jarida la ustawi

Shukrani

Jarida hili la ustawi ni matokeo ya na ushirikiano na wanawake katika siasa , wanawake watetezi wa haki za binadamu na wataalamu wa afya ya akili kote Ivory Coast na Tanzania. Jarida hili litatumika kuonesha uzoefu wao wa maisha kama wanasiasa na viongozi wanaopitia mambo mbalimbali katika kazi zao, kwa kuzingatia changamoto zilizo wakati wa uchaguzi wa 2025 katika mataifa yote mawili. Kwa kuchanganya uzoefu katika kutafuta suluhisho kutoka kwa viongozi wanawake na wabobevu wa wataalamu wa afya ya akili, jarida hili linatoa mikakati thabiti na ya vitendo ya usimamizi wa afya vya akili na kipaumbele cha ustawi katika maisha ya kila siku.

Mchakato wa maendeleo uliratibiwa kimkakati na **Pollicy** kwa ushirikiano na **Leadafricaines, Faraji H Emily, na Dkt. Nour Bakayoko**. Ushirikiano wao wa dhati katika kutekeleza mradi, ukusanyaji wa data, na uundaji wa zana hii ya ustawi ulikuwa wa thamani kubwa, ukiimarisha sana mchakato na matokeo ya mwisho. Ushirikiano huu ulikuwa muhimu katika kuhakikisha mkakati wetu unabaki imara katika kutekeleza maono ya Pollicy: kutumia data kuwapa na kuwawezesha wanawake kufanya maamuzi sahihi na kuendeleza haki ya kijamii, huku ustawi wa pamoja na wa mtu binafsi ukiwa kipaumbele.

Tunatoa shukrani za dhati kwa wadau wote waliochangia kupitia mahojiano, warsha, na mafunzo, na kwa kushiriki kwa ukarimu masimulizi yao binafsi. Shukrani maalum ziende kwa wanachama wa Mitandao yetu ya Usaidizi; **Réseau huko Ivory Coast** na **Bega la dada nchini Tanzania,** ambao mshikamano wao usioyumba ni msingi wa kazi hii na unaendelea kudumu baada ya chapisho hili.

Hatimaye, tunawashukuru wakaguzi wa kitabu hiki na timu iliyojitolea ya Pollicy kwa maoni na mwongozo wao wenye ufahamu. Michango yao imekuwa ya muhimu katika kuboresha na kukamilisha jarida hili la ustawi kuwa rasilimali imara na ya vitendo katika kujenga usalama na ustawi.

POLLICY

LEADAFRICAINES
Pour le Leadership Féminin
LABEL ampli

Contents

Ujumbe kutoka kwa jamii!	6
Jinsi ya kutumia Jarida hili la Ustawi	7
sura ya kwanza	**8**
Athari za Kisaikolojia za Kupinga Upinzani	8
sura ya pili	**12**
Mzigo wa Uongozi na Upendeleo wa Jinsia Mtandaoni	12
sura ya tatu	**18**
Kukabiliana na Msongo wa Mawazo Wakati wa Kampeni za Kisiasa	18
sura ya nne	**23**
Kushughulikia Afya ya Akili Dhana Potofu za Kidijitali na Unyanyapaa Mtandaoni	23
sura ya tano	**27**
Barua Ndefu Sana	27

sura ya sita **31**

Mkazo wa Kunyamazishwa Katika Nafasi za Maamuzi 31

sura ya saba **36**

Maumivu Yaliyofichwa na Mashambulizi ya Mtandaoni 36

sura ya nane **40**

Shabiki wa Kupeana Sifa 40

sura ya tisa **43**

Zana za Kujisaidia na Kustahimili Afya ya Akili kwa Wanawake Wanasiasa na Wanawake Watetezi wa Haki za Binadamu 43

sura ya kumi **47**

Unachopaswa Kufanya Unapopitia Unyanyapaaji Mtandaoni 47

Wakati wa Kutafuta Msaada wa Kitaalamu 53

Ujumbe kutoka kwa jamii!

Ndugu Dada Kiongozi,

Ujasiri wako, kujitolea, na maono yako vinajenga hatma kote barani Afrika. Iwe unaongoza Abidjan, Dar es Salaam, Kampala, Dakar, Abuja, Nairobi, Goma, Yaoundé, Maputo, au iwe unazungumza katika majukwaa ya serikali au kwenye jamii, sauti yako ni muhimu, na uzito unaobeba una tija katika kuleta mabadiliko

Tunakuona katika ukamilifu; una ndoto, hofu, nguvu, na majeraha. Tunatambua kwamba uongozi wako haujengwi kutokana na upendeleo bali kutokana na upinzani. Unakataa kunyamazishwa na unachagua kusimama tena na tena kwa ajili ya haki, hata wakati gharama ni kubwa.

Katika ulimwengu wa sasa wa kidijitali, unakabiliwa na changamoto kadhaa: unyanyasaji mtandaoni, udanganyifu na vitisho vya mitandao, vitisho vya kijinsia, na shinikizo la mara kwa mara la kujiwakilisha wewe na wanawake wanaokutegemea. Changamoto hizi hazikufanyi uwe dhaifu; zinakufanya uwe mwanadamu, na ni katika ubinadamu huo, udhaifu, uchovu, na hasira ya haki ndipo nguvu yako inapoishi.

Kutunza akili na hisia zako mbele ya mashambulizi haya si anasa. Ni muhimu kwa nguvu yako, ustahimilivu, na matokeo endelevu. Unapoweka kipaumbele ustawi wako, hauachi mapambano; unayaheshimu. Unasema: Maisha yangu ni muhimu, si kazi yangu tu. Uponyaji wangu ni muhimu, si utoaji wangu tu.

Hauko peke yako, na huu sio mzigo wako pekee yako. Msaada unapatikana, mtandaoni na nje ya mtandao. Kutafuta msaada ni ishara ya hekima, si kushindwa. Tumia zana zilizo kwenye jarida hili, tegemea jamii yako, na fanya mazoezi ya kujitunza kila siku. Kwa kuweka kipaumbele ustawi wako, unajilinda na kuwatia moyo wengine.

