

## NJIA 5 RAHISI ZA

# *Kusaidia Afya ya Akili ya Kijana Wako*

### 1 Msaidie kijana wako ajue yeye ni sehemu ya jumuiya ya shule.

- Zungumza kuhusu shule mara kwa mara nyumbani! Mwambie kijana wako mambo unayoona akisoma na kutimiza.
- Msaidie kijana wako kushiriki katika shughuli za nje ya masomo.

*Najua unapata changamoto zaidi darasani mwaka huu, lakini ninafurahia jinsi ambavyo umekuwa*

### 2 Msaidie kijana wako kuboresha uhusiano kati yake na walimu wake.

- Mwulize kijana wako ni walimu au watu wazima wagani shuleni anaohisi wanaomsaidia.
- Hakikisha mwalimu au mshauri wa shule anajua ikiwa kijana wako anahisi upweke au kutokubalika shuleni.

*Unaweza kuzungumza na nani mambo yanapokuwa magumu shuleni?*

### 3 Shiriki kwenye desturi na shughuli za kawaida za familia na shule pamoja.

- Mhimize kijana wako ashiriki na marafiki na walimu wake kuhusu utamaduni na desturi za familia ambazo ni muhimu kwa familia na jamii yenu.
- Shiriki katika desturi za shule pamoja na kijana wako (*Kwa mfano: Kuhudhuria tamasha za shule*).

*Hebu tufurahie pamoja! Unaweza kukumbuka mwaka uliopita wakati...*

### 4 Unga mkono tabia zinazokuza mafanikio na ustawi.

- Zungumza kuhusu na ubuni mazoea mazuri ya kulala (*Kwa mfano: Kulala mapema katika wakati mahususi*).
- Kuza shughuli zinazoendana na mapendeleo ya kijana wako na zinazokuza ujuzi wa kutatua shida (*Mifano: Spoti, yoga, muziki, maonyesho*).

*Unahitaji kufanya nini ni kufikia lengo lako? Unahitaji nikusaidie na chochote?*

### 5 Endelea kukuza mahusiano mema nyumbani.

- Furahia pamoja kama familia kwa kucheza michezo, kuandaa chakula pamoja, kwenda nje kutazama filamu kama familia, nk.
- Kuwa na mazungumza rahisi ya kila siku pamoja na kijana wako kuhusu shule, marafiki na mengineyo.

*Je, una hisia gani kuhusu \_\_\_\_\_?*