

KULEA VIJANA KATIKA NCHI GENI

MWONGOZO WA FAMILIA NZIMA



Yaliyomo

Utangulizi.....	a
Utambulisho wa Utamaduni.....	1
Nidhamu.....	5
Marafiki	9
Ubaguzi & Uchokozi.....	13
Kujiamini & Mwonekano wa Mwili	17
Kuchumbiana & Mahusiano.....	21
Kujihusisha Shulen.....	26
Kujihusisha katika Jamiii	30
Usalama Mtandaoni & kwenye Intaneti	33
Dawa za Kulevyा, Vileo & Uvutaji Sigara	37
Udereva.....	41
Elimu ya Juu.....	45
Ustadi wa Maisha ya Mtu Mzima.....	49
Nyenzo za Ziada.....	53
Shukrani	59

Utangulizi

Umri wa ujana ni wakati ambapo watoto wanajifunza masomo na stadi muhimu ambazo zitawasaidia wanapokua watu wazima. Huu pia ni wakati ambapo mahusiano kati ya wazazi na vijana yanaweza kubadilika. Hili linaweza kuwa la kufurahisha au la kushtua kwa wazazi na vijana. Inaweza kuwa ni changamoto kwa familia zinazozoea maisha ya nchi geni. Mwongozo huu unagusa mada ambazo mara kwa mara zinaibuka katika familia zinazolea vijana nchini Marekani. Inawezekana kwamba familia yako imepitia baadhi ya changamoto zilizoko katika mada hizi ila sio nyinyi pekee. Kila mzazi ana wasiwasi kuhusu watoto wake na vijana wengi wanaweza kupitia changamoto hizi.

Wazazi:

Inaweza kuwa vigumu kulea kijana, hasa katika nchi geni, ila uko na jukumu muhimu sana katika kumsaidia mtoto wako kukomaa na kufanikiwa. Tunatumai kwamba mwongozo huu mbali na kukusaidia kumshauri kijana wako kuhusu masuala muhimu, pia utakusaidia kusikiza maoni ya kijana wako. Unaposoma mwongozo huu, fikiria unachotaka kutoka kwa mtoto wako na jinsi ungependa akue.

Vijana:

Huu ni wakati unaosisimua katika maisha ila pia una changamoto. Unabadilika kimwili na pia katika jinsi unavyojihusisha na ulimwengu unaokuzingira. Unaposoma mwongozo huu, fikiria ni sehemu gani za historia na utamaduni wako ambazo ni muhimu zaidi kwako na pia ni mambo gani katika utamaduni huu mpya ambayo ungependa kujifunza.

Jinsi ya kutumia kitabu hiki:

Mwongozo huu uliundwa kwa wazazi na vijana amba ni wapya nchini Marekani, na watoa huduma wanaofanya kazi na familia geni. Mada hizi zimegawanywa katika sehemu zilizo na maelezo mbalimbali kwa wazazi na vijana. Hauhitaji kusoma maudhui yote mara moja. Wasomi wanaweza kusoma mada zinazosisimua sana au zinazosaidia.

Namna nzuri ya kutumia mwongozo huu ni wazazi na vijana wao kusoma kitabu hiki pamoja na kuzungumza kuhusu mada na mambo yaliyomo—na kushiriki maoni yao na kuulizana maswali. Mwongozo huu unaweza kuwasaidia wazazi na vijana ili kufahamiana hata zaidi na kuimarisha uhusiano wao. Vianzilishi vyta mazungumzo vimetolewa katika kila mada.

Watoa huduma wanaofanya kazi na familia mpya wanaweza kusaidia kuunda vikundi nya majadiliano na kusaidia katika kusoma na kuzungumza kuhusu mada zilizoko katika mwongozo huu. Vikundi nya usaidizi kwa wazazi na vijana vinavyokubalika kitamaduni ni jukwaa nzuri la majadiliano.

Mada zinazotolewa katika mwongozo huu mara nyingi huwa ni ngumu. Majadiliano hapa yamerahisishwa ili kutumika kama utangulizi wa kila suala. Hata hivyo, miaka ya ujana inaweza kuwa na changamoto kwa familia yoyote na hasa kwa familia iliyoko katika nchi geni. Familia hizi pia zinaweza kuwa zinakabiliana na mifadhaiko ya kuzoe maisha katika nchi, utamaduni na lugha geni na wanaweza kuwa wamepitia matukio mabaya katika nchi zao asili au katika safari ya kuja Marekani. Tumejumuisha nyenzo za ziada, kurasa za 53-58, kuhusu kila mada ili familia na watoa huduma waweze kupata kwa urahisi maelezo ya kina zaidi.

Usaidizi wa kiufundi na machapisho ya BRYCS, ikiwa ni pamoja na kijitabu hiki, umeongozwa na dhana zifuatazo:

1. Kwa watoto na vijana wahamiaji na wakimbizi ni muhimu kudumisha (au, iwapo waliwasili wakiwa na umri mdogo, kukuza) uhusiano imara na sahihi na utamaduni wa kabile zao, pamoja na utambulisho sahihi kama Wamarekani (tamaduni mbili) Hili linasaidia kuweka familia zikiwa imara na hivyo kutoa usaidizi ambao watoto wanahitaji ili kufanikiwa katika nchi hii.
2. Kwa watoa huduma, ni muhimu kutumia mbinu za nguvu zinazozingatia familia na jamii, kwa wakimbizi na wahamiaji. Badala ya kutumia mbinu zilizo na msingi wa hofu, mbinu hizi hutegemea nguvu zilizopo na kuongeza nafasi kuwa huduma zitakubalika na kufaa kwa familia mpya.
3. Kwa jamii, ushirikiano baina ya watoa huduma ni muhimu katika kutoa huduma yenye matokeo yanayotarajiwa. BRYCS hasa inakuza ushirikiano baina ya mashirika yanayohudumia wakimbizi/wahamiaji na mashirika makuu kama vile Huduma za Kuwalinda Watoto (CPS). Kwa mfano, mashirika yanayozingatia ukabila wa jamii na mashirika ya kuwapatia wakimbizi makao mapya mara kwa mara yanaweza kutoa ufikiaji wa huduma za ukalimani, ushauri na mafunzo ya kitamaduni, utathmini unaofaa wa kitamaduni, na huduma zinazofaa na mahususi kwa tamaduni ili kuhakikisha kuwa mashirika haya yanawashughulikia watu wapya ipasavyo, wakati huo huo CPS inaweza kutoa mapendekezo kwa huduma mbalimbali za jumla katika jamii.

Utambulisho wa Kitamaduni

Wazazi:

Kuhamia na kuzoea nchi na utamaduni mpya kunaweza mara nyingi huwa na changamoto kwa familia. Kijana wako anaweza kuwa akijifunza Kiingereza na kuzoenvipengele vya utamaduni wa Marekani haraka kukuliko au anaweza kukataa kuzungumza lugha ya nchi asilia au kushiriki katika shughuli za kitamaduni.

Ingawa kijana wako anaweza kutaka kujihisi kwamba anahuishwa na kukubalika, unaweza kuhisi kana kwamba unashindwa kuwadhibiti watoto wako. Ni kawaida kuhisi wasiwasi. Hata hivyo, ni muhimu kwa vijana na wazazi kujifunza tamaduni mbili: kutafuta njia za kushiriki katika tamaduni asilia huku wakitafuta mambo wanayopenda kuhusu maisha yao mapya. Kuwa na uhusiano wa karibu kama familia kunaweza kuhitaji kazi ya ziada.



Utambulisho wa Kitamaduni



- Zungumza na kijana wako kuhusu ni kwa nini mlikuja Marekani na umsimulie hadithi kuhusu historia na utamaduni wenu.
- Himiza mtoto wako adumishe uhusiano wa kitamaduni na uwapongeze wanapofanya hivyo.
- Kuwa mvumilivu na wazi unaposikiza mambo ambayo kijana wako aliyapitia. Zungumza kuhusu mambo unayopenda kuhusu maisha yenu mapya na mambo ambayo mmeyapata kuwa magumu.
- Zungumza na kijana wako kuhusu maadili yenu na jambo la muhimu kwenu nyote.
- Zingatia kumruhusu kijana wako ashiriki katika shughuli ambazo ni sehemu ya utamaduni wa Marekani. Unaweza kugundua kuwa pia wangependa kuhusishwa zaidi katika shughuli kutoka kwa utamaduni wao asilia.



Utambulisho wa Kitamaduni

Usimtumie mtoto wako kama mkalimani. Kufanya hivyo kunaweza kuwatia watoto wako mfadhaiko wa kihisia wa ziada hasa kama wanatafsiri maneno magumu ya matibabu au kisheria. Kujifunza Kiingereza kunaweza kuwa na changamoto, lakini kama unaweza kuwasiliana bila kuwategemea watoto wako, itasaidia kuleta usawa katika familia. Kumbuka, watoa huduma za matibabu na mashirika ya kijamii yanapaswa kutoa mkalimani stadi.



Vianzilishi vya mazungumzo

- *Je, ni kitu gani kimoja unachokosa kuhusu nchi uliyotoka?*
- *Je, ni kitu gani kizuri zaidi kuhusu familia yetu?*
- *Je, ni desturi gani ya familia au kitamaduni unayopenda zaidi, na kwa nini?*
- *Je, nini unapenda zaidi kuhusu Marekani?*
- *Je, umewafunza marafiki zako wapya mambo gani kuhusu utamaduni wako?*

Vijana:

Inawezekana wazazi wako walijitahidi sana na kujitolea mhanga vitu vingi ili kuja Marekani ili kutafuta makaazi salama na maisha bora zaidi ya familia. Mara nyingi inawachukua watu wazima wakati mwingi kuweza kukabilana na changamoto za maisha mapya katika nchi geni. Wanaweza kuhuzunika wanapokuona ukifanya mambo mapya kwa sababu wanaweza kuogopa kwamba utasahau desturi za familia yako. Wanaweza kuhofia kwamba utaumia, hasa kama unafanya kitu ambacho hawakifahamu.

Ingawa unaweza kuwa unakosa mambo katika maisha yako ya zamani, unaweza kuhisi shinikizo la kukubalika katika maisha yako mapya. Unaweza kuhisi kana kwamba unafaa kuacha nyuma maisha yako ya zamani na kuzoea maisha ya Marekani. Hata hivyo, lugha na utamaduni wako wa asili ni sehemu muhimu ya utambulisho wako. Tafuta mambo unayoyapenda kuhusu maisha yako mapya, lakini pia dumisha uhusiano na utamaduni wa familia yako.

Utambulisho wa Kitamaduni



- Waulize maswali wazazi, mababu, wajomba, mashangazi, mabinamu, na wanajamii yako kuhusu maisha katika nchi yenu ya asili. Zungumza nao kuhusu mambo unayokosa na mambo unayotaka kuendelea kujihusisha nayo.
- Jaribu kuona iwapo shule yako iko na klabu cha kimataifa ambapo unaweza kushiriki na wenzako kuhusu utamaduni na desturi zako.
- Kumbuka, kujihusisha na tamaduni mbili na kuzungumza lugha nyingi ni manufaa kwako. Kuna manufaa ya kijamii na hata kimasomo au kitaalamu.

Wazazi:

Watoto wanapokuwa vijana, jinsi ambavyo wazazi wao wanawaadhibu hubadilika. Vijana wanaweza kuelewa zaidi matokeo, kwa hivyo inaweza kuwa rahisi kueleza watoto wadogo kanuni na matarajio. Hata hivyo, vijana pia wanataka na kuhitaji uhuru zaidi. Haya yanaweza kuwa marekebisho magumu kwa familia mzima, iwe wako wapya nchini Marekani au la.

Watoto wanapoendelea kuwa wakubwa, ni kawaida kwa vijana kupinga kanuni na kutafuta uhuru zaidi wa kibinagsi wanapajaribu kuunda utambulisho wao. Utamaduni wa Marekani unathamini uhuru, ambao pia unaweza kuongeza hamu ya kijana wako kufanya maamuzi zaidi peke yake na kutumia wakati zaidi na marafiki ukilinganisha na familia. Kama mzazi, uko na haki na jukumu la kuweka kanuni, lakini pia ni wazo nzuri kusikiza mambo ambayo kijana wako anapitia na wasiwasi wake. Anaweza kuwa amepitia mambo mapya ambayo wewe hujawahi kupitia, au changamoto ambazo angependa umsaidie kuzitatua.