Endelea kuwa imara. Kuwa mstahimilivu. Kuwa jasiri. Afya yako ya akili ni muhimu, na inaweza kuimarishwa na kuponywa kila wakati.

Wako katika Mshikamano

Ustawi wako rafiki

Pollicy, Leadafricaines

Jinsi ya kutumia Jarida hili la Ustawi

Jarida hili limeundwa kama rafiki wa vitendo ili kusaidia ustawi wako katika safari yako ya uongozi, uchechemuzi, na maisha kiujumla. Mazoezi na mapitio mengine yaliyomo yanakusudiwa kukusaidia kutathmini, kuchakata, na kuimarisha ustahimilivu wako katika mazingira magumu.

Unaweza kutumia jarida hili kwa njia tofauti kulingana na mahitaji yako:

Tafakari ya kila siku

Tumia vidokezo vifupi kujitathmini, tambua hali yako ya kihisia, na uifanye siku yako kuwa bora.

Tafakari ya kila wiki

Chukua muda mwishoni mwa wiki kutafakari uzoefu wako, kutambua mifumo ya msongo wa mawazo, na kusherehekea nyakati za nguvu au ukuaji.

Wakati wa nyakati za msongo wa mawazo au za mgogoro

Baadhi ya mazoezi katika jarida hili yameundwa kukusaidia kuwa na utulivu, kuungana tena na mwili wako, na kupata uwazi unapokabiliwa na unyanyasaji mtandaoni, shinikizo la kisiasa, au maamuzi magumu.

Kama zana ya kukusaidia katika uongozi

Unaweza pia kutumia hili kufikiria changamoto za uongozi, kuimarisha hisia zako kwa madhumuni fulnai, na kudumisha usawa wakati wa kutumikia jamii yako.

Hakuna njia “sahihi” ya kutumia jarida hili. Tumia kurasa unazohisi kuwa na manufaa zaidi kwako na uzirudie wakati wowote unapohitaji wakati wa kujitafakari, au kutafuta uwazi.

sura ya kwanza

Athari za Kisaikolojia za Kupinga Upinzani

Kupinga rushwa na ufisadi mara nyingi husababisha vitisho vya mtandaoni na ulaghai. Hii husababisha kudhoofika kihisia na hofu.

Kwa mfano: Mwanamke Mtetezi wa Haki za Binadamu jijini Dar es Salaam, alikabiliwa na unyanyasaji wa mara kwa mara baada ya kufichua ufisadi. Alianzisha utaratibu wa kila siku pamoja na mazoezi madogo na kikundi cha kujuliana hali na wenzake, jambo ambalo lilimfanya awe imara na salama.

Kwa hali kama hizo angalia: Unyanyasaji na unyanyapaaji wa mtandaoni, vitisho vya mtandaoni, uchovu, msongo wa mawazo, au kujiondoa kutoka kwa majukumu ya uongozi na utetezi.



Maumivu – Unyanyasaji wa Kidijitali na Kutengwa

Unaponyanyaswa mara kwa mara mtandaoni, kutishiwa, na usipate haki ya kutetewa, inaleta mzigo mzito wa kihisia ambao nyote mnabeba, maumivu ambayo yanaonekana kuwa ya pamoja lakini ya kibinafsi sana.



Suluhisho la Pamoja – Usalama na Mshikamano Mtandaoni

Linda afya yako ya akili kwa kutumia njia za siri za kuripoti, kutafuta usaidizi mtandaoni, na kufanya mazoezi ya zana za ustahimilivu kama vile kuandika majarida ya kidijitali. Kumbuka, kwa uthibitisho ulioongozwa na Ujamaa, hauko peke yako.



Maelekezo ya Kupumua kwa Kisanduku

Maelekezo:

Vuta pumzi ndani sekunde 4 >> Shikilia sekunde 4 >> Toa pumzi nje sekunde 4 >> Shikilia pumzi sekunde 4. Rudia mara 5.

Weka kipima muda kwa dakika 1-2. Tumia hii wakati wowote unapohisi msongo wa mawazo au kulemewa.

Zana ya 1: Orodha kwa matumizi binafsi

Eneo	Mafanikio
Familia	
Kazi / Ushiriki / Uanaharakati	
Burudani	
Elimu	

Zana ya 2: Kujitambua

Maoni ya Tiba Nyingi Mbadala

Waulize wengine kwa umakini ukitabasamu, ukitaka kujua wanachofikiria kukuhusu.

Lazima wakwambie kwa ufupi:

Unaweza kufanya nini kwa usahihi na unafanya nini kimakosa?

Ni katika hali gani huwa unafanikiwa zaidi?

Ni katika eneo gani unahitaji kuongeza bidii zaidi?

Ni katika eneo gani unapaswa kufanya kidogo?

Ni katika hali gani wanaweza kukutegemea?

Na kimsingi ni nini unaweza kuboresha nyumbani?

sura ya pili

Mzigo wa Uongozi na Upendeleo wa Jinsia Mtandaoni

Kama mwanasiasa mwanamke au Mtetezi Mwanamke wa Haki za Binadamu nchini Tanzania, unakabiliwa na shinikizo la uongozi na upendeleo wa kijinsia mtandaoni unaoendelea, unyanyasaji, na ubaguzi. Mashambulizi ya mtandaoni, kampeni za kuchafua, na vitisho vya kidijitali vinaweza kuongeza msongo wa mawazo, wasiwasi, na uchovu, na kufanya iwe vigumu kuendelea kujiamini na kushiriki.

Huenda tayari unajua kwamba wakati wa uchaguzi wa 2020, wagombea wanawake jijini Dar es Salaam walikabiliwa na kampeni za kashfa na vitisho mtandaoni, hili linaweza kukutokea pia, na sio kielelezo cha nguvu au uongozi wako.

Unahitaji kuwa mwangalifu kuhusu: Msongo wa mawazo ulioongezeka, upweke, kujiamini kidogo, uchovu, au kurudi nyuma kutoka nafasi za uongozi.

