hamu ya ngono. Viwango vya testosterone hubadilika wakati wa miaka ya ujana kama jinsi mwili unavyobadilika, na kwa hivyo hamu ya ngono hubadilika wakati wa miaka yaujana. Mabadiliko haya huwa sawa zaidi kadiri mwili unavyokua. Ni muhimu pia kujua, ingawa, kwamba hamu ya ngono sio ya kibaolojia tu. Vijana wana ukuaji mdogo wa utambuzi (ubongo). Maeneo katika ubongo, pamoja na tundu la mbele, gamba la ubongo na hypothalamus, ambazo zina jukumu la kujidhibiti, uchambuzi wa hatari na athari zinazotazamiwa, hazijakomaa kikamilifu. Kwakweli, ubongo huwa haujakomaa kabisa hadi 25. Hii inamaanisha vijana wana uwezekano mkubwa wa kuchukua hatari na kujiingiza katika tabia hatari ya ngono.

Kwa kuongezea, ukuaji wa kihisia huchukua sehemu kubwa. Mahusiano hubadilika wakati wa balehe wakati vijana wanahangaikia zaidi juu ya jinsi gani watu wengine wanavyowaona, lakini pia wanaanza kuelewa hisia zao na wanaelewa zaidi juu ya 'upendo'. Mtu mdogo anapokuwa kihisia, wana uwezo wa kutambua uhusiano wenye afya/mzuri na usio na afya na huathiriwa kidogo na mkumbo rika. Ukuaji huu ni muhimu kwa kuwa na uhusiano mzuri, lakini wanaweza kujaribu kuwa katika mahusiano wakati huu. Hii inawaweka katika hatari ya kujihususha na kujiingiza kwenye mahusiano yasiyokuwa na afya.

# FREQUENTLY ASKED QUESTIONS...

## Ni nini sababu ya maumivu wakati wa hedhi?

Katika kipindi cha hedhi cha mwanamke, uterasi huwa na mkazo mdogo wa kusaidia kutoa tishu zilizojishikiza na uterasi. Mkazo huu mdogo husaidiwa na kusababishwa na prostaglandins, ambazo ni kemikali zinazotolewa na uterine lining ambazo pia husababisha kuvimba. Kila mtu hutofautiana kuhusu ni maumivu kiasi gani wanayoyapata, lakini maumivu fulani ni ya kawaida. Kawaida huanza siku 1-2 kabla ya hedhi na hudumu hadi siku 2-4 ya kipindi cha hedhi. Maumivu kawaida huhisiwa ndani ya tumbo la chini, na mgongoni. Ikiwa maumivu yatamzuia mtu kufanya shughuli zake za kawaida, basi anapaswa kumwona daktari. Dawa za maumivu zinaweza kupunguza maumivu: panado na ibuprofen hutumiwa mara kwa mara (fata maelekezo kwenye karatasi ya dawa) zinaweza kufanya maumivu yapungue, na kwa wengi, kuondoa kabisa maumivu. Bomba lenye joto au chupa ya maji kwenye tumbo la chini pia inaweza kusaidia maumivu- hii haipaswi kuwa ya moto kuweza kuunguza ngozi hata hivyo. Ikiwa maumivu ni makali, njia zingine za uzazi wa mpango zinajulikana kupunguza maumivu. Hii inaweza kujadiliwa na daktari kliniki.



# Muhtasari wa mafunzo



Asante kwa wote waliochangia katika mafunzo ya RHRP mwezi huu. Ilikuwa ni muhimu sana kuwa na watu wengi katika sehemu moja kujadili jinsi gani tunaweza kusaidia vijana wa Wilaya ya Same vizuri zaidi. Programu imejionesha yenyewe kufanikiwa hadi sasa: idadi ya vijana wanaoambia watu wazima juu ya Unyanyasaji wao wa kingono imeongezeka, idadi ya vijana wanaohudhuria kliniki za afya kwa wasiwasi juu ya miili yao imeongezeka, na walimu wanaripoti kuwa na uhusiano bora na watoto katika madarasa yao.