- Weka wazi majukumu na tabia ambazo unatarajia na kwa nini. Zingatia kuandika kanuni hizi.
- Jadiliana kuhusu kanuni, vikomo, mipaka, na matokeo kama familia. Hatua ya kumhusisha kijana wako katika kufanya maamuzi inaonyesha kuwa unaheshimu mawazo yake na itakuwa rahisi zaidi kwake kufuata kanuni hizi. Pia inawasaidia kujenga ustadi muhimu wa mashauriano na maelewano.
- Kuwa imara na thabiti katika kutekeleza kanuni hizi lakini mfuatilie kijana wako ili kuona jinsi vikomo na kanuni hizi zinavyofanya kazi. Iwapo kuna tatizo, jadiliana na kijana wako na umpatie fursa ya kutafuta masuluhisho. Hatua hii inampatia kijana wako hisia ya uhuru na inasaidia vijana kujifunza kufanya maamuzi yanayofaa.
- Kuwa mtu anayeweza kubadilika kulingana na hali na tayari kurekebisha kanuni huku kijana wako anapokuza uaminifu, kuonyesha uwajibikaji, au anapoendelea kuzeeka.
- Kumbuka kuwa kila mtu hukosea na kijana wako anajifunza kuwa mtu mzima anayewajibika.

Unaweza kutarajia kuwa mabinti watakuwa na uhuru mdogo zaidi wa kibinassi kuliko watoto wa kiume na kwamba watamakinika zaidi kuhusu jinsi wanavyovaa na kuhusu marafiki zao, lakini wasichana wanaweza kuchukulia vizuizi bivi vya ziada kuwa visivyo vya haki. Kuchukulia wavulana na wasichana kuwa tofauti kunaweza kuwaathiri wasichana haswa nchini Marekani kwa sababu wasichana wengi wa rika lao watakuwa na uhuru mwangi. Fikiria jinsi unavyoweza kutatua jambo hili pamoja na watoto wako.

Vianzilishi vya mazungumzo

- Je, unafikiria kuwa kanuni, matarajio, na matokeo ya familia yetu ni sawa?
- Je, kuna kanuni ambazo ungependa tutupilie mbali na kwa nini?
- Je, amri imayofaa ya kutokiuwa nje wakati fulani ni gani?
- Je, adhabu ya kuchelewa au kuanguka mtihani inafaa kuwa gani?

Nidhamu

Baadhi ya namna za kuwaadhibu vijana zilizo fanisi:

- Kupeana zawadi na ktambue tabia nzuri na chaguo nzuri
- Kuondoa mapendeleo:
 - Kuondoa vifaa vya kielektroniki au kompyuta/runinga kwa muda fulani
 - “Kukataza” au “kuzuia” kijana wako kwenda nje na marafiki au shughuli nyingine za kijamii/zisizo la lazima
- Kumpatia kazi ya ziada ya nyumbani au kumhitaji aombe msamaha kwa mtu aliyekosea, sumbuu au kujeruhi.
- Kuruhusu adhabu za kawaida kufanyika: kuna adhabu za matendo ya kijana wako ambazo zinaweza kumfunza vizuri zaidi kuliko kumuadhibu au kumpigia kelele. Kwa mfano, iwapo ataenda nje bila nguo zenye joto katika majira ya baridi, atahisi baridi. Iwapo hatafanya kazi za shule, anaweza kupata adhabu shulenii.



- Adhabu kali za kimwili, kama vile kumpiga kofi, kumtikisa, kumgonga au kumchapa mtoto wako hadi unamweka alama au jeraha, ni kinyume cha sheria Marekani. Aina hizi za adhabu zinaweza kusuluuhisha tatizo la papo hapo, lakini zinaweza baadaye kusababisha masuala ya kitabia na kihisia kwa watoto na vijana.
- Aina nyingine za adhabu ambazo hazipendekezwi:
 - Kupiga kelele au kunyamaza
 - Kutusi au kuaibisha
 - Kutoa hongo
 - Kulinganisha mtoto mmoja na mwingine (“Je, mbona hauwezi kuwa kama kaka yako?”)

Vijana:

Kila familia inatoa adhabu kwa namna tofauti. Watoto wengi walioko nchini Marekani, haijalishi wanakotoka, wana kanuni na adhabu nyumbani kwao. Wakati mwingine, kanuni ya familia yako inaweza kuonekana kama isiyofaa na wakati mwingine wazazi wako wanaweza kukuuliza maswali mengi kuhusu siku yako, kwa mfano ulifanya nini, ulikuwa na nani, nk. Hili linaweza kukuudhi wakati mwingine lakini kumbuka kuwa wazazi wako wanajaribu kukuweka salama na wanataka kuhusika katika maisha yako.

Nchini Marekani, vijana wanatafuta uhuru zaidi kutoka kwa wazazi wao. Familia zinazokuja Marekani kutoka nchi nyingine zinaweza kupata hili kuwa gumu kuzoea. Unaweza wakati mwingine kuhisi umechanganyikiwa—unaweza kutaka kuwa na uhuru kama wenzako wapya, lakini unaweza kuwa hutaki kuwakasirisha wazazi wako au kubadilisha jinsi mambo yanavyofanywa katika familia yako.

Anzisha mazungumzo na wazazi wako kuhusu kanuni katika familia yako kwa njia zilizo na heshima. Unaweza kuuliza iwapo zinaweza kubadilishwa au upendeleze adhabu tofauti. Jaribu kuwa na mazungumzo haya polepole na kujadili wasiwasi wako kwa utulivu. Iwapo unachangia katika kanuni na adhabu za familia yako, unapaswa kuzifuata.

Marafiki

Wazazi:

Marafiki wanaweza kuwa na ushawishi mkubwa kwa vijana. Unaweza kuwa na wasiwasi kuhusu marafiki wa mtoto wako na muda anaotumia pamoja nao. Kumbuka kuwa hata ingawa marafiki zake wanaweza kuonekana kuwa wa muhimu zaidi, pia wewe una ushawishi mkubwa katika maisha ya kijana wako.





- Jaribu kutumia wakati pamoja na kijana wako mara kwa mara. Wakati wa milo ya familia ni chaguo nzuri, lakini pia jaribu kutumia wakati mkiwa peke yenu. Makinika kuhusu atakachokisema kuhusu marafiki zake na shule.
- Mpungeze kijana wako na hasa umwambie kuhusu mambo yanayokufurahisha anapoyafanya.
- Hakikisha kuwa kijana wako anajua kwamba anapendwa. Vijana sio wazee sana hivyo wanaweza kukumbatiwa na kupigwa busu (lakini ni muhimu uache iwapo hawataki).
- Jua marafiki wa kijana wako na utumie wakati pamoja nao pia. Usimkataze mtoto wako kutumia wakati na rafiki fulani, badala yake zungumza naye kuhusu wasiwasi wako na usikilize maoni yake. Kumbuka, nchini Marekani, wavulana na wasichana wanashirikiana pamoja, mara nydingi katika vikundi. Hii haimaanishi kuwa washiriki wa kikundi hiki wana mahusiano ya kimapenzi. Kumbuka kuwa, kwa sababu wasichana na wavulana wanaenda shulen i pamoja, wanaweza kuhitajika kukamilisha miradi pamoja katika vikundi vinavyochanganya jinsia.
- Kutana na uzungumze na wazazi wa marafiki. Hakikisha kuwa kuna mtu mzima atakayekuwa nyumbani na kumsimamia kijana wako akiwa nyumbani kwako au nyumbani kwa marafiki zake.
- Mhimize kijana wako azungumze nawe anapoingiwa na wasiwasi au akihitaji usaidizi.

Vianzilishi vya mazungumzos

- Je, rafiki yako wa karibu ni nani na ni kwa nini?
- Je, unaweza kujua mtu ni rafiki mzuri kivipi?
- Je, unafikiria kwamba wewe ni rafiki mzuri?
- Je, kuna tofauti ya jinsi unavyopata marafiki hapa Marekani?
- Je, kuna marafiki ambao una wasiwasi nao?

Vijana:

Inaweza kuwa vigumu katika nchi geni au tamaduni mpya kuunda urafiki lakini ni muhimu kuwachagua marafiki ambao wanakujali na wanaojali ustawi wako. Rafiki mzuri ni mtu anayeweza kuaminika, anayekusaidia na asiyekudharau. Marafiki wa kweli hawatakuomba ufanye mambo ambayo yatakuathiri au kukuweka katika hatari. Kumbuka kuwa wazazi wako, wako na haki ya kujua marafiki zako ni kina nani na unakwenda wapi. Pia, kumbuka kuwa kila mtu ni tofauti. Watoto wengine wanapenda kuwa na marafiki wengi, wengine wako sawa kuwa na rafiki mmoja au wawili. Wote wako sawa!





- Unapowatafuta marafiki inakusaidia kutafuta kitu mnachokipenda nyote. Shule nyingi zinahitaji idadi fulani ya fursa za huduma kwa jamii. Fursa hizi zinaweza kuwa ni maeneo mazuri ya kukutana na marafiki na kuunda mahusiano yenye malengo yanayofanana. Iwapo haujui ni shughuli gani shule au jamii yako inatoa, zungumza na mwalimu wako au mshauri nasaha wa shule.
- Shiriki sehemu za utamaduni wako ambazo unajivunia zaidi na ujifunze kuhusu tamaduni nyingine kutoka kwa wenzako.
- Waambie wazazi wako marafiki zako ni kina nani na uwatambulishé kwa wazazi wako. Kumbuka, wazazi wako wana haki ya kujua ni kina nani unaotumia wakati wako nao.

Je, genge ni nini? Neno genge kwa usupi linaweza kumaanisha kikundi cha watu. Hapa, hata hivyo, tunamaanisha watu ambao ni sehemu ya kikundi chenye utaratibu ambacho kinatenda ubalifu. Magenge mara nyingi yana majina, yanavaa mavazi fulani, rangi au chale fulani na yanajihisisha na tabia hatari. Ni muhimu kujua kuwa ni vigumu kwa vijana wageni kuijunga na magenge ikilinganishwa na vijana waliozaliwa nchini Marekani. Hata hivyo, magenge yanaweza kuwarutia vijana wengine. Watoto wakati mwingine wanajijunga na magenge kwa sababu wanafikiria kuwa genge litawapa usalama au watajihisi kwamba wanakubalika.

Wazazi: Iwapo una wasiwasi kuhusu magenge au unafikiria kuwa mtoto wako anaweza kuwa hatarini, jaribu kuzungumza na mshauri nasaha wa shule ya mtoto wako.

Vijana: Usikubali ulazimishwe kuijunga na genge. Fikiria kuhusu maisha yako ya baadaye.

Ubaguzi na Uchokozi

Ubaguzi ni kuwatendea wengine kwa njia isiyofaa kwa sababu ya jinsi walivyo, kwa mfano kwa sababu ya jamii, rangi ya ngozi, nchi asili, jinsia, ulemavu au dini. Shulenii, kwa mfano, mtu anaweza kukosa kuchaguliwa kushiriki katika mashindano ya hisabati kwa sababu ni wa jinsia ya kike au wanafunzi wanawenza kuadhibiwa vikali zaidi kwa sababu wao ni wa jamii fulani. Ubaguzi kama huu katika shule ni kinyume na sheria.

Uchokozi unamaanisha ukali, matendo yanayorudiwa yanayolenga kudhuru au kumweka hofu mtu mwengine. Uchokozi unawenza kuwatendekea watoto wa asili zote na unawenza kuwa wa namna tofauti:

- Wa kimwili, kama vile kugonga au kusukuma
- Wa maneno, kama vile matusi, kutisha au kueneza uvumi
- Wa kielektroniki, kupitia ujumbe mfupi, barua pepe au katika mitandao ya kijamii. Huu unaitwa uchokozi wa mtandaoni.



Ubaguzi na Uchokozi

Iwapo uchokozi unategemea jamii, rangi ya ngozi, nchi asili, jinsia, ulemavu au dini na unatatiza uwezo wa mwanafunzi wa kushiriki shulenii, huo ni unyanyasaji wa kiubaguzi. Shule zinahitajika na sheria kushughulikia unyanyasaji wa kiubaguzi kwa kufanya uchunguzi mara moja na kuchukua hatua ya kukomesha unyanyasaji huu.