Maumivu

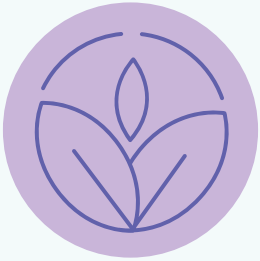


Unapokabiliwa na unyanyapaaji na unyanyasaji unaotokana na jinsia mtandaoni, unaweza kukufanya uwe na wasiwasi, kutilia shaka thamani yako, na uchovu wa kihisia, hii ni changamoto kwa wanawake wengi wanasiasa kama wewe.



Suluhisho la Pamoja

Ungana na viongozi wengine wanawake mtandaoni ili kubadilishana uzoefu na kusaidiana, tumia zana za kidijitali kudhibiti msongo wa mawazo, na ubadilishane maarifa ya jinsi ya kuwa salama mtandaoni ili kujenga ustahimilivu wenu pamoja.



Kutuliza (5-4-3-2-1)

Maelekezo:

Zingatia wakati uliopo kwa kutumia hisia zako.

Mambo 5 unayoyaona:

Mambo 4 unayohisi:

Mambo 3 unayosikia:

Vitu 2 unavyonusa:

Jambo 1 unalolijaribu:

Tafakari: Unajisikiaje baada ya kujituliza?

Zana ya 3: Dirisha la Johari

Kwa Mwanamke Mwenye Malengo Madhubuti na Mikakati

Zana iliyorekebishwa ili kuijenga taswira ya umma na utambulisho wa kibinafsi.

Eneo la Wazi la Pamoja: Taswira yangu ya nje (nguvu, imani, ufasaha) - kile ambacho vyombo vya habari na watu wanaviona.

Eneo Lisiloonekana: Mashaka yangu, uchovu wangu, hasira yangu dhidi ya ubaguzi wa kijinsia wa kitaasisi, udhaifu wangu ninaouficha.

Eneo Wasiloona: Jinsi mfumo wangu wa uongozi unavyoonekana na washirika au wapinzani wangu (unaonekana kama mkali sana? Sio imara kujitosheleza?).

Eneo Lisilojulikana: Uwezo wangu wa uongozi ambao bado haujachunguzwa.

DIRISHA LA JOHARI: KUONGEZA UWEZO WA KUJITAMBUA



Muongozo wa Kitaalamu: Kioo Changu cha Mwanamke Mwenye Malengo (Dirisha la Johari - Eneo Lililo wazi)

Dhumuni: Kutambua uwezo wa mtu unaoonekana na kutambuliwa ili kuimarisha kujiamini na uhalisia wa uongozi wa mtu.

Ninachojua ni uwezo wangu kama mwanamke mwenye malengo: (Mfano: Uwezo wangu wa kuungana, ustahimilivu wangu napokosolewa, ufasaha wangu kwenye mikutano, katika midahalo, uwezo wangu kupambanua mambo kimkakati)

Kile ambacho Dada zangu wa Luute, washirika wa moja kwa moja na timu yangu wanathamini kunihusu: (Waulize watu 2 unaowaamini: “Unauonaje uwezo na njia yangu ya kuongoza timu yetu au mradi huu?”)

Kile ambacho mtu katika kundi langu la kibinafsi (lisilo la kisiasa) anathamini katika utu na mwenendo wangu: (Uliza, “Unaponiona nikisimamia maisha yangu ya kitaaluma na ya kibinafsi, ni sifa gani kwangu inayokuvutia au kukugusa?”)

Matokeo ya matibabu: Kuimarisha kujithamini, hisia ya uhalali, kuimarisha uongozi halisi na uliounganishwa.

Karatasi ya Taarifa: Kupunguza Madoa ya Kihisia ya Kupofuka (Dirisha la Johari - Eneo la Kipofu)

Muulize mshirika au mshauri unayemwamini: “Unaponiona nikiwa katika hali ya msongo wa mawazo (mabishano makali, shinikizo la vyombo vya habari, mazungumzo magumu), unagundua nini katika tabia yangu au navyowasiliana (sauti, lugha ya mwili, kukosa uvumilivu)?”

1. Nilichojifunza kujihusu kupitia mtazamo huu wa nje:

2. Ninachoweza kufanya ili kudhibiti vyema athari hizi: (Mfano: Pumzika kidogo hata kwa sekunde 10 kabla ya kujibu, mpe mwenzako nafasi ya kujibu kuhusu jambo fulani, pumzika huku ukinywa glasi ya maji)

Matokeo ya matibabu: Uelewa wa mifumo chini ya msongo wa mawazo, uimarishaji wa akili ya kimkakati ya kihisia, kuzuia makosa katika kuwasiliana.

sura ya tatu

Kukabiliana na Msongo wa Mawazo Wakati wa Kampeni za Kisiasa

Wakati wa uchaguzi, unaweza kukabiliwa na shinikizo kali mtandaoni na nje ya mtandao. Kwenye mitandao hii ni pamoja na kampeni za kashfa, unyanyasaji, ulaghai, vitisho, na kusambazwa kwa taarifa potofu.

Kwa mfano: Wakati ukifanya kampeni, unaweza kunyanyasika, kutishiwa, au kusambaziwa taarifa potofu, changamoto ambazo zimewafanya wanasiasa wengine wanawake kujiondoa. Haupo peke yako katika hili, na upo msaada unaopatikana kukusaidia kuendelea salama.

Unahitaji kuwa mwangalifu kuhusu: Unyanyasaji wa mtandaoni, vitisho, taarifa za uongo, wasiwasi, msongo wa mawazo, kukosa usingizi, au kujiondoa katika majukumu ya uongozi na harakati.

Maumivu



Unapokutana na vurugu, vitisho vya mtandaoni, na mashambulizi ya kijinsia wakati wa uchaguzi husababisha maumivu ya wengi ambayo yanaweza kukuacha wewe na wanawake wengine wanasiasa mkiwa na hofu, kujitenga, na msongo wa mawazo kihisia.



Suluhisho la Pamoja

Linda ustawi wako na ujenge ustahimilivu kwa kuungana na majukwaa ya usaidizi wa kidijitali, tumia simu za dharura za kisaikolojia, majukwaa salama mtandaoni kupitia mikutano ya wanawake, na mijadala ya baada ya uchaguzi.