Tunatumai kuwa walimu wanagundua wana msaada kiasi gani kwa kazi zao kutoka serikalini, kidini, NGO na wadau wengine katika jamii na jamii kwa ujumla. Tunataka kuhamasisha waalimu kupanga kuwa na wadau hao kama wageni wasemaji katika shule zao, kuanzia Wauguzi wa Afya ya Uzazi hadi Washauri na Walimu wengine. Wadau wanaweza kusaidia kupanga Tamasha kuwashirikisha wanafunzi au kuanzisha vilabu vya RHRP vya wanafunzi ambapo wanafunzi hujihusisha na ufundishaji wa rika -kwa -rika mfano! Huu ni wakati wa kufurahisha au maendeleo ya programu na ni wazi unaifanya programu hii kuwa yako mwenyewe! Tunapenda pia kuwahamasisha waalimu wakuu kutambulisha mafunzo yanayoendeshwa na ToT na kusaidia walimu kupanga kubadilishana shule. Hii itasaidia watoto kupata taarifa hizi kwa njia za kuvutia na za kufurahisha, na kuhamasisha waalimu wengine kuhusika. Tujulisheni juu ya nini mtapata hapo!

Tutafanyia kazi maoni maalum mliyotupa kama vile kutoa ufafanuzi zaidi katika vitabu vya mtaala, kupanua yaliyomo ili kujumuisha mada zingine, kutoa matoleo yaliyochapishwa ya jarida hili kwa kila shule, kutoa angalau Pedit moja ya kufua (natumaini zaidi) kwa kila shule kwa madhumuni ya kufundishia, na kupata barua za msaada kutoka kwa viongozi mbalimbali wa serikali kwa kila shule kuhamasisha walimu wengi zaidi kuhusika. Tutaendelea kuwajulisha.

Mwezi ujao katika jarida tutatoa mwongozo na sheria za mashindano ya wanafunzi ya maonyesho ya matamasha mashuleni kwa ajili ya kuchukuliwa video.



## UANGALIZI:

Tungependa kuongeza sehemu ya uangalizi ya mtu kila mwezi —tutumie taarifa zako unazofundisha kipindi taarifa chache za kwako binafsi— unaweza ukajiona mwenyewe hapa katika toleo linalofatere!

# KUTANA NA TIMU

Katika sehemu hii ya jarida, tungependa kuwatambulisha timu yetu, mtu mmoja kwa wakati mmoja.



Nelson ameshiriki katika program zote za shirika la Empower Tanzania kufundisha mbinu za ulinzi binafsi. Amekuwa akifundisha ulinzi binafsi kwa wanawake kwa miaka 15 huko MAREKANI. Anatumia uzoefu wake wote katika vita vya sanaa ya kijeshi.

Nelson alizaliwa Indonesia na aliishi huko kwa miaka 15. Akiwa na umri wa miaka 11, alikuwa bingwa wa kitaifa wa Taekwon do Indonesia. Wakati akiwa na umri wa miaka 15 alihama kutoka Indonesia kwenda California huko MAREKANI. Rafiki yake alishambuliwa kikatili huko MAREKANI, ambayo ilimchochea kuanzisha program ya Ulinzi binafsi wa SHIELD- kufundisha ulinzi binafsi kwa wanawake. Programu hiyo imeenda kutoka nguvu hadi nguvu, ikimwongoza kutoka kwa watu mashuhuri wa mafunzo, hadi kuwa kwenye runinga, na pia kuendelea na madarasa yake kwa wanawake vijana na watoto.

Alijiunga na shirika la Empower Tanzania kwa wiki 2 mwezi huu. Wakati huu alitoa mafunzo kwa waalimu wa RHRP ili waweze kuwafundisha vijana wa Wilaya ya Same. Pia alifundisha waelimishaji wa afya ya jamii wa IWHP kujilinda wakati wa safari zao, wahudumu wa afya ya jamii wa CHAP kwa usalama wanaposafiri ndani ya vijiji peke yao, na wajasiriamali wa BGBV, ambao wote walikuwa wahanga wa unyanyasaji wa nyumbani hapo zamani.

Kwa wakati wake wa kupumzika, hufurahia kayaking na michezo mingine ya nje, pamoja na wanyama wake wadogo wadogo wa ndani kama paka.

Ikiwa una maoni au mapendekezo juu ya jarida hili tafadhali tuma barua pepe kwa Jessica katika [jhaw1@gmail.com](mailto:jhaw1@gmail.com) yenye kichwa cha habari "jarida". Ikiwa unahitaji msaada wowote unaohusiana na masuala ya kufundisha tafadhali wasiliana na Catherine katika [catherinewales17@gmail.com](mailto:catherinewales17@gmail.com) au Yoeza katika [yoeza1mzava@gmail.com](mailto:yoeza1mzava@gmail.com)