Wazazi:

Baadhi ya ishara za hatari kuwa mtoto wako anaweza kuwa anachokozwa au kubaguliwa:

- Woga au kukataa kuabiri basi la shule, kwenda shulenii au shughuli nyingine.
- Kupoteza au kuharibu vifaa vya kielektroniki, vitabu au mavazi.
- Kukosa hamu ya kula au kushindwa kulala.
- Wasiwasi, hofu au kubadilisha hisia upesi.
- Kukatwakatwa au michibuko anayoshindwa kueleza.
- Kuumwa na tumbo na kichwa mara kwa mara, au magonjwa mengine ya kimwili.

Iwapo unafikiri kwamba kijana wako anachokozwa au kubaguliwa:

- Msikize kijana wako na ujaribu kupata ukweli kuhusu kilichofanyika au kinachoendelea kufanyika. Muulize maswali na umjulisho kuwa hana hatia na kwamba hakufanya chochote ili kupitia hili. Hakikisha kuwa unamfutilia mara kwa mara.
- Zungumza na mwalimu wa kijana wako, mshauri nasaha wa shule, mwalimu mkuu, au usimamizi mkuu. Shule nyingi zinachukulia uchokozi, ubaguzi na unyanyasaji kwa uzito sana. Iwapo usimamizi hautashughulikia suala hili, wasiliana na bodi ya shule ya eneo lako, idara ya elimu ya jimbo lako, au uwasilisha malalamishi kwa serikali ya nchi. Iwapo mtoto mchokozi ana silaha, kuna unyanyasaji wa kingono, au kijana wako yupo katika hatari ya kimwili, zingatia kuwasiliana na polisi.
- Uchokozi unaweza kuathiri jinsi mtoto wako anavyojithamini na kujiheshimu, kwa hivyo hakikisha unampa usaidizi na umpe mifano ya jinsi anavyothaminiwa na familia, jamii au ulimwengu.



Ubaguzi na Uchokozi

Vijana:

Iwapo unachokozwa au unabaguliwa, juu kuwa sio wewe pekee. Watoto kutoka asili tofauti wameyapitia masuala haya. Sio makosa yako na haufai kuyapitia. Hata iwe nini, una haki ya kujihisi salama shuleni na mtandaoni.



Vianzilishi vya mazungumzo

- Je, ushawahi kutishwa au kuchokozwa? Iwapo ndijo, ulisema nini au ulifanya nini?
- Je, ushawahi kubisi kuwa umetendewa kwa namna isiyofaa na mwalimu au shule?
- Je, huwa unahisi hauko salama ukiwa shuleni, kazini au mtandaoni?
- Je, unaweza kufanya nini ukiona mwanafunzi mwingine shuleni akichokozwa au mtu akibaguliwa kazini?
- Je, unafikiria uongozi ni nini? Je, nini kinachofanya mtu kuwa kiongozi mzuri?

Ubaguzi na Uchokozi

Iwapo unachokozwa au unabaguliwa:

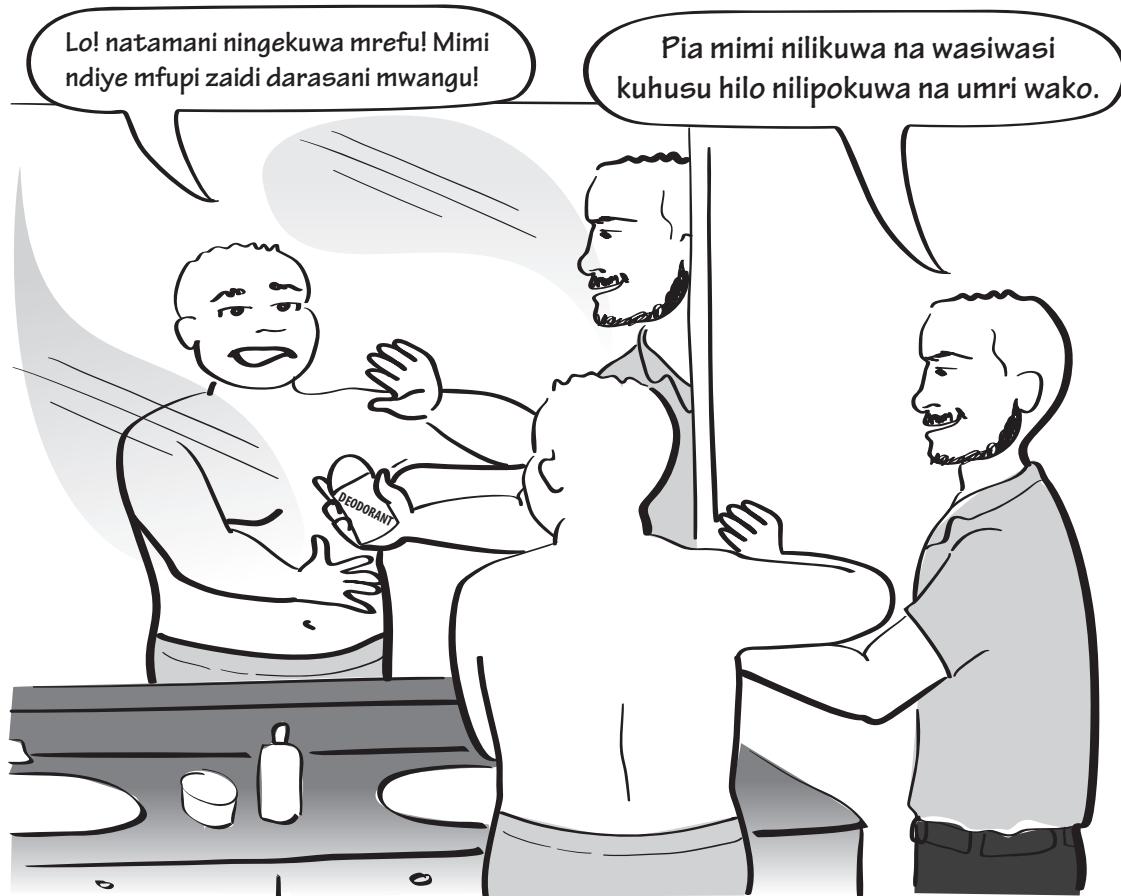
- Mjulishe mzazi wako, mwalimu, au mtu mwingine mzima unayemwamini. Usijaribu kutatua peke yako. Wakati mwingine watu wazima hawaripoti uchokozi au ubaguzi lakini wanafikiria kuwa tatizo hili litaisha hivyo tu. Iwapo unaamini kuwa mtu mzima uliyemjulisha hachukulii jambo hili kwa uzito au halishughulikii, mjulishe mtu mwingine.
- Iwapo utaweza, epuka tukio hili.
- Usijaribu kulipiza kisasi (kugonga pia, kutusi mchokozi, au kufanya kama mchokozi) au unaweza kuwa wewe utakayelaumiwa.
- Iwapo unachokozwa mtandaoni, hifadhi nakala au picha za skrini.
- Ripoti uchokozi au maandishi, picha au maoni yanayotisha. Tovuti za mitando ya kijamii zina namna ya kufanya hivi.

Usikuwe mchokozi! Wakati mwingine, ili kujihisi mwenye nguvu au kujaribu kukubalika, unaweza kujaribu kuwachokoza wengine lakini hili linaweza kuwa na matokeo makali kwako na yanaweza kusababisha madhara halisi. Kuna njia nyingine za kujihisi mwenye nguvu, kama vile kuwatetea watoto wengine au kuwa kiongozi katika shughuli za shulenii.

Kujiamini & Mwonekano wa Mwili

Wazazi:

Miaka ya ujana ni wakati ambapo mabadiliko makubwa yanafanyika. Akili zinakua, unakua kihisia na kijamii, na miili inaanza kupata maumbo ya mtu mzima, pia inajulikana kama ubalehe. Vijana wanakua na kuendelea katika kasi tofauti na inaweza kuwa wakati huu kijana wako ameanza kutambua zaidi mabadiliko haya katika mwili wake. Kuna uwezekano kwamba shule ya mtoto wako ina somo kuhusu ngono au somo la afya ambalo linaangazia mada hizi. Hata hivyo, kwa sababu kuna uwezekano kwamba vijana wasiojiamini sana watajihuisha katika tabia zenye hatari, ni muhimu umsaidie kijana wako ajione kwa namna inayofaa ikiwa ni pamoja na kuukubali mwili wake.



Kujiamini & Mwonekano wa Mwili



- Wasikize vijana wako na utambue wasiwasi wao kuhusu mwonekano wao.
- Waonyeshe unajivunia wanavyokaa. Wajulishe wanapofanya kitu unachojivunia. Zingatia tabia na matendo yao badala ya mwonekano wao.
- Mkumbushe kijana wako kuwa picha zinazoonyeshwa katika runinga, mabango, nk. hazonyeshi umbo la mtu wa kawaida. Picha hizi zinaweza kuwa zimebadilishwa (kwa mfano, wanawake wanaweza kuonekana kuwa wembamba au wanaume kuwa na misuli) na mara nyingi sio maumbo ya kweli.
- Hata ingawa unaweza kuona mitindo tofauti ya nywele, mavazi, na pia chale na utoboaji wa mwili mionganii mwa baadhi ya vijana hapa Marekani, kumbuka kuwa wazazi wengi Wamarekani pia wanaweka masharti kuhusu jinsi watoto wao wanapaswa kuonekana.
- Msaidie kijana wako akuze desturi mpya za usafi, ikiwa ni pamoja na kuoga mwili mara kwa mara na kutumia manukato.
- Mhimize kijana wako ashiriki katika shughuli kama vile usanii, muziki, au michezo, ambayo haizingatii umbo la mwili lakini inasaidia kujenga ujasiri.
- Kumbuka, vijana wanaweza kuonekana wamekomaa kimwili hata kabla ya akili na hisia zao kukomaa.

Vijana:

Kujiamini kunamaanisha jinsi unavyojihisi na jinsi unavyofikiria unathaminiwa. Iwapo unajimini inavyofaa, unajipenda jinsi ulivyo na unatambua kuwa hakuna mtu yejote aliye bila kasoro. Wakati mwingine ni ngumu kufanya hivi. Filamu, runinga, majarida na matangazo yanaweza kukufanya uhisi kuwa unafaa kuwa na mwonekano fulani, au uwe na umbo fulani wa mwili, ili uonekane mrembo. Vyombo vyta habari kote ulimwenguni siku zote havionyeshi maumbile ya kimwili, rangi ya ngozi, mifumo ya nywele, na mavazi mbalimbali ambayo watu wako nayo.

Kujiamini & Mwonekano wa Mwili

Kama kijana, mwili wako unaweza kubadilika sana. Unaweza kuwa tayari umepata baadhi ya mabadiliko, lakini kila mtu yuko tofauti. Mabadiliko katika ubalehe yanatokea nyakati tofauti na katika kasi tofauti kulingana na kinachofaa kwa mwili wako. Unaweza kujifunza kuhusu baadhi ya mabadiliko haya kupitia somo la ngono au masomo ya afya katika shule yako. Ni muhimu kutambua kuwa mwili wako unapobadilika, mahitaji yako ya usafi (kuwa safi na mwenye afya) yanabadilika pia. Huenda ukahitajika kuoga mara kwa mara, kutumia manukato ya makwapa na kuosha uso. Nchini Marekani wasichana wengi, ila sio wote, wanajipodoa, wanatia nywele zao rangi au wananyoa nywele zao za miguu au makwapa, ilhali wavulana wengine wananyoa ndevu zao.



Kujiamini & Mwonekano wa Mwili



- Jaribu kutojilinganisha na marafiki zako au watu walioko katika runinga au filamu. Iwapo una wasiasi kuhusu uzito wako au mabadiliko katika mwili wako, unaweza kuzungumza na daktari ili kuhakikisha kwamba kila kitu kiko sawa.
- Zingatia kubadilika kwa mahitaji yako ya usafi.
- Watafute marafiki ambao watakukubali bila kujali unavyokaa na mavazi unayovaa.
- Kumbuka kuwa wazazi wako wanafanya kila wawezalo kwa raslimali chache walizo nazo. Kuwa mbunifu unapochagua mavazi, kwa mfano, kutafuta maduka ya mitumba kwa nguo zinazovutia ila za bei nafuu.
- Kumbuka kuwa ni muhimu kutojifanya na kuhisi vizuri kuhusu mavazi yako. Marafiki au watu wanaokuvutia wanaweza kuvala kwa namna fulani na unaweza kutaka kuvala au kubadilisha mwonekano wako ili ufanane nao. Lakini inawezekana kujieleza bila kubadili maadili yako. Kwa mfano, iwapo wewe na familia yako mnathamini aina fulani ya mavazi ya kitamaduni na kidini, unafaa kuhisi vizuri kuhusu mavazi yako na uwe na haki ya kujihisi salama na huru dhidi ya unyanyasaji.