Jumuisha mwongozo wa afya ya akili katika kazi yako ili wewe na wengine muweze kusaidiana mtandaoni.



Maelekezo ya Kupumua kwa Kisanduku:

Maelekezo:

Vuta pumzi ndani sekunde 4 >> Shikilia sekunde 4 >> Vuta pumzi nje sekunde 4 >> Shikilia pumzi sekunde 4. Rudia mara 5.

Weka kipima muda kwa dakika 1-2. Tumia hii wakati wowote unapohisi msongo wa mawazo au kuelemewa.

Jarida

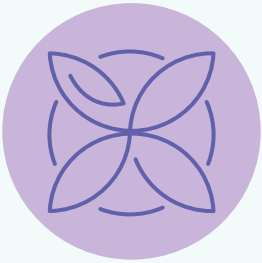
Maelekezo:

Nini kimetokea leo?

Nilihisije?

Ni nini kilinipa nguvu?

Ninahitaji nini kesho?



Zana ya 5: Mti wa Uzima

Mti wa Uzima ni chombo kinachotumika katika tiba ya masimulizi. Inaturuhusu kuwakilisha nguvu za ndani za mtu, rasilimali binafsi na maadili kama mti ambapo kila sehemu inaelezea kipengele cha utambulisho wake.

Mti wa uzima ni kichanganuzi tunachotengeneza kutoka kwa maisha yetu na kinacho tuongoza katika miradi yetu na katika mipango yetu.

Ikibadilishwa kulingana na maisha na kujitoa kwa Viongozi Wanawake, imeundwa kama ifuatavyo:

- **Mizizi:** Nani na nini kilinijenga? (Mifano ya viongozi wanawake, maadili ya familia, mapambano ya toka awali)

- **Shina:** Je, maadili yangu ya kisiasa na maadili yangu kama wanawake wanaharakati wa Haki za Binadamu zisizoweza kujadiliwa ni yapi? (Haki, Usawa, Uadilifu, Ujasiri)

- **Matawi:** Miradi yangu, mapambano yangu, kujitolea kwangu kutetea na kulinda Haki za Binadamu, na mipango na matarajio yangu ya kisiasa mbeleni.

- **Mashuka:** Mtandao wangu unaonisaidia (washirika, familia, timu ninayoiamini, mshauri).

- **Matunda:** Ushindi wangu binafsi wa awali, mkubwa na mdogo.

- **Udongo:** Mazingira ya sasa ya kitamaduni, kisiasa na kijamii: je, yana lishe au ni sumu? Ninawezaje kujilinda?

Chora Mti Wako wa Uzima

Fanya sasa: Semezana na mti huu kabla ya kufanya uamuzi muhimu au unapokuwa na shaka ya kuweka tena lengo lako.

sura ya nne

Kushughulikia Afya ya Akili Dhana Potofu za Kidijitali na Unyanyapaa Mtandaoni

Kutenganisha Ukweli na Hadithi za Kufikirika

Kuipambania afya ya akili mara nyingi huhusishwa na udhaifu au uchawi, lakini hii si kweli.

> ***Mwanzoni, nilidhani kupata ushauri nasaha ulimaanisha kuwa nilikuwa dhaifu. Lakini niligundua ilinipa nguvu ya kuendelea kuongoza. – Mwanasiasa Mwanamke, Arusha***

Je Wajua?

- Matatizo ya afya ya akili ni ya kawaida na yanaweza kutibiwa.
- Kutafuta msaada huonyesha nguvu, si udhaifu.
- Kuzungumza waziwazi hupunguza kunyayapaliwa.

Hapa chini utapata dhana potofu kuhusu Afya ya Akili:

01 Matatizo ya afya ya akili ni udhaifu au kasoro za tabia binafsi.

02 Matatizo ya afya ya akili ni nadra kutokea na huathiri asilimia ndogo tu ya idadi ya watu.

03 Watu wenye matatizo ya afya ya akili ni wapenda fujo na hatari.

04 Matatizo ya afya ya akili hayawezi kutibiwa au kudhibitiwa kwa ufanisi.

05 Unyanyapaaji huwatenga viongozi wanawake, ukionyesha changamoto za afya ya akili kama ishara za kukosa ufanisi au uchawi.

06 Matatizo ya afya ya akili ni ya muda mfupi tu na yataondoka yenyewe.

07 Dawa za matatizo ya afya ya akili yana research na madhara makubwa.

08 Kutafuta msaada kwa matatizo ya afya ya akili ni ishara ya udhaifu.

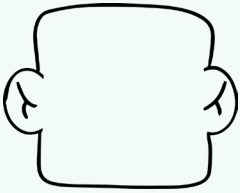
Kielelezo cha Kufuatilia Hisia

Maelekezo:

Chora uso kila jioni ili kufuatilia hisia zako.

Hali ya hisia

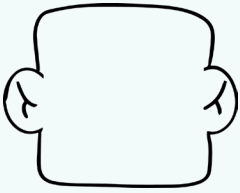




Vidokezo / Kichocheo / Wakati Mzuri

Hali ya hisia

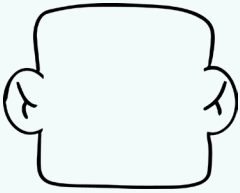




Vidokezo / Kichocheo / Wakati Mzuri

Hali ya hisia





Vidokezo / Kichocheo / Wakati Mzuri

Zana ya 6: Shajara ya Hisia ya Kila Wiki

Je, mnatoa mapumziko ya matibabu kila wikiendi? Kunywa chai ya akili...

- Ulipitia hisia gani? Wape sauti. “Wiki hii, nilipitia haya... Kwa sababu... »
- Husisha kila hisia na hitaji (kusikiliza, kutambua, kupumzika, uwazi, n.k.)
- Sikiliza mwili wako: unakuambia nini? Uchovu, mvutano, misukumo, ndoto?

Zoezi la ziada

Weka mkono mmoja juu ya moyo wako, mwingine juu ya tumbo lako.