Vianzilishi vya mazungumzo

- *Taja vitu vitatu ambayo unapenda kujibusu ambayo havibusiani na vitu ambayo unapenda.*
- *Je, ni sifa gani za watu wengine zinazokuvutia?*
- *Je, unafikiria kwamba watu wa kawaida wanatofantiana vipi na wanamitindo na waigizaji katika runinga?*
- *Je, cha muhimu zaidi ni nini: kuwa mwerevu, mwenye nguru, jasiri, mwema, mwadilifu, mrembo?*
- *je, ni jambo gani ngumu zaidi unapokuwa mvulana au msichana?*

Kuchumbiana & Mahusiano

Wazazi:

Njia ambazo vijana wavulana na wasichana wanavyohusiana nchini Marekani zinaweza kuwa tofauti na nchi yako ya asili. "Miadi" inamaanisha wakati ambao umepangwa ili kujuana na kutumia wakati pamoja. Ni muhimu kujua kuwa kupanga miadi au "kuchumbiana" "" kunaweza kumaanisha mambo mbalimbali na familia huchukulia jambo hili kwa njia tofauti kulingana na tamaduni na imani za kibinaffsi. Nchini Marekani, miadi iunaweza kuwa ni mpango wa vijana wawili kwenda kutizama filamu au kula pamoja. Inaweza kuwa pia kutumia wakati pamoja kama sehemu ya kikundi kikubwa cha watoto. Vijana wa siku hizi pia wanatumia wakati mwingi kuwajua wenzao kwa njia ya ujumbe mfupi, kutumia mitandao ya kijamii na kuzungumza kwa simu.



Kuchumbiana & Mahusiano

Nchini Marekani, kuna uwezekano kwamba utashuhudia mahusiano mbalimbali, ikiwa ni pamoja na mahusiano wa jinsia moja. Pia inaweza kuonekana kuwa vijana wengi wanajihusisha na ngono, ila ni muhimu kujua kuwa wengi hawajihusishi na tabia hii. Kumbuka, kuna tofauti kubwa katika jinsi familia za Marekani zinavyoshughulikia kuchumbani na mahusiano. Wazazi mara nyingi wanawawekea vijana wao masharti ya kuchumbiana. Wazazi wengine hawana shida watoto wao wakijihusisha na shughuli zajinsia tofauri ilhali wengine hawafurahishwi na kuchumbiana ana kwa ana. Wazazi wengine wanawenza kuwakubalisha watoto wao washiriki mradi kuna uwepo wa mtu mzima au wanapofika umri fulani. Cha muhimu zaidi ni kufikiria kuhusu kinachofaa familia yako na kumweleza mtoto wako.

- Zungumza na kijana wako kuhusu maadili na imani yenu kuhusiana na kuchumbiana na mahusiano, ikiwa ni pamoja na uhusiano wa kingono.
- Jadiliana na kijana wako kuhusu mambo ambayo unafikiri yanachangia uhusiano unaofaa.
- Weka wazi masharti na matarajio. Fafanua sababu za masharti yako. Hakikisha kuwa umegundua vitu vya muhimu kwa kijana wako, ili uweze kuelewa mambo aliyoypitia vizuri na uweze kufanya marekebisho ikihitajika.
- Jua marafiki wa kijana wako na utumie wakati pamoja nao pia.
- Hudhuria shughuli pamoja na binti yako na marafiki zake badala ya kumzuua kwenda.

Mara kwa mara shule huandaa shughuli za vijana kama vile tamasha, matukio ya michezo, na densi kama vile densi ya “prom” ya kuhitimu. Vijana wanawenza kuhisi kuwa matukio haya ya kijamii ni muhimu na wanawenza kuhudhuria peke yao, wakiwa wawili, au kama sehemu ya kikundi ili kujiburudisha na wenzao. Shule mara nyingi zinawakubalia wazazi wanaotaka kuhudhuria na kusaidia kusimamia, pia inaitwa kuwa “msindikizaji.”

Unawenza kuwa na matarajio ya juu kuhusiana na maendeleo ya kielimu na kitaaluma ya binti yako lakini pia unataka kuweka vikwazo vya kitamaduni kuhusiana na kuchumbiana na uhuru wa kibinafsi. Unafaa kujua kuwa hili linaweza kuwa gumu kwa wasichana, hasa kwa sababu wengi wa marafiki zao wanawenza kuwa na uhuru mwingi zaidi wa kibinafsi.

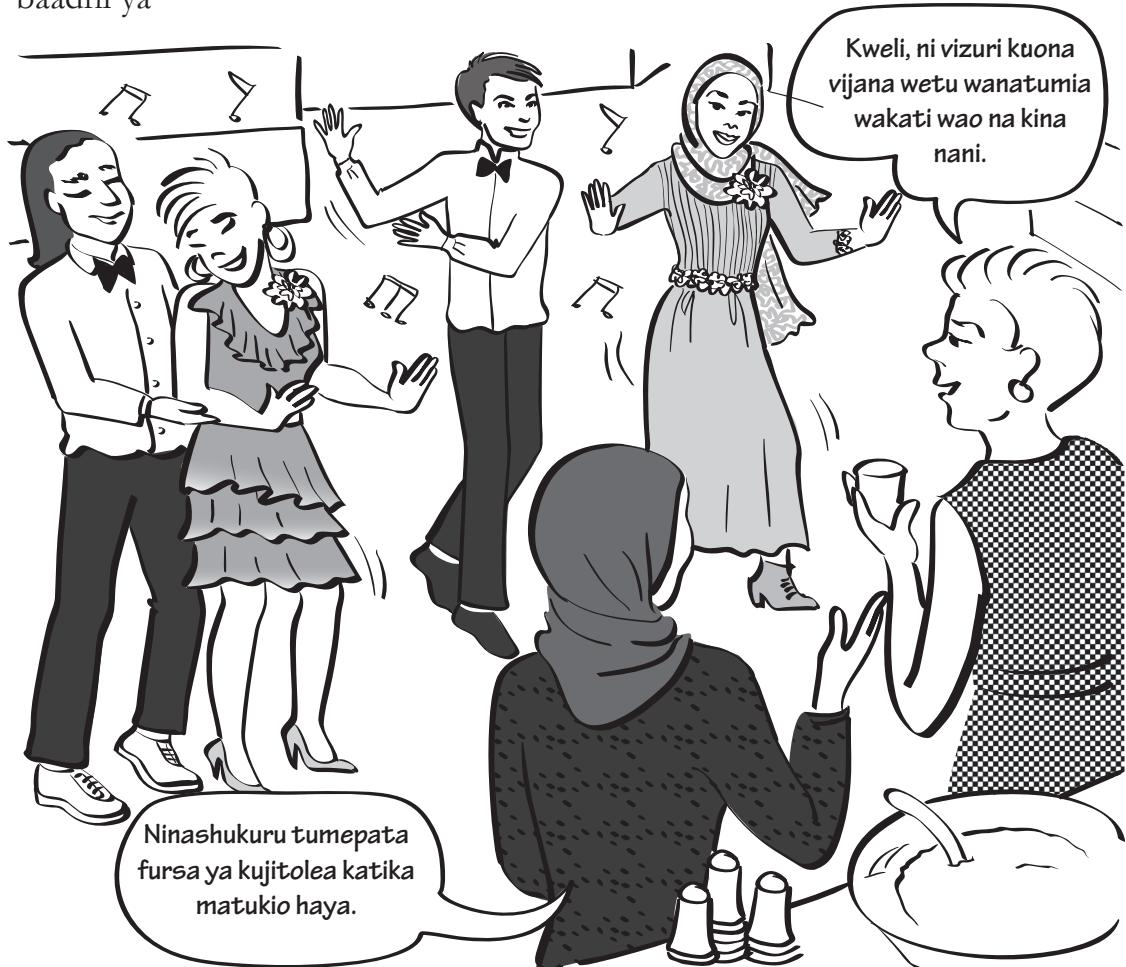
Kuchumbiana & Mahusiano

Kumbuka kuwa nchini Marekani, vijana wanaenda katika shughuli za kuchumbiana ili kujuana ijapokuwa huwa hawaoani kabla ya miaka 18 iliyokubalishwa kisheria.

Vijana:

Nchini Marekani, mara kwa mara kuchumbiana huonekana kama sehemu ya kukomaa, ila sio familia zote zilizo na mtazamo huu. Baadhi ya familia haziamini kuwa vijana wanafaa kuwa katika mahusiano ya kimapenzi. Vijana wengi walioko nchini Marekani—sio wale wapya pekee—wanachanganyikiwa katika kuchagua kati ya desturi za familia na tabia tofauti wanazoshuhudia katika marafiki zao au kwenye runinga na filamu.

Baadhi ya familia zinaweza kuamini kuwa wavulana na wasichana wanafaa kutendewa kwa namna tofauti ifikapo mambo ya kuchumbiana. Mara nyingi, wazazi wana wasiwasi kwamba iwapo msichana atatumia wakati peke yake akiwa na mvulana, anaweza kuumia au itaathiri sifa zake au za familia. Kwa sababu hii, baadhi ya



Kuchumbiana & Mahusiano

familia zinawawekea masharti mengi wasichana na zinaweza kutowakubalia kuwa na uhuru mwingi kama wavulana. Unaweza kuwa vigumu kuchanganyikiwa kati ya imani na maoni tofauti.

Wakati mwingine inaweza kuonekana kana kwamba vijana wanajihusisha na ngono, lakini ni muhimu kujua kwamba wengi hawajihusishi. Mahusiano ya kimapenzi yanahitaji ukomavu na uwajibikaji. Ngono pia inaweza kufanya mahusiano kuwa na matatizo na kusababisha matokeo ambayo huyatarajiwi. Kumbuka, mojawapo ya kazi zako muhimu ni kulinda afya yako ya kimwili na kihisia.

- Zungumza na wazazi wako, ndugu yako mkubwa, mshauri nasaha wa shule, au mwalimu, iwapo utajipata ukichanganyikiwa na imani tofauti au kuhisi kwamba unatendewa visivyofaa. Fanya hivi ukiwa mtulivu na nyote mkiwa na wakati wa kutosha wa kuzungumza.
- Tafuta maeneo ambapo wewe na wazazi wako mnaweza kukubaliana. Kwa mfano, labda unaweza kwenda nje na marafiki zako iwapo ndugu yako mkubwa ataandamana nanyi, au labda unaweza kuhudhuria tukio la shule iwapo mwanafamilia au mtu kutoka katika jamii ya kabilalenu atawasimamia.
- Waulize wazazi wako iwapo wangependa kukutana na mtu mnayechumbiana. Ilhali unaweza kutaka kumficha mpenzi wako kutoka kwa wazazi wako, huenda hili lisiwe wazo nzuri. Wazazi wako wana haki ya kujua unatumia wakati wako na nani na wana jukumu la kukuweka salama.
- Jua jinsi ambavyo uhusiano wa kimapenzi unavyokaa. Iwapo unachumbiana, jua tabia za mwenzako: je, huyu ni mtu wa aina gani? Je, anaweza kuaminika? Je, anawatendea wengine vizuri? Je, anaamini mambo yaliyo muhimu kwako? Je, anajali kukuhusu na maoni yako?
- Iwapo mtu angependa kuchumbiana au kufanya ngono nawe, lakini hutaki, basi kataa! Ongea na utafute usaidizi iwapo wewe au matakwa yako hayazingatiwi.

Kuchumbiana & Mahusiano

- Usichukulie kuwa kwa sababu mtu amevaa au anazungumza kwa njia fulani au alifanya mambo fulani hapo awali basi anataka uhusiano wa kimapenzi au uhusiano wa kingono. Hata kama unaweza kosa kupendelea, ni muhimu kuzungumza na mvulana au msichana uliye naye ili kuhakikisha mnakubaliana nyote kuhusu kuchumbiana, kugusana, au uhusiano wa kimapenzi.
- Usikae katika uhusiano ambapo unadhibitiwa au kudhulumiwa. Wakati mwingine huenda uhusiano wa kimapenzi ukakosa kukufaa. Sio sahihi kumgonga au kugongwa na mtu mwingine na mtu hapaswi kukulazimisha ufanye jambo ambalo hilitaki au usilopendelea. Dhuluma sio za kimwili pekee. Inaweza kuwa kwa njia ya matusi au udhibiti wa mtu kihisia. Iwapo unafikiria kuwa uko katika uhusiano unaodhulumiwa au kudhibitiwa, zungumza na mtu mzima unayemwamini na uombe usaidizi au kupiga namba ya Simu ya Dharura ya Kitaifa ya Kushughulikia Vita vya Nyumbani (1-800-799-7233).