Pumua kwa undani kwa dakika tano (05) kimya kimya. Sema kimoyomoyo:

“Ninajisikiliza. Ninajiheshimu. Mimi ni hai.”

Karatasi ya Taarifa: Mfumo wa Kihisia wa Kila Wiki

Wiki ya:.....

1. **Hisia kuu na ujumbe wake:**

Hasira/Kukatishwa tamaa: (Mfano: Husababishwa na msimamizi wa bunge. Mahitaji: ufanisi, haki)

.....

Kiburi/Furaha: (Mfano: Imesababishwa na kupitishwa kwa marekebisho yangu. Haja: utambuzi, matokeo)

.....

Kukata tamaa/Uchovu: (Mfano: Husababishwa na jioni 4 mfululizo. Haja: pumziko, utulivu)

.....

2. **Hafla fupi ya kuunganisha tena (dakika 5):** Mkono juu ya moyo, mkono juu ya tumbo. Pumua.

Kifungu cha ndani cha safari: “Thamani yangu ni ya ndani kabisa.” Ustawi wangu hauwezi kujadiliwa.

sura ya tano

Barua Ndefu Sana

Kutenganisha Ukweli na Hadithi za Kufikirika

Kupambania afya ya akili mara nyingi huhusishwa na udhaifu au uchawi, lakini hii si kweli.

> ***"Nilidhani kwamba kama ningeomba msaada, watu wangesema kuwa sikuwa na uwezo wa kutekeleza jukumu hilo. Hata hivyo, ushauri nasaha ulinisaidia kuendelea na kazi yangu. – Mwanamke mwanasiasa, Abidjan"***

Jarida

Maelekezo:

Nini kimetokea leo?

.....

.....

Nilihisije?

.....

.....

Ni nini kilinipa nguvu?

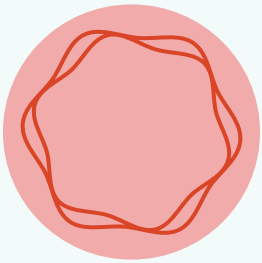
.....

.....

Ninahitaji nini kesho?

.....

.....



Nafasi ya Uthibitisho

Maelekezo:

Soma kwa sauti kila siku au andika yako mwenyewe.

“Mimi ni mstahimilivu kama wazee wangu.”

“Sauti yangu huvunja unyanyapaa.”

Andika yako mwenyewe:

Maelezo kuhusu jinsi ulivyojisikia:

Zana ya 7: Barua herufi ndefu sana

Karatasi ya Taarifa:

Andika kwa mtu “jana” kutambua mapambano, nguvu, na kujifunza.

Lengo: Zana hii inalenga kukuza ustahimilivu wako, kuimarisha kujithamini kwako, na kuunganisha safari yako.

Unaweza kuitumia baada ya wakati mgumu, wakati kuna mashaka mengi yanajitokeza.

Amy, mtetezi wa haki za binadamu, anamwandikia mwanamke ambaye alikuwa na umri wa miaka 25.

Mpendwa Amy,
Bado unaamini kwamba sauti yako haisikiki na haina nguvu, kwamba wewe ni dhaifu sana kuongea. Unaogopa hukumu na unatilia shaka nafasi yako katika jamii.
Leo, nataka kusema asante. Asante kwa kuthubutu licha ya hofu. Asante kwa kuendelea kuamini kwamba kujitoa kwako kulikuwa na maana, hukujua bado kwamba ungehamasisha wanawake wengine, au kwamba ungesimama imara mbele ya matusi.

Ulijikwaa, lakini ulisimama tena. Ulikuwa na shaka, lakini hukukata tamaa kamwe. Jua kwamba tayari una nguvu ndani yako ambayo bado ninahitaji leo.

Kwa huruma,
"Wewe" wako wa kesho.

Maombi:

Funga macho yako kwa dakika tatu (03) na ujionee "wewe" wako mdogo kwa miaka

10 iliyopita. Mtumie barua ukianza na "Mpenzi wangu ..." au "Mpendwa".

Weka shukrani kwa kutambua mchango, (asante kwa...), uhakikisho (hauko peke yako), pamoja na matarajio ya mbele (haya ndiyo yanayokusubiri).

sura ya sita

Mkazo wa Kunyamazishwa Katika Nafasi za Maamuzi

Unapobaguliwa kwenye meza zinazofanya maamuzi, inaweza kukukatisha tamaa na kufanya uhisi umetengwa. Majukwaa ya mtandaoni yanachochea hili zaidi, hasa pale unapoona umetengwa na mawazo yako kupuuzwa katika mijadala ya mitandaoni, au kulengwa na jumbe za kashfa. Ukosefu wa usaidizi wa afya ya akili na utekelezaji dhaifu wa hatua za kuleta usawa kunaweza kuongeza msongo wa mawazo, kukata tamaa, kupoteza hamasa na kufanya iwe vigumu kuendelea kujihusisha na kuongoza kwa kujiamini.

Jihadhari na: Kupungua kwa ushiriki, msongo wa mawazo sugu, kukata tamaa, kupoteza hamasa, au kuhisi kutotambulika katika nafasi za uongozi.

Maumivu



Unapokabiliwa na kutotambulika, kukatishwa tamaa, au kutowezeshwa, inaweza kukuacha wewe na wanawake wengine wanasiasa au WHRD mkiwa na wasiwasi, mkiwa mmekata tamaa, na mkiwa katika hatari ya kuchoka, lakini hamko peke yenu katika changamoto hizi.



Suluhisho la Pamoja

Ungana na wenzako na washauri mtandaoni wanaoelewa changamoto zako, wanaoshiriki mikakati ya kukabiliana na hali, na wanaotumia majukwaa ya kidijitali kusaidiana, kufanya sauti zenu zisikike na kuimarisha ustahimilivu wenu pamoja.

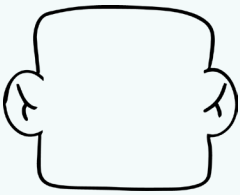
Kielelezo cha Kufuatilia Hisia

Maelekezo:

Chora uso kila jioni ili kufuatilia hisia zako.