Vianzilishi vya mazungumzo

- Je, unaweza kujua vipi kwamba mtu anaweza kuaminika/ ni mtu mzuri/ rafiki mzuri? Je, uhusiano mzuri unakaa vipi?
- Je, kuna hadithi zozote ambazo umeskia au kushubudia kati ya marafiki zako ambazo hazikufurahishi?
- Je, unadhani ni umri gani ambao watu wanaweza kupendana? Je, watu wanafaa kuoana wakiwa na umri gani?
- Je, unafikiria mapenzi katika maisha ya kawaida yanatofautiana vipi na yale katika filamu?

Wazazi:

Nchini Marekani wavulana na wasichana wanapatiwa viwango sawa vya elimu. Shule inachukuliwa kuwa ya kipaumbele, kwa sababu unahitaji kuhitimu shule ya upili ili uweze kujeunga na chuo au kupata kazi nzuri. Darasani, wanafunzi wanahimizwa kuzungumza, kushiriki katika mijadala, na kuuliza maswali. Almradi mwanafunzi anaifuata masharti ya darasani, hili halionekani kama tabia ya kuvuruga. Kwa uhakika, mara nyingi ni muhimu kwa mafanikio shuleni. Kama mzazi, pia unatakiwa ujihusishe na elimu ya mtoto wako kwa kuhudhuria mikutano na walimu ili kupata maelezo zaidi kuhusu maendeleo ya kijana wako.

Maswali mazuri ya kumwuliza mwalimu wa mtoto wako:

- Je, uwezo na unyonge wa mtoto wangu ni upi katika kusoma, hisabati na sayansi?
- Je, mtoto wangu anakamilisha kazi za shuleni za kufanywa nyumbani kwa usahihi ?
- Je, shule iko na mipango maalum ya kukidhi mahitaji ya mtoto wangu?
- Je, mtoto wangu ana marafiki wa karibu? Je, mtoto wangu anahusiana vipi na wanafunzi wengine?
- Je, iwapo mtoto wangu anapanga kujeunga na chuo, shule itamsaidia vipi katika mchakato wa kutuma maombi ya kuiandikisha?



Usimtumie mtoto wako kama mkalimani au mtafsiri. Badala yake, omba upewe mkalimani iwapo unahitaji usaizidi katika kuwasiliana na shule. Iwapo hauelewi barua au hati nyingine ambazo unaletewa nyumbani kutoka shuleni, unaweza kuiomba shule izitafsiri. Shule mara nyingi zina Afisa wa Uhusiano na Mzazi ambaye anaweza kusaidia.

Kujihusisha Shulenî



- Usiogope kwenda shulenî anakosomea kijana wako na darasani na kuwauliza walimu na wasimamizi maswali. Iwapo kijana wako ana changamoto katika masomo, mwombe mwalimu wake azingatie mapendekezo kama vile mafunzo ya ziada.
- Angalia maendeleo ya mtoto wako mtandaoni na pia kupitia kadi za mara kwa mara za matokeo.
- Zungumza na kijana wako kuhusu kazi zake za shule na umhimize atie bidii, hata kama ana changamoto.
- Hakikisha kuwa kijana wako ana mahali pa kufanya kazi ya shulenî ya kufanywa nyumbani pasipo na vizuizi.
- Zingatia kujitolea katika shule ya kijana wako kama njia ya kujihusisha na kukutana na wazazi wengine.
- Himiza na umsaide kijana wako aendelee na shule. Inaweza kuwa ngumu kwa vijana wakubwa kuijunga na shule ya upili, hasa ikiwa wako nyuma ikilinganishwa na wenzao. Hata hivyo, elimu ya shule ya upili ni muhimu na shule huwa ni mahali salama kwa vijana kuzoea maisha katika nchi geni.



Kujihusisha Shuleni

Kulingana na sheria, watoto wote walioko Marekani wanafaa kwenda shuleni. Elimu ya umma hailipishwi, na pia usafirishaji, kwenda na kutoka shuleni (katika jamii nyingi), na mifango ya kiamsha kinywa na vyakula vya mchana inatolewa kwa wanafunzi wanaostahiki. Kukosa kuhudhuria shule au kutokuwepo shuleni bila sababu kunaitwa utoro. Mtoto na mzazi/mlezi wanawenza kutiwa mbaroni na polisi na kuadhibiwa na shule kwa sababu ya utoro. Ni muhimu kuvasiliana na shule iwapo mtoto wako hatahudhuria.

Iwapo vijana wazee hawataweza kukamilisha shule ya upili, badala yake kuna mtihani wa GED. Mtihani huu unatathmini ujuzi katika maeneo manne ya masomo na ni mbadala ya diploma ya shule ya upili. Vyuo vingi katika jamii na mashirika mengine yanatoa masomo ya kuwatayarisha kwa mtihani wa GED.



Kujihusisha Shulenî

Vijana:

Vijana wanaweza kuwa na changamoto wakiwa katika shule za msingi na za upili.

- Zungumza darasani na uulize maswali!
- Iwapo utajipata ukiachwa nyuma darasani au kutendewa visivyofaa, zungumza na wazazi wako au umwombe usaidizi kwa mwalimu au mshauri nasaha wa shule, kama vile kukupa mafunzo ya ziada. Shule mara nyingi huwa na afisa wa uhusiano na familia mpya ambaye pia anaweza kukusaidia.
- Zingatia kujiunga na shughuli za baada ya shule kama vile vilabu na michezo. Zinaweza kukusaidia ukutane na watoto wanaoshiriki maslahi yanayofanana na ikusaidie ukuze ustadi muhimu utakaotumia katika siku za usoni.
- Kuwa mstahimilivu. Iwapo unahisi kufa moyo au unazingatia kuacha shule, kumbuka kuwa diploma ya shule ya upili ni muhimu katika kupata ajira na kujiunga na chuo katika siku za usoni. Unaleta uwezo na uzoefu muhimu darasani kama vile ujuzi wa lugha, nchi na tamaduni tofauti. Usisahau uwezo huu, hasa nyakati ambapo unapitia changamoto katika mada nyingine za masomo au unapojifunza lugha mpya. Endelea kutia bidii na utaweza kukabiliana na changamoto na vikwazo vinavyoweza kuibuka!



Vianzilishi vya mazungumzo

- Je, mwalimu wako uliyempenda au unayempenda zaidi ni nani? Kwa nini?
- Je, somo unalolipenda au ulilopenda zaidi ni gani? Kwa nini?
- Je, ni mambo gani yalijokuwa au yamekuwa mabaya na mazuri kuhusu shule?
- Je, shule yako mpya ni tofauti vipi ikilinganishwa na ya zamani?

Kujihusisha katika Jamii

Wazazi:

Nchini Marekani, wazazi mara nyingi wanahuduria shughuli za watoto wao. Kujihusisha katika jamii yako, kuitia vikundi, vilabu na michezo na shughuli za watoto, kunaweza kusaidia katika kukabiliana na changamoto ya kuzoea maisha ya nchi mpya. Jamii nyingi zina shughuli tofauti ambazo wewe na familia yako mnawenza kufurahia. Kushiriki katika shughuli hizi kunaweza kuwa ni njia salama kwako na kijana wako kujenga ujasiri, ustadi wa uongozi, kufanya mazoezi ya lugha ya Kiingereza na kukutana na marafiki. Unaweza pia kuunda urafiki na watu wengine wazima ambao pia wanapitia changamoto za kulea kijana.



Kujihusisha katika Jamii

Baadhi ya mifano ya shughuli za jamii:

- Wanaskauti wasichana au wavulana
- Muziki wa kucheza ala au kwaya
- Densi, uigizaji, na masomo ya usanii au vilabu
- Vilabu vya baada ya shule, ikiwa ni pamoja na vilabu vya kimataifa
- Mipango ya michezo shulenii
- Mipango ya michezo katika jamii, kama ile inayoendeshwa na Vilabu vya Wavulana na Wasichana wa eneo hilo
- Mipango na masomo ya jamii yanayofadhiliwa na viwanja vya michezo, maktaba na mashirika ya burudani ya eneo hilo.
- Shughuli za kitamaduni na kimila
- Shughuli za kidini

Baadhi ya shughuli hizi zinalipiwa, lakini nyingi zinatoa usaidizi wa kifedha au ufadhili wa masomo. Mipango kupitia kwa shule na maktaba za umma mara nyingi huwa ni bure na mipango mingi ya michezo ya shule huwa inaweza kubadilisha mavazi ya wasichana ili kuwaheshimu.

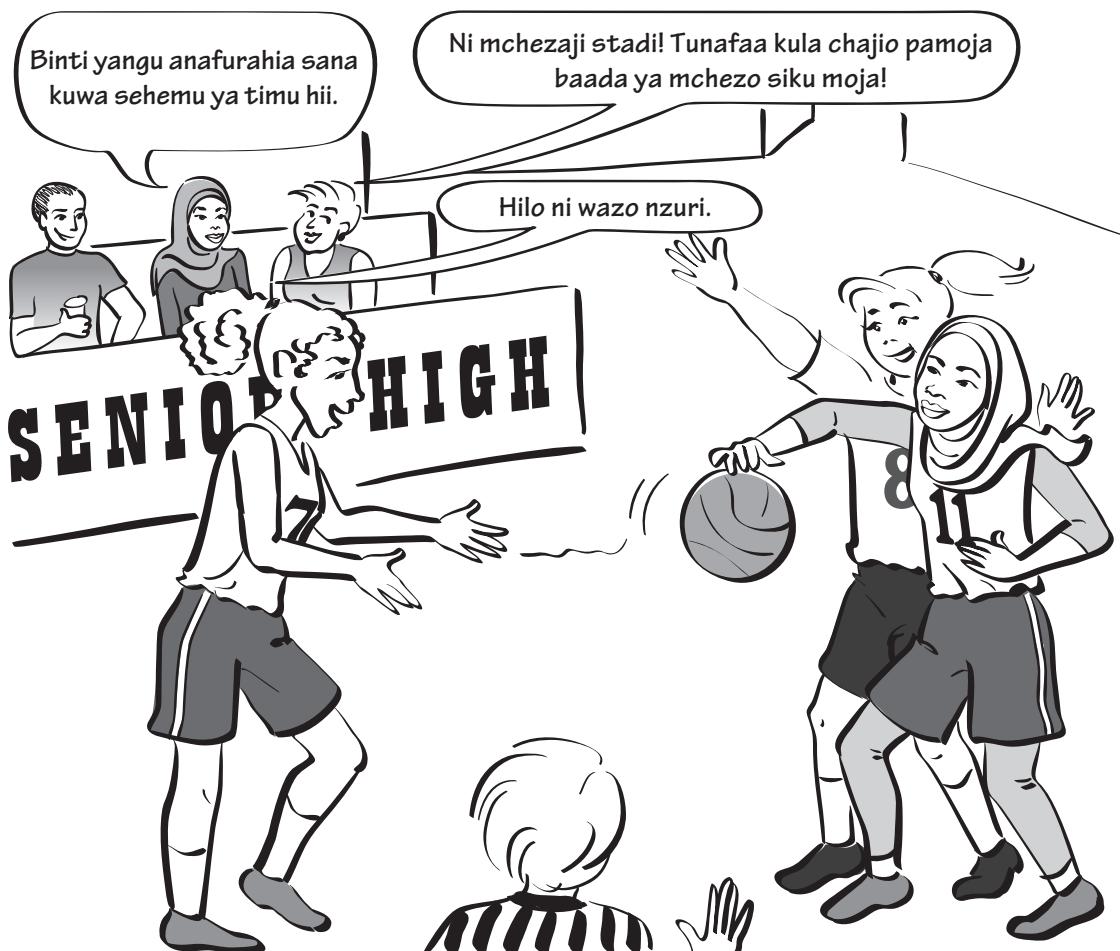
Vianzilishi vya mazungumzo

- *Je, ni shughuli gani za kijamii ambazo ungependa kufanya?*
- *Je, kuna shughuli ambazo tunaweza kufanya kama familia?*

Kujihusisha katika Jamii

Vijana:

Njia moja ya kufurahia katika jamii yako mpya ni kujihusisha katika shughuli kama vile kuchezea shule au timu ya mtaa wako, kujunga na klabu ya shule, au kujifunza katika kituo cha jamii. Kushiriki katika shughuli hizi ni njia nzuri ya kuunda urafiki na watu wengine amba wana maslahi yanayofanana na yako, kujenga ujasiri na kuondoa hofu. Pia inaonyesha uongozi, maisha yaliyo sawa, na kujituma katika jamii, ambayo itakusaidia iwapo ungependa kujiunga na chuo au unapotafuta ajira. Iwapo shule yako haina kikundi cha watu wapya au kikundi au shughuli nyingine ambayo inakupendeza, zungumza na mshauri nasaha wa shule au mwalimu kuhusu kuanzisha kikundi kama hicho. Kuwahimiza wazazi wako kuhudhuria michezo, tamasha na matukio yako mengine kunaweza kuwasaidia kuzoea maisha pia.



Usalama wa Mtandaoni & Intaneti

Wazazi:

Intaneti inaweza kuwa zana nzuri. Inawezekana kwamba kijana wako anafurahia kutumia wakati akipiga gumzo na wenzake huku Marekani na pia ng'ambo, kushiriki picha au video, na kucheza michezo. Pia wanaweza kuwa na kazi ya shulenii ya kufanywa mtandaoni. Hatua za kufuatilia wanachokifanya vijana wako mtandaoni na kuwaweka salama ni changamoto kwa kila mzazi. Kukuuwa na mazungumzo yaliyo wazi na ya mara kwa mara kuhusu nini mtoto wako anachofanya mtandaoni ni njia nzuri ya kuwaweka salama. Iwapo kijana wako atagundua kuwa unajali, anaweza kutaka kuzungumza nawe kuhusu anachokifanya kwenye mtandao.



Usalama wa Mtandaoni & Intaneti

- Angalia tovuti, programu, na michezo ambayo mtoto wako anatumia na mijulishe baadhi ya inayokupendeza. Muulize anatumia mitandao gani ya kijamii na kuhusu watu wanaozungumza nao mtandaoni.
- Weka vikomo vya muda na matarajio mkiwa pamoja, ikiwa ni pamoja na tovuti zinazofaa na zile wanazopaswa kuepuka, na ni maelezo gani yanapaswa kushirikiwa na yanayopaswa kuwekwa kwa faragha. Waombe maoni yao ili wahisi wamehusishwa katika kufanya maamuzi.
- Tahadhari kuwa baadhi michezo ya video inaweza kuwa na vurugu, kujumuisha maudhui ya ngono, au kuhusisha kuwasiliana na watu wageni. Vifaa vya michezo na kompyuta huwa na vidhibiti vya wazazi ili uweze kudhibiti maudhui ambayo mtoto wako anaweza kufikia.
- Weka kompyuta na vifaa vya michezo katika eneo wazi katika nyumba.
- Unda masharti ya kutumia simu ya mikononi na kijana wako, kwa mfano kutotumia simu wakati wa milo. Ni vizuri kumwambia kijana wako kwamba unaweza kuangalia simu yake mara kwa mara ili kukagua matumizi yake ya mitandao ya kijamii au ujumbe mfupi.
- Mwulize kijana wako kuhusu mambo anayotizama mtandaoni ambayo hayamfurahishi. Mhimize aje kwako iwapo ana wasiwasi au hahisi salama mtandaoni.

- Usidhani kuwa mtoto wako tayari anajua jinsi ya kuwa salama mtandaoni. Hata ikiwa mtoto wako atakwambia kuwa tayari anajua jinsi ya kuwa salama mtandaoni, endelea kumwuliza maswali na kumfuatilia.
- Usimwadhibu mtoto wako kwa kuchukua kompyuta kwani anaweza kuihitaji kufanya kazi za shule.
- Usimlaumu mtoto wako iwapo atapokea ujumbe usiofaa. Huenda amepokea ujumbe huu bila kutaka na haimaanishi kuwa kijana wako amefanya kitu kisichofaa.

Usalama wa Mtandaoni & Intaneti

Vianzilishi vya mazungumzo

- Je, ni toruti na programu gani unażożipenda zaidi?
- Je, unawasiliana na nani mtandaoni?
- Je, unajua jinsi ya kukaa salama mtandaoni? Je, unafanya nini ili kuweka maelezo yako kwa faragħa? Je, unajua jinsi ya kuripoti tabia żisżofaa au kumzuia mtu?
- Je, kwa wakati wowote unajihisi haupo salama ukiwa mtandaoni?

Vijana:

Inawezekana unatumia intaneti kupiga gumzo na marafiki zako wapya huku Marekani na kuwasiliana na marafiki uliowaacha katika nchi asili. Pia unaweza kupata ni zana nzuri ya kufanya kazozako za shuleni. Kumbuka, wazazi wako wana haki ya kujua unachokifanya mtandaoni na kuhakikisha kuwa uko salama. Pia unaweza kuijiveka salama mtandaoni.



Usalama wa Mtandaoni & Intaneti

- Jitahadhari unapowasiliana na watu wapya mtandaoni. Ni ngumu kujua kama mtu huyo ana nia nzuri au la.
- Kabla ya kuchapisha kitu mtandaoni, fikiria kama unaweza penda mwalimu, mwanafamilia au mtu mgeni aone ulichokikiweka. Picha, mawazo na ujumbe unaochapisha sio lazima uwe wa faragha na unaweza kushirikiwa na wengine, hata miaka ijayo.
- Ni sawa kumzuia mtu iwapo sio mzuri kwako au akikuudhi. Pia unaweza kumripoti mtu ambaye anafanya vitu visivyofaa au kukutisha, hasa kupitia tovuti unayotumia. Iwapo utapokea ujumbe unaokudhuru, unafaa kuwajulisha wazazi wako au mtu mzima unayemwamini.
- Watendee watu mtandaoni jinsi ungewatendea katika hali halisi. Wakati uko mtandaoni na huwezi kuwaona kwa macho, inaweza kuwa ngumu kukumbuka kuwa wao ni watu halisi ambao hisia zao zinaweza kuathiriwa.
- Kumbuka kuwa tovuti na programu ambazo zinaffaa kwako zinaweza kuwa hazifai kwa ndugu zako wadogo.

- Usiwahi kushiriki maelezo ya kibinagsi kama vile jina lako kamili, anwani au nambari ya simu mtandaoni. Wakati unacheza michezo ya video, usitumie picha yako halisi na usitumie kamera ya wavuti ya kompyuta.
- Usiwahi kukutana na mtu usiyemjua ambaye unamjua tu mtandaoni.
- Usizungumze kuhusu ngono mtandaoni au kutuma picha ukiwa uchi au za kingono. Iwapo utatuma au kuhifadhi ujumbe kama huu, unaweza kuwa unavunja sheria.
- Usitembelee tovuti au ujihushe katika mawasiliano ambayo yanaweza kukuweka katika hatari; tovuti nyingi huwa na maudhui yasiyofaa ya kingono au hutangaza vurugu au itikadi kali.

Dawa za Kulevyा, Vileo & Uvutaji Sigara

Wazazi:

Vijana huwa na hisia kali na matendo makali ya kihisia. Hili ni kweli hasa kwa vijana ambao wana mfadhaiko kutoчana na changamoto ya kuzoea tamaduni mpya. Vijana wengine pia wanaweza kuwa na huzuni au wasiwasi na wanaweza kuanza kutumia dawa za kulevyा au vileo ili kukabiliana na hali hizi. Kwa bahati nzuri, utafiti umeonyesha kuwa kuna uwezekano mdogo wa vijana wahamiaji kutumia dawa za kulevyा au vileo nchini Marekani. Kuna uwezekano mdogo pia wa vijana walio na uhusiano wa karibu na familia na wanaofuatiwa na wazazi kutumia vileo au dawa za kulevyा.



Dawa za Kulevyta, Vileo & Uvutaji Sigara



- Hakikisha kuwa vijana wako wanajua kuwa hutaki wavute sigara, wanywe vileo au watumie dawa za kulevyta lakini pia waulize maoni yao na usikize kile watakachosema.
- Husika katika maisha ya kijana wako—fanya mambo pamoja kama vile kucheza, kutembea, au kwenda maktabani.
- Sikiliza wasiwasi wa kijana wako na umsaidie kujadili hisia zake. Hakikisha kuwa kijana wako anaweza kuja kwako kupata usaidizi.
- Kuwa mtu ambaye anaweza kukubali ushauri nasaha au kuijunga na vikundi vyta kuwasaidia vijana. Iwapo unafikiria kijana wako ana huzuni, wasiwasi, au masuala mengine ya kiakili, daktari wako au mshauri nasaha aliye katika shule ya mtoto wako anaweza kumsaidia.

Vijana:

Vileo, tumbaku na dawa za kulevyta zinaweza kudhuru mwili na akili yako. Kwa sababu bado unaendelea kukomaa na akili yako bado inakua, madhara ya vileo, tumbaku na dawa za kulevyta yanaweza kukuathiri zaidi ikilinganishwa na watu wazima.

Hapa kuna baadhi ya sababu nzuri za kukosa kutumia vileo, tumbaku na dawa za kulevyta:

- Vileo, tumbaku na dawa za kulevyta zinaweza kukupa uraibu, jambo linalomaanisha kuwa utakapoanza kuzitumia itakuwa ni vigumu kuziacha.
- Ni kinyume na sheria—unaweza kuingia katika shida kali kwa kutumia dawa za kulevyta au vileo.
- Kutumia dawa za kulevyta na vileo kunaweza kuathiri masomo yako.
- Kunywa pombe au kutumia dawa za kulevyta kunaweza kukuzuia kufanya mambo mengine unayoyapenda, kama vile michezo, muziki, sanaa, kupata leseni ya udereva na shughuli nyingine.
- Kuabiri gari moja na mtu ambaye amelewa au ametumia dawa za kulevyta ni hatari sana.
- Watu wengi hawatumii dawa za kulevyta.

Dawa za Kulevyaa, Vileoo & Uvutaji Sigara

Nchini Marekani, unywajii wa vileo ni hatia kabla ya kufikia umri wa miaka 21 na katika majimbo mengi ununuzi wa tumbaku ni hatia kabla ya umri wa miaka 18. Ukinunua au kumpa kileo mtu aliyechini ya umri wa miaka 21, unaweza pia kutiwa mbaroni.

Licha ya sababu hizi zote, vijana wengine wanachagua kuvuta sigara, kunywa vileo au kutumia dawa za kulevyaa ili kukabiliana na mfadhaiko au kwa sababu marafiki zao wanatumia. Ni kawaida kuwa na mfadhaiko kama kijana na kutaka kukubalika. Hasa iwapo umejiunga na shule mpya au mmehamia mtaa mpya, unaweza kutafuta njia za kukubalika. Ni muhimu kukumbuka, kuwa, watoto wengi hawavuti sigara, kunywa vileo au kutumia dawa za kulevyaa kuna njia nyingi za kukabiliana na mfadhaiko.



Dawa za Kulevya, Vileo & Uvutaji Sigara



- Fanya urafiki na watoto ambao hawavuti sigara, kunywa vimeo au kutumia dawa za kulevya. Tafuta marafiki ambao watakusaidia.
- Jiamini. Iwapo jambo linakaa mbaya, usilifanye.
- Epuka hali ambazo unaweza kushinikizwa kufanya mambo usiyoyataka.
- Panga utakachosema kabla ya wakati huo iwapo utapewa dawa za kulevya au kileo. Kusema tu “Hapana asante” kunatosha. Au kuwa tayari na udhuru ama sababu: “Niko na mtihani au mchezo kesho.”
- Ili kukabiliana na mfadhaiko, jaribu kufanya mazoezi, kuzungumza na rafiki au mwanafamilia, kuvuta hewa, na kupata usingizi unaotosha.
- Iwapo utapata kuwa unahisi wasiwasi, huzuni au una matatizo ya kudhibiti hisia zako, omnia usaidizi. Zungumza na wazazi wako au mtu mwingine mzima unayemwamini.



Usikubali kushinikizwa na marafiki. Kumbuka kuwa, huenda ikawa vigumu kutowafuata marafiki wako wakati huu, lakini najua tayari umekabiliana na mambo magumu zaidi.