Hali ya hisia

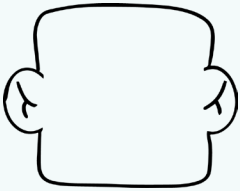




Vidokezo / Kichocheo / Wakati Mzuri

Hali ya hisia

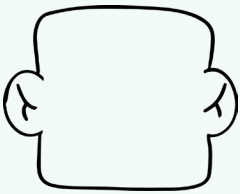




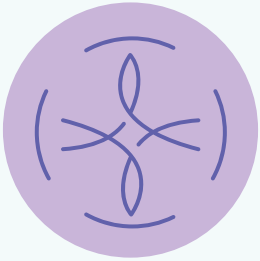
Vidokezo / Kichocheo / Wakati Mzuri

Hali ya hisia





Vidokezo / Kichocheo / Wakati Mzuri



Zana ya 9: Tashihisi

Karatasi ya Taarifa

Maana: Kuipa sauti hisia, kitu, na uzoefu..

Dhumuni: Hapa itabidi uelewe hisia zako na uelewe ujumbe wao uliofichwa.

Tumia wakati hisia inakuwa kali sana au inachanganya.

Mfano wa tukio

Kady anaandika mazungumzo kati yake na hasira.

Mimi ni hasira yako, ninawaka kifuani mwako kila unapodharauliwa kwa sababu wewe ni mwanamke. Ninapiga kelele unapotaka kunyamaza na niko hapa kukukumbusha kwamba hupaswi kuizoea dhuluma na kuichukulia kama kitu cha kawaida.

Lakini wakati mwingine mimi huchukua nafasi kubwa sana na ninakuchosha. Kwa hivyo, ningependa unitumie kama nguvu ya kutetea mawazo yako, na si kama silaha dhidi yako mwenyewe.
Mimi ni hasira yako, lakini naweza kuwa injini yako.

Zoezi la vitendo

- Chagua hisia (hofu, furaha, uchovu, n.k.).
- Andika maandishi ya angalau mistari 10 ukianza na “Mimi ni...” “.
- Malizia ujumbe wako kwa ombi kutoka kwa hisia: “Hiki ndicho ninachotarajia kutoka kwako.”

sura ya saba

Maumivu Yaliyofichwa na Mashambulizi ya Mtandaoni

Mitandao ya kijamii inatoa utambulisho lakini pia huwaweka wanawake wanasiasa na wanawake watetezi wa haki za binadamu katika hatari ya kunyanyapaliwa mtandaoni, vitisho, na matusi ya kijinsia. Hii inaweza kusababisha msongo wa mawazo na upweke.

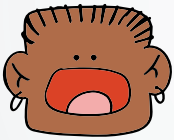
Kwa mfano: Hebu fikiria kugombea kwenye uchaguzi na ghafla unaona picha za zamani na taarifa zako binafsi za faragha za zamani zikiwa zinapotosha mtandaoni ili kukuaibisha, huu ndio ukweli mchungu unaowakabili wanawake wengi wa Kitanzania, ukiacha wamedhalilishwa na kutengwa.

Unaweza kugundua hili kupitia: Unyanyasaji wa mtandaoni, vitisho vinavyolenga watu mtandaoni, vitisho kwenye majukwaa mahususi, kampeni za kutoa taarifa potofu, msongo wa mawazo kidijitali, na wasiwasi.

Maumivu – Unyanyasaji wa Kidijitali na Kutengwa



Kama mwanasiasa mwanamke au mtetezi wa haki za binadamu, unaweza kujikuta ukishambuliwa na unyanyasaji wa mtandaoni, vitisho, au uongo unaosambazwa mtandaoni, na kukufanya uwe na wasiwasi, ukose usingizi, au hata kutaka kujiondoa. Hii inaweza kukufanya uhisi upweke na mwenye maumivu.



Suluhisho la Pamoja – Usalama na Mshikamano wa Kidijitali

Huna haja ya kukabiliana na mashambulizi haya peke yako, jenga ujuzi wako wa usalama wa kidijitali na kuwategemea dada zako kupitia vikundi vya rika. Tumia zana za kupunguza msongo wa mawazo katika zana hii ili kutulia, na inapokufanya uhisi mzito, tafuta msaada wa kisaikolojia kwa sababu usalama na kujiamini kwako ni muhimu

Jarida

Maelekezo:

Nini kimetokea leo?

Nilihisije?

Ni nini kilinipa nguvu?

Ninahitaji nini kesho?

Zana ya 10: Nukuu za Kutia Moyo

Karatasi ya Taarifa

Maana: Hizi ni misemo yenye nguvu inayokuza matumaini na uvumilivu.

Dhumuni: Zana hii inalenga kuimarisha motisha yako, kujiamini kwako na kuunda utiaji chanya.

Inapaswa kutumika kabla ya mjadala, mkutano au wakati wa kukata tamaa.

Mfano wa Tukio

Nukuu ya Oscar Wilde: Kuwa wewe mwenyewe, wengine tayari wamechukuliwa

Lydia, mwanasiasa anayezingatia haki za wanawake, hupokea mashambulizi mtandaoni kila siku wakimkosoa kwa mwonekano wake na mtindo wake wa uongozi.

Kila wakati anaposoma mapitio haya, husoma tena nukuu ya Oscar Wilde na kubainisha jambo moja linalomfanya awe wa kipekee na mwenye nguvu. Kidogo kidogo, desturi hii inaimarisha imani yake katika uhalisia wake.

Zoezi la vitendo

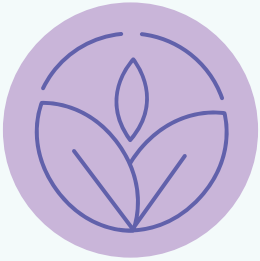
• Andika vipengele vitatu kukuhusu ambavyo unapenda na unataka kuhifadhi

• Andika vipengele viwili ambavyo huwa tunaficha kwa kuogopa kuhukumiwa vibaya.