Vianzilishi vya mazungumzo

- Je, nini kinachokusaidia kutulia unaopojibisi mwenye mfadhaiko mwingi?
- Je, mbona unafikiria ni hatia kwa vijana walio chini ya umri wa miaka 21 kunywa vimeo?
- Je, ushawahi kuwa katika sherehe iliyokuwa na vimeo na dawa za kulevya? Je, ulikabiliana aje na hali hiyo?
- Je, kwa wakati wowote huwa unahisi kushinikizwa na marafiki?

Kuendesha Gari

Wazazi:

Kupata leseni ya udereva nchini Marekani ni kitu ambacho vijana wengi wanataka, ila kunao wanaochagua kutopata leseni. Leseni inaweza kufanya iwe rahisi kupata kazi au kufanya shughuli za baada ya shule kwa vijana na familia zao. Katika majimbo mengi, ni lazima vijana wapitie viwango nya kupata leseni kabla ya kufanya mtihani wao wa mwisho. Viwango hivi mara nyingi vinahusisha somo la udereva na masaa ya kufanya mazoezi ambayo yanampa kijana wakati wa kuendesha gari kwa njia salama.



Kuendesha gari bila leseni ni hatia katika majimbo yote 50 na adhabu zinaweza kuwa ni faini kubwa na kufungwa jela. Iwapo utaendesha gari bila bima, unaweza kupewa tiketi, faini, na kusimamishwa kwa leseni yako ya udereva.

- Kuwa mtulivu huku kijana wako akiendelea kijifunza kuendesha gari. Endelea kumhimiza na kuhusika. Inachukua wakati na uzoefu kujua jinsi ya kuendesha gari kwa namna salama.
- Wasaidie watoto wako kufanya maamuzi yanayofaa kwa kuwa mfano mzuri na kufuata sheria zote za barabarani
- Wajulishe watoto wako kuwa iwapo watajihisi hawako salama wanapoendesha gari au katika gari la mtu, wanaweza kukupigia simu kuomba usaidizi.
- Weka matarajio na adhabu wazi kuhusu matumizi ya gari na tabia hatari za kuendesha gari.
- Fuatilia tabia ya kijana wako anapoendesha gari – hata baada ya wao kupata leseni. Zingatia kuweka kifaa cha ufuatiliaji ambacho kinafuatilia tabia za uendeshaji gari ambazo zinaweza kuhitaji kuboreshwa.
- Hakikisha kuwa una bima ya gari na umwongeze kijana wako katika mpango huo wa bima, hata wakati anapojifunza kuendesha gari kwa mara ya kwanza.



Majimbo mengi yanadhibiti masaa ya kuma barabarani, kwa bivyo vijana madereva wanafaa kuondoka kwenye barabara wakati fulani (kwa mfano kuaazia saa 11:00 usiku hadi saa 6:00 asubuhi)

Kuendesha Gari

Vijana:

Kuendesha gari ni fursa kubwa na jukumu kubwa. Hata hivyo, pia ndio sababu kubwa ya vifo vyta vijana nchini Marekani. Iwapo haujafika umri wa miaka 18, mzazi au mlezi wako anaweza kuhitajika kisheria kulipia uharibifu au hasara ya vitendo vyako. Inachukua uaminifu mwingi kutoka kwa mzazi wako unapojifunza kuendesha gari na ni muhimu kulinda usalama wako na wale wanaokuzingira. Kumbuka, ni sawa kuchagua kutokuwa na leseni ya udereva. Unaweza kutembea, kuendesha baiskeli au kutumia usafiri wa umma ili kusafiri.





- Fuata sheria za barabarani kila wakati.
- Funga mishipi kila wakati.
- Zuia usumbufu wote, ikiwa ni pamoja na muziki na idadi ya abiria walio katika gari lako.
- Iwapo utajihisi hauko salama ukiendesha gari au ukiwa abiria katika gari la mtu mwingine, mpigie mzazi wako simu kuomba usaidizi.
- Jifunze utengenezaji wa kawaida kama vile kubadilisha mafuta ya injini au gurudumu.



- Usitume ujumbe unapoendesha gari.
- Usinywe kileo au kutumia dawa za kulevyta kabla ya kuendesha gari na usiabiri gari la mtu anayetumia.

Vianzilishi vya mazungumzo

- Je, kwa nini unataka kupata leseni yako ya udereva?
- Waombe madereva wanaofanya mambo kama vile kuzungumza na simu za mkononi kukoma na mjadiliane kwa nini sio salama.
- Je, ushawahi kujiskia hauko salama ukiendesha gari na rafiki?
- Je, unaweza kufanya nini iwapo utahusika katika ajali?
- Je, nani atakayekulipia petroli?
- Je, nini kinafanyika ukisika nyumbani baada ya masaa ya amri ya kutokuwa nje? Au ukipata tiketi ya kuvunja sheria?

Elimu ya Juu

Kwa vijana wengi, chuo kikuu ni hatua inayofuata baada ya shule ya upili. Kuijunga na chuo kunahitaji matayarisho mengi, ila huwa inafaa. Watu walio na shahada ya chuo mara nyingi wanapata ajira zinazolipa malipo vizuri na kazi zenye ustadi wa juu. Hata hivyo, iwe familia yako ni mpya nchini Marekani au imekuwa huku kwa miaka mingi, kufikiria kuhusu chuo kunaweza kukuchanganya.

Nchini Marekani, kuna vyuo vya miaka miwili (pia vinaitwa vyuo vya jamii) na vyuo na vyuo vikuu vya miaka minne. Vyuo vya jamii huwa na karo ya kiwango cha chini na alama unazopata katika masomo zinaweza kuhamishwa kwa chuo cha miaka minne. Wanafunzi wengine wanaokoa pesa kwa kwanza kuijunga na chuo cha jamii kwa mwaka mmoja au miwili, na kisha kuijunga na chuo cha miaka minne.



Elimu ya Juu

Mojawapo ya maamuzi ambayo vijana na familia zao wanafaa kufanya kuhusu chuo ni kuchagua shule iliyoko karibu na nyumbani au iliyoko mbali sana. Iwapo utajiunga na shule iliyoko karibu, wanafunzi wanaweza kuchagua kuishi nyumbani huku wakiendelea kusoma. Wanafunzi wanaoenda chuo katika jiji lingine wanaweza kuishi katika mabweni ya chuoni au katika ghorofa karibu na shule. Shule nyingi zipo na mabweni ya wasichana au wavulana pekee. Wazazi na vijana watahitajika kijadiliana manufaa na matatizo ya hali hizi tofauti za kuishi. Wanafunzi wengi wa chuo pia wanafanya kazi, jambo linalomaanisha kuwa familia pia zinaweza kutaka kujadili kuhusu kuweka sawa majukumu ya ajira na shule.



Elimu ya Juu

Baadhi ya hatua za kuchukua wakati unapanga kujiunga na chuo:

- Jua ni ajira gani ungependa (na ukumbuke, ni sawa iwapo hauna uhakika).
 - Pata maelezo kuhusu shule tofauti.
 - Zungumza na mshauri nasaha wa maelekezo wa shule yako kuhusu shule ambayo inaweza kukufaa.
 - Tembelea tovuti za vyuo.
 - Iwapo itawezekana, tembelea vyuo hivi.
 - Zungumza na wengine ambao wamehudhuria shule ambazo ungependa kujiunga nazo.
 - Pata maelezo kuhusu usaidizi wa kifedha au ufadhili wa kimasomo ili kukusaidia kulipia chuo.
 - Kuna aina tofauti ya usaidizi wa kifedha na ufadhili wa kimasomo. Baadhi ya usaidizi huu unategemea mapato yako, mwingine unategemea ustadi wako (kama vile iwapo una ustadi mkubwa wa kucheza ala ya muziki au mchezo fulani) na mwingine unategemea alama za mtihani au sababu zingine. Pia kuna usaidizi kadhaa wa ufadhili wa masomo kwa wanafunzi wahamiajil!
 - Mikopo na ruzuku za wanafunzi pia zinaweza kupatikana. Mshauri nasaha wako wa maelekezo anaweza kukusaidia Kutuma Maombi Yasiyolipishwa ya Usaidizi wa Nchi kwa Wanafunzi (FAFSA).
 - Fanya mtihani wa SAT au ACT. Hii ni mitihani maalum ambayo vyuo vingi vinakuhitaji ufanye kama sehemu ya kujiandikisha nao.
 - Jaza maombi ya shule ambazo ungependa kujiunga nazo.
 - Maombi haya huwa yanalipiwa na yanachukua muda, kwa hivyo jaribu kuomba kuandikishwa katika vyuo vichache.
 - Malipo yanaweza kudondolewa iwapo hauna fedha za kutosha za kulipia ada ya kutuma ombi. Angalia hili katika kila shule.
 - Maombi huwa yanafanywa miezi ya Januari au Februari ya mwaka wa kuhitimu wa mwanafunzi, ila tarehe za mwisho zinaweza kuwa tofauti.
 - Utakapopata jibu kutoka kwa vyuo, amua utakakokwenda na uijulishe shule hiyo.

Chaguo nyingine:

Wanafunzi wengine huamua kujinga na uanajeshi baada ya shule ya upili. Ijapokuwa kuwa katika jeshi ni ngumu na hatari, unapata mshahara na manufaa mengine, unajifunza ustadi muhimu na unaweza hata kuchaguliwa kulipiwa chuo.

Shule za kiufundi ni chaguo lingine la elimu. Zinatoa mafunzo yanayohitajika katika kazi mahususi, kama vile wasaidizi wa matibabu, fundi wa mabomba, fundi wa stima, fundi wa kompyuta na nyinginezaji. Shule za kiufundi kwa kawaida zinachukua muda mfupi na hugharimu kivango cha chini cha karo ikilinganishwa na vyuo vya miaka minne.

Ustadi wa Maisha ya Mtu Mzima

Wazazi:

Miaka ya ujana ni wakati mzuri wa kuanza kumfunza kijana wako ustadi muhimu kama vile, kufanya uamuzi, kudhibti fedha zake, na kufanya kazi za nyumbani ambazo watahitaji kufanya wakiwa watu wazima. Vijana wengi wanafanya ajira za muda mfupi, hasa katika majira ya kiangazi wakati hawapo shulenii. Hii ni nafasi nzuri kwao ya kujifunza kuhusu desturi nzuri za kazi na jinsi ya kudhibiti pesa zao.



Ustadi wa Maisha ya Mtu Mzima



- Wakati matatizo yanaibuka, msaidie kijana wako kufikiria unavyofaa na kuzingatia matokeo ya maamuzi mbalimbali. Unaweza kufanya hivi kwanza kupitia maamuzi madogo na uendelee kumhusisha kijana wako katika maamuzi makubwa na yenye umuhimu.
- Iwapo kijana wako atapata kazi, msaidie kuamua jinsi ya kudhibiti mapato yake. Je, fedha zitatumika katika kulipa bili za familia? Je,
- yatahifadhiwa au kutumika kulipa karo ya chuo au kununua kitu kikubwa? Zingatia kumsaidia kijana wako kufungua akaunti ya benki ambayo itamsaidia kupata mkopo kwa ununuzi katika siku za usoni kama vile gari au nyumba.
- Mwonyeshe kijana wako jinsi ya kulipa bili kwa kutumia hundi au mtandaoni.
- Zingatia kufunza wavulana na wasichana wako ustadi wa kazi sawa za nyumbani. Nchini Marekani, wanaume na wanawake mara nyingi wanafanya kazi na kuchangia katika kazi za nyumbani kama vile kupika, kuosha, kufua nguo, na kazi za bustani, hata wakiwa wameolewa na wakiwa na watoto.

Nchini Marekani, watoto wanafaa kuwa na angalau miaka 14 ili wapate ajira. Kuna sheria kali kubusu kuwaajiri watoto, ambazo zinadhiliti masaa na mazingira ambayo vijana wanawea kufanya kazi. Kwa mfano, iwapo wako chini ya umri wa miaka 18, hanawezi kufanya kazi nyakati za shule isipokuwa kama kazi hio ni sehemu ya mpango wa shule.

Vijana:

Kama kijana, unakaribia kuwa mtu mzima. Hili linaweza kutisha na pia kukusisimua. Kuna baadhi ya vitu ambavyo sasa unaweza kufanya ili kujitayarisha kwa majukumu utakayo kuwa nayo kama mtu mzima.