• Soma nukuu hapo juu tena na uandike sentensi inayoanza: “Kuwa mimi mwenyewe ni.” - “Ninapokuwa mkweli, najisikia...”

sura ya nane

Shabiki wa Kupeana Sifa



Kutuliza (5-4-3-2-1)

Maelekezo:

Zingatia wakati uliopo kwa kutumia hisia zako.

Mambo 5 unayoyaona:

Mambo 4 unayohisi:

Mambo 3 unayosikia:

Vitu 2 unavyonusa:

Jambo 1 unalolijaribu:

Tafakari: Unajisikiaje baada ya kujituliza?

Zana ya 12: Shabiki wa Kupeana Pongezi (Ifanyike katika kikundi)

Karatasi ya taarifa

Muhtasari: Kila mshiriki anaandika neno chanya kwa mwenzake, na kuunda aina mbalimbali za shukrani.

Dhumuni: Ni kuimarisha hisia ya thamani na kuunda suluhisho la pamoja la kuthibiti hisia na maumivu.

Kutumika mwishoni mwa warsha au wakati wa kukata tamaa.

Mfano wa tukio

Fatou anawapokea mashabiki wake kwa maneno ya kutia moyo kutoka kwa wenzake.

- "Sauti yako inatutia moyo kila unapozungumza."
- "Asante kwa kututia moyo kila wakati hata wakati wewe mwenyewe umechoka."
- "Wewe ni mfano wa ujasiri na uvumilivu."
- "Kicheko chako kinatupa nguvu."

Siku chache baadaye, Fatou anamsoma tena shabiki wake baada ya kushambuliwa mtandaoni. Alijisemea:

> ***"Maneno haya ni kweli, yanatoka kwa wale wanaonijua." Mimi si kama matusi yanavyosema. Mimi ndiye kimbilio hili."***

Zoezi la vitendo

- Panga duara ambapo kila mtu anaandika neno kwa niaba ya wengine.
- Msome tena shabiki wako kila unapohisi kushambuliwa au kukata tamaa.
- Iandike kwenye daftari lako: "Leo, nimechagua kustaajabisha..." (mfano: "uvumilivu wangu", "ujasiri wangu").

sura ya tisa

Zana za Kujisaidia na Kustahimili Afya ya Akili kwa Wanawake Wanasiasa na Wanawake Watetezi wa Haki za Binadamu



Kudumisha ustawi wa akili kunahitaji mazoezi ya kila siku ya makusudi na usaidizi wa pamoja. Kwa wanawake wanasiasa na wanawake watetezi wa haki za binadamu wanaokabiliwa na changamoto mbalimbali zisizo za kawaida, kama vile unyanyasaji, kunyanyapaliwa, au shinikizo la kisiasa, hatua ndogo lakini thabiti na endelevu hutengeneza ustahimilivu wa muda mrefu. Ushahidi unaonyesha kwamba kutengeneza desturi kama vile kuandika kwenye shajara (daftari lako la kumbukumbu), kuweka msingi mzuri wa maarifa, na kuitunza afya hupunguza moja kwa moja msongo wa mawazo, huku jamii zetu kwa umoja wake zikiimarisha usalama wa pamoja na mshikamano.

Mazoezi ya Kila Siku Kujiweka Sawa

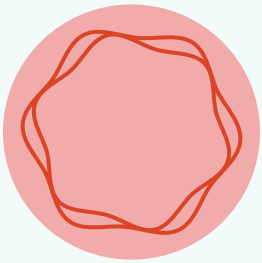
Daftari la kutunza kumbukumbu za Hisia na Matukio Muhimu: Fuatilia vichocheo vya msongo wa mawazo (km, unyanyasaji, shinikizo la uchaguzi) na utambue mikakati ya kukabiliana nayo.

Mifumo ya Kukagua Mtindo wa Maisha: Hakikisha unalala kwa saa 7-8, unakula milo kamili kutoka kwa vyakula vya jamii zetu (ugali, maharagwe, mboga), unapata maji mwilini kwa wakati unaofaa, na unatembea kila siku (km, Ngoma densi, matembezi mafupi).

Uthibitisho: Tumia vitu vitakavyo kukumbusha kama vile:

- “Nina ustahimilivu kama wakubwa wangu na viongozi walitangulia.”
- “Sauti yangu huvunja unyanyapaaji.”

Majukwaa ya Usaidizi: Weka orodha iliyosahihishwa ya washirika, simu za dharura (mf. TGNP, Wizara ya Maendeleo ya Jamii (MoCDGWSG), TAMWA, TAWLA, WILDAF, mawasiliano ya TCRA), na majukwaa salama.



Nafasi ya Uthibitisho

Maelekezo:

Soma kwa sauti kila siku au andika yako mwenyewe.

“Mimi ni mstahimilivu kama wakubwa zangu.”

“Sauti yangu huvunja unyanyapaa.”

Andika yako mwenyewe:

Elezea jinsi ulivyo jisikia:

Zana ya 13: Shajara ya Maendeleo na Ufanisi

Jiweke katikati ya mradi na utambue uwezo wako wa kutenda.

Karatasi ya Taarifa: Shajara ya Maendeleo na Utendaji Kazi

Wiki ya: .....

Lengo langu la ustawi/uongozi kwa wiki: (Mfano: Kukabidhi majukumu fulani ya kazi muhimu, kujipa jioni njema)

.....

.....

Nilichojaribu au kufanikiwa, hata kwa sehemu kidogo:

.....

.....

Nilichojifunza kuhusu mipaka au nguvu zangu katika utendaji:

.....

.....

Ninachojiambia mwenyewe ili niendelee kuwa mwema:

.....