Zingatia kutafuta kazi ya muda mfupi, aidha wakati wa mwaka wa masomo au wakati wa likizo ya majira ya kiangazi. Kazi ni njia nzuri ya kujifunza ustadi wa maisha ya watu wazima wakati huo huo ukilipwa mshahara. Vitu unavyofaa kujuu:

- Nchini Marekani, kufika kazini mwako kwa wakati ni muhimu sana.
- Hakikisha umemwuliza mwajiri wako kuhusu kanuni za mavazi. Kazi nyiingine huwa zinakuhitaji uvae sare.

Ustadi wa Maisha ya Mtu Mzima

- Waajiri kwa kawaida huwa hawapaswi kubagua, au kuwatendea watu kwa njia tofauti, kulingana na jamii, dini au kabila. Iwapo unadhanani unabaguliwa unaweza kuwasiliana na Tume ya Nafasi Sawa za Ajira (EEOC) iliyoko katika eneo lako.



Warulana wote walio na umri 18 hadi 25 wanaoishi Marekani wanatakipana wajisajili na Mfumo wa Kuchaguliwa Kuhudumu Jeshini, hata kama sio raia. Hii ni sehemu ya serikali ya Marekani inayohifadhi orodha ya majina ya vijana warulana ambao wanaweza kuitwa kujinga na jeshi kunapotokea dharura ya kitaifa. Kumbuka kuwa hili ni jambo lisilo la kawaida na halijafanyika tangu miaka ya 1970. Hata hivyo, vijana wanafaa kujisajili ndani ya siku 30 baada ya kufikia umri wa miaka 18. Shule nyingi za upili huwasaidia wanafunzi wao kufanya hili. Iwapo hujisajili katika shule yako ya upili, unaweza kujisajili mtandaoni katika www.sss.gov.

Ustadi wa Maisha ya Mtu Mzima



- Jadili na wazazi wako kuhusu jinsi ya kudhibiti fedha zako. Hatua hii inaweza kukusaidia katika kupanga bajeti: andika kiasi cha pesa utakacholipwa kila mshahara, halafu uandike kile utafanya na fedha hizo. Je, utawapa wazazi wako kiasi fulani? Je, utahifadhi nyingine? Je, utatumia nyingine katika ununuzi wa mavazi, simu au vitu vingine? Iwapo utaamua kuhifadhi fedha, unaweza kutaka kufungua akaunti ya benki.
- Kulingana na njia unayotumia kulipwa na kiasi cha fedha unazolipwa, huenda ukahitajika kujaza fomu ya kulipa kodi ya serikali. Iwapo kodi inakatwa moja kwa moja kutoka kwa mshahara wako, unaweza kurejeshewa kiasi fulani cha fedha kwa kujaza fomu ya kulipa kodi. Tembelea www.irs.gov ili upate maelezo zaidi kuhusu iwapo unapaswa kulipa kodi na jinsi ya kufanya hivyo.
- Unaweza kuwa tayari unajua jinsi ya kufanya kazi fulani za nyumbani kama vile kupika, kuosha vyombo, ununuzi wa vyakula na usafishaji. Iwapo haujui, waombe wazazi wako wakufunze. Vitu hivi huenda havionekani vya kufurahisha, lakini ni ustadi utakaohitaji kama mtu mzima, iwe wewe ni mvulana au msichana.

Vianzilishi vya mazungumzo

- *Je, ungependa kufanya nini baada ya kuhitimu shule ya upili?*
- *Je, mbona unataka kupata kazii?*
- *Je, unahisi unajua kudhibiti fedha?*
- *Je, unafikiria kuwa wavulana na wasichana wanafaa kuwa na majukumu tofauti nyumbani?*

Nyenko za Ziada

Kubisi Kukubalika & Utambulisho wa Utamaduni

Issues for Immigrant Parents and Their Children

(YourSocialWorker.com) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=6995>

“Mama, I don’t Want Them to Know That I’m Muslim”: Raising Kids with Strong Identity Parenting Webinar (The Family and Youth Institute) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=6996>

Knowing Who You Are: Helping Youth in Care Develop their Racial and Ethnic Identity (Casey Family Programs) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=1720>

Understanding, Preventing, and Treating Problem Behaviors Among Refugee and Immigrant Youth (Center for Multicultural Human Services) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=0938>

Parenting Interviews (BRYCS) http://www.brycs.org/aboutRefugees/parenting_interviews.cfm

Youth Interviews (BRYCS) http://www.brycs.org/aboutRefugees/youth_interviews.cfm

I Came All This Way for Them: Refugee Parents in Their Own Words (BRYCS) http://www.brycs.org/documents/upload/brycs_spotfall2009-2.pdf

Nidhamu

Communication and Discipline (Drum Publications) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7006>

Beyond Discipline for Teens (Aha! Parenting) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7007>

Teen’s Perspective: What Peaceful Parenting Taught Me (Aha! Parenting) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7008>

Nyenko za Ziada

Curb Your Teen's Bad Behavior with Discipline that Works
(WebMD) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7009>

Teens Health Q & A: Parents & Family (The Nemours Foundation)
<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7010>

Marafiki

Parents' Guide to Gangs (Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention [OJJDP]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7023>

Uchokozi

Refugee Children in U.S. Schools: A Toolkit for Teachers and School Personnel (BRYCS) <http://www.brycs.org/documents/upload/bullying.pdf>

Highlighted Resource List on Bullying & Discrimination (BRYCS)
<http://brycs.org/clearinghouse/Highlighted-Resources-Bullying.cfm>

How to File a Discrimination Complaint with the U.S. Department of Justice
Email: education@usdoj.gov
Phone: (202) 514-2092 or 1-877-292-3804 (toll-free)

Letter:
U.S. Department of Justice Civil Rights Division
950 Pennsylvania Avenue, NW
Educational Opportunities Section, PHB 4300
Washington, DC 20530
<http://www.justice.gov/crt/educational-opportunities-section>

How to File a Discrimination Complaint with ED's Office for Civil Rights
Email: ocr@ed.gov
Mail/Fax: Send letter or use OCR's Discrimination Complaint Form available from one of OCR's enforcement offices.
Online: <http://www.ed.gov/ocr/complaintintro.html> or <http://www.ed.gov/ocr/docs/howto.html>

Nyenko za Ziada

Kujiamini & Mwonekano wa Mwili

Home, Motivation, and Self-Esteem (Drum Publications)

<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=6999>

Teen Hygiene Tips (WebMD) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7000>

Body Image and Self-Esteem (Teens Health) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7001>

Kuchumbiana

Asian Pacific Institute on Gender (Based Violence Website)

<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7011>

Casa de Esperanza Website <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7012>

What is Consent? (Rape, Abuse & Incest National Network [RAINN]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7013>

National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-7233

Dating Abuse Resources for Teens (The National Domestic Violence Hotline) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7014>

Relationship Realities for Parents (Break the Cycle) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7015>

Kujibusisha Shuleni

Involving Refugee Parents in Their Children's Education (BRYCS)

http://www.brycs.org/documents/upload/brycs_spotspring2007-2.pdf

10 Tips for Success in School for Refugee and Immigrant Students (Refugee Center Online [RCO]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7300>

Nyenzo za Ziada

Highlighted Resource List on Involving Refugee Parents in Their Children's Education (BRYCS) <http://www.brycs.org/clearinghouse/Highlighted-Resources-Involving-Refugee-Parents-Children-Education.cfm>

Usalama Mtandaoni & Intaneti

Raising Digital Citizens (National Cyber Security Alliance) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7024>

Chatting with Kids About Being Online (Federal Trade Commission) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7025>

Cyber Tipline (National Center for Missing and Exploitation Children) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7062>

Cyber Civility Curriculum (World Organization for Resource Development and Education [WORDE]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7133>

Dawa za Kulevya & Vileo

Keeping Youth Drug Free (U.S. Department of Health and Human Services) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7002>

"An Immigrant Paradox for Adolescent Externalizing Behavior? Evidence from a National Sample" (Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology Journal) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7003>

Drugs and Alcohol (Teens Health) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7004>

Peer Pressure (Teens Health) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7005>

Nyenzo za Ziada

Kuendesha Gari

Information about your state's driving laws and how to get a driver's license (U.S. Department of Transportation, Federal Highway Administration) <https://www.fhwa.dot.gov/about/webstate.cfm>

When You Turn 18: A Survival Guide for Teenagers (The State Bar of California) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=3897>

How to Get a Driver's License: Translated Driver's Handbooks (Refugee Center Online) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7063>

Elimu ya Juu

Educational Handbook for Refugee Parents (International Rescue Committee [IRC]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=2554>

The College & Financial Aid Guide for: AB540 Undocumented Immigrant Students (U.S. Center for Higher Education Policy Analysis) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=3869>

The Road to College (Drum Publications) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7016>

Parental Support for College Students (Center for Online Education) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7017>

Financial Aid Resources for Hispanic Students (Center for Online Education) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7018>

Non-Citizen Federal Student Aid (U.S. Department of Education) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7019>

Nyenko za Ziada

Ustadi wa Maisha ya Mtu Mzima

Bank It (Capital One and Search Institute) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7020>

Newcomer's Guide to Managing Money (Consumer Financial Protection Bureau) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=5894>

When You Turn 18: A Survival Guide for Teenagers (The State Bar of California) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=3897>

Workplace Fairness Website <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7021>

High School Student's Page (Internal Revenue Service [IRS]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7022>

Living in the United States: A Guide for Immigrant Youth (Immigrant Legal Resource Center [ILRC]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=2294>

Huduma ya Usaidizi wa Vijana na Watoto Wakimbizi (BRYCS), mradi wa Baraza la Maaskofu wa Katoliki nchini Marekani (USCCB), inahifadhi raslimali kubwa zaidi za ukusanyaji wa mtandaoni kuhusiana na wakimbizi na familia na watoto wahamiaji. Lengo kuu la BRYCS ni kuwezesha usambazaji wa maelezo na ushirikiano kati ya watoa huduma, kuimarisha uwezo wa mashirika ya huduma kote Marekani ili kuwezesha usalama, uthabiti, na ustawi wa watu wapya. Tafadhali tembelea www.brycs.org kwa maelezo zaidi.

Mwongozo huu uliandikwa na Margaret MacDonnell, Mshauri wa BRYCS, na uchangiaji muhimu wa uandishi na usimamizi wa Mratibu wa Mpango katika BRYCS, Jacqueline Zubko-Cunha, MA. Hilary Chester, PhD, Mkurugenzi Mwenza, Mpango wa Huduma ya Kuzuia Uuzaji wa Watu, alitoa maelekezo ya jumla. Katelynn McLaren, Mtaalamu wa Maelezo na Utafiti katika BRYCS, na Alissa Rubio, Mshirika Mwenza wa Mpango, walitoa usaidizi. Shukrani maalum kwa SYZYGY Media kwa michoro, muundo na mpangilio wa kuvutia. BRYCS inathamini sana usaidizi kutoka kwa wakaguzi mbalimbali wakati wote wa uundaji wa kijitabu hiki, ikiwa ni pamoja na: Nouf Bazaz, Mchunguzi Mkuu katika Shirika la Ulimwengu la Ukuzaji wa Raslimali na Elimu (WORDE)/ Kituo cha Utamaduni wa Kimataifa (ICC); Goli Bellinger, MSW; LICSW; Jennifer Pavon, MSW na Diane Bayly kutoka USCCB/MRS; na vijana walioshiriki katika Mashauriano ya Vijana Wakimbizi Marekani 2016.

Na mwisho lakini sio kwa umuhimu, BRYCS inawashukuru sana wazazi wa wakimbizi na wahamiaji kwa safari zao za ujasiri, zawadi nyingi wanazoleta, na kujitolea kwao katika changamoto kubwa la kuwalea watoto katika nchi geni; tuko na mengi ya kijifunza kutoka kwa kila mmoja wetu.

Shukrani

Baraza la Maaskofu wa Katoliki la Marekani/Huduma ya Uhamiaji na Wakimbizi ilipokea \$225,000 katika ufadhili kupitia Idara ya Huduma za Afya na Binadamu, Usimamizi wa Watoto na Familia, Ruzuku ya 90RB007. BRYCS inafadhiliwa kwa asilimia 100 kupitia Fedha za Nchi. Nyenzo zilizowasilishwa ni kwa wajibu tu wa waandishi na haziwakilishi maoni rasmi ya Idara ya Huduma za Afya na Binadamu, Usimamizi wa Watoto na Familia.