.....

sura ya kumi

Unachopaswa Kufanya
Unapopitia Unyanyapaaji
Mtandaoni

Kujihakikishia Usalama wa Uhakika na Haraka

- Zuia na uripoti akaunti zinazotumia matusi.
- Piga picha ujumbe wa matusi kwa ajili ya ushahidi.
- Tumia mpangilio wa kutunza taarifa zako wenye hatua mbili za uhakiki (2 factor authentfication), tumia maneno ya siri (nywila) magumu yasiyoweza kuigwa au kujulikana, hakikisha vifaa vyako na taarifa zako unaziwekea mipangilio ya faragha

Ustawi wa Kibinafsi

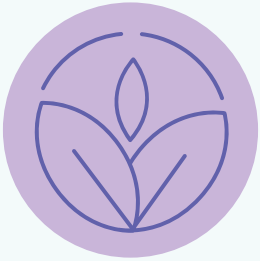
- Ondoka kwa muda na pumzika kidogo kutumia mitandao na majukwaa ambayo yanachochea kudorora kwa afya ya akili
- Zungumza na mwenzako unayemuamini, usiteseke kimya kimya.
- Vuta pumzi na kujituliza unapohisi kuchokozwa.

Tafuta Msaada

- Ripoti kesi kwa TCRA na Kitengo cha Uhalifu wa Mtandaoni.
- Wasiliana na vikundi vya usaidizi wa kisheria (TAWLA, LHRC, WiLDAF)
- Wasiliana na simu za dharura za kisaikolojia (MoCDGWSG, TGNP, Bega La Dada)

Hatua ya Pamoja

- Jiunge na vikundi vya mshikamano mtandaoni (WhatsApp/Twitter)
- Shiriki katika kampeni za kujibu mijadala (#WomenLeadOnline)
- Tetea na hamasisha uwajibikaji na sheria kali za mitandao.



Kutuliza (5-4-3-2-1)

Maelekezo:

Zingatia wakati uliopo kwa kutumia hisia zako.

Mambo 5 unayoyaona:

Mambo 4 unayohisi:

Mambo 3 unayosikia:

Vitu 2 unavyonusa:

Jambo 1 unalolijaribu:

Tafakari: Unajisikiaje baada ya kujituliza?

Zana ya 14: Mpango wa Kujidhibiti Binafsi

Shughuli zinazonijenga upya: (Michezo, kutafakari, uchoraji, kutunza bustani...)

Mahali pangu salama (Ofisi inapofungwa, kwenye bustani, nyumba yangu ya nje ya mji, kitanda changu, nyumba ya sanaa...)

Watu wa Muhimu (Taja angalau majina matatu (03) ya watu wanaokufanya ujisikie vizuri)

Ishara za tahadhari (Kuongezeka kwa wasiwasi, kujitenga, kulia, ugomvi ndani ya familia)

Mpango wa Dharura

“Ikiwa [ishara ya tahadhari], basi mimi humpigia simu [Mtu Aliyetajwa] na/au napumzika.”

Kwa kifupi, jiambie hivi:

“Sihitaji kuwa mkamilifu, lazima niwepo, niwe halisi na mwenye mikakati.”

Matajario yangu Matano 5 kunipa Ustawi - Muhtasari wa Kimuktadha

Katika nyakati za shinikizo au kutokuwa na uhakika, kurudi kwenye mazoea machache ya msingi kunaweza kusaidia kurejesha uwazi na usawa wa kihisia.



Simama kidogo na Pumua: Chukua muda kupunguza kasi ya kupumua kwako na uunganishe tena na mwili wako.



Tafakari Mambo Muhimu: Ifikirie tena dhamira yako, maadili, na sababu iliyokufanya uchague kazi hii.



Tafuta Msaada: Chagua miongoni mwa wafanyakazi wenzako, marafiki, au washauri unaowaamini ambao unaweza kuzungumza nao wakati changamoto zinapotokea.



Linda Nafasi Yako ya Kidijitali: Chukua mapumziko kutoka kwa mazingira ya mtandaoni inapohitajika na utumie zana zinazotoa msaada wa kukufanya kuwa salama mtandaoni.



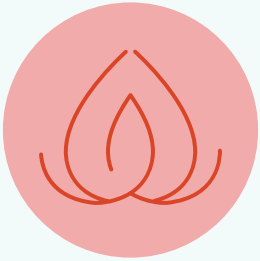
Jifunze Kujijali wewe kwanza: Uongozi unaweza kuwa mgumu. Jipe nafasi ya kupumzika, kutafakari, na kujiimarisha upya.

Unaweza kutaka kuandika vitu vya kujikumbusha mwenyewe hapa chini:

Mazoezi yangu ya kibinafsi ya msingi: .....

Watu ninaoweza kuwafikia: .....

Kinachonisaidia kukaa sawa ninapopata msongo wa mawazo: .....



Wakati wa Kutafuta Msaada wa Kitaalamu

Ingawa kuandika kwenye jarida na kutafakari kunaweza kuwa zana zenye nguvu za kudumisha ustawi, kunaweza kuwa na nyakati ambapo msaada wa ziada ukahitajika.

Fikiria kutafuta usaidizi wa kitaalamu ikiwa unapitia:

- Hofu isiyoisha, msongo wa mawazo, au usumbufu wa kihisia
- Ugumu wa kulala au kuwa na mawazo kwa muda mrefu
- Hisia za uchovu, au kuzidiwa ambako hakuishi hata unapopumzika
- Athari za kihisia zinazoendelea kutokana na unyanyasaji mtandaoni, vitisho, au shinikizo kazini kwako
- Hisia kwamba unahitaji mwongozo wa ziada au mtu wa kuzungumza naye faragha

Kuzungumza na mtaalamu wa afya ya akili, mshauri, au huduma ya msaada inayoaminika kunaweza kutoa msaada muhimu katika nyakati ngumu.

Kutafuta msaada, sio unyonge, ni ishara ya nguvu na sehemu muhimu ya kudumisha uongozi na ustawi wako.

Ikiwa inapatikana, fikiria kuwasiliana na:

Mshauri au mwanasaikolojia aliyeidhinishwa:

Wasiliana na:.....

Mtoa huduma za afya anayeaminika:

Wasiliana na:.....

Huduma za msaada wa afya ya akili za kijamii au kitaifa:

Wasiliana na:.....

Mashirika ya msaada yanayofanya kazi na viongozi wanawake na watetezi wa haki za binadamu:

Wasiliana na: .....

.....

.....

.....

.....

.....

Unastahili kujaliwa, kupata msaada, na nafasi ambapo ustawi wako unapewa kipaumbele.