

TABIA TUKUTU

(Challenging Behaviours)





TABIA TUKUTU

Karibu watoto wote huwa na tabia ya utukutu haswa wakiwa ni wachanga . Tabia hii ikiwa inadumu husababisha matatizo kwenye jamii na eneo ambapo watu wanamoishi .

Tabia ya kufanya usumbufu au fujo ambayo imezidi ni lazima ichunguwe . jambo hili sio jambo ambalo ni 'tukio' fulani tu ambalo mtoto anapitia .Tabia hii huanza na hasira , kughabishwa kwa urahisi ama kutenda mambo bila kufikiria .

Mzazi akijali tabia hii ama mtu mzima yeyote anayemfahamu huyu mtoto , ni lazima apate usaidizi kutoka mtu aliye na ujuzi .

Watu kama washauri wanaweza kusaidia wazazi kutafuta njia ambazo wanaweza kuwasaidia watoto wao .

Tabia ya fujo huonekana :

- Wakati mtoto ana hasira
- Wakati mtoto anapigana.
- Wakati mtoto anapigana na wengine ama kuwatisha .
- Wakati wa utumizi wa silaha
- Wakati anpokuwa mkatili na wanyama
- Wakati anapovunja mali
- Wakati anapohatibu mali ya umma .

Tumia nidhamu kuwafunza lakini sio kuwa mkali . utumizi wa kiboko hufanya watoto kuwa watukutu zaidi .

Kuona ama kusikia fujo hutatiza watoto na vijana kwa njia sawa na kushambuliwa .Vipindi au sinema zilizo na fujo pia huathiri watoto wadogo . Mara nyingi fujo ndiyo chanzo cha fujo .

HASIRA

Watoto hushikwa na hasira wanapokumbwa na matatizo . Kwa kawaida tabia hii huonekana wanapokomaa .Hata hivyo wanafaa kuchunguza hii tabia ikiwa imezidi sana .

Jinsi wazazi wanavyoweza kusaidia

- Kuwa na wakati pamoja nao kama mmepumzika .
- Wajulishe kuwa unatambua vitendo vyema wanavyotenda .
- Chunguza matatizo mengine watoto wanayopitia kama wanapokwenda kwenye kituo cha utunzi , kuzaliwa kwa watoto wengine ama wazazi wakizozana .

Shida za kitabia zinaweza athiri uwezo wa mtoto kutatua matatizo , kujimudu ama kufurahia mambo ya kijamii . Masomo yake inaweza pia kutatizika . Shida za kitabia hufanya iwe ni vigumu kufanya urafiki na wengine na hutatiza uhusiano oliopo kwenye jamii . Bila matibabu , watoto na vijana hupata shida shuleni , na sheria , kazini na wakiwa na jamii zao .

Ni nini ADHD?

Watoto wachanga hawana uwezo wa kufuata jambo kwa makini na hutenda vitendo bila kufikiria lakini hali hii hubadilika wanapokomaa Shida hii ikizidi , wanaweza kuwa wameathiriwa na hali ,ya kutokuwa makini (ADHD). Watoto walioathiriwa na ADHD wana shida ya kutofuata masharti , kutomaliza majukumu , kutosikizana na wengine na kutotulia .

Ukichunguza dalili hizi kwa mtoto aliye na umri uliozidi miezi sita , pata usaidizi kutoka mtu aliye na ujuzi :

- Kutofuata jambo kwa makini kwa sababu ya kusumbuliwa na mazingira ama mawazo mengine .
- Kutokuwa makini kwa jambo kwa muda mrefu .
- Kutokuwa na uwezo wa kutulia , kutenda vitendo vingi ama kububujika na maneno .
- Kutenda vitendo bila kufikiria .

Watoto hawa huwa na shida kufanya urafiki na wengine , huwa na shida kufanya urafiki na wengine , huwa na shida shuleni na wanaweza kutambulika na wengine kama 'mtu mbaya' .

Ukidhani mtoto wako anahitaji usaidizi , usisite kutafuta usaidizi kutoka aliye na ujuzi na shida hii .

KUISHI NA TABIA HII.

Ni muhimu mtoto kujua , ya kwamba hutamdhuru ama kumwacha hata ikiwa ana shida ya kitabia . Ni muhimu watoto kujua wazazi wao watawalea kwa njia inayofaa .

Jaribu kutambua matatizo yanayotatizo mtoto wako na kuyatatua . Fundisha watoto wako wanaweza kujimudu kwa njia zinazofaa .

Mtoto wako anaweza kuhitaji usaidizi ili aweze kumudu akiwa na jamii ama marafiki .Matibabu ya mapema humsaidia mtoto :

- Kujimudu
- Kujua vile kutuliza hasira yake kwa njia isiyo hatari .
- Kukubali jukumu la vitendo vyake .
- Kuitikia matokeo ya vitendo vyake .

Kuna waksha mbali mbali zinazofundisha mbinu za uzazi katika kila jimbo na eneo la Australia . Waksha hizi hutoa maarifa na mashauri kuhakikisha mbinu bora na uzazi na amani ndani ya jamii . Waksha hizi hufunza wazazi vile ambavyo wanaweza kuwalea watoto wao kwa njia inayofaa. Kwa habari zaidi za usaidizi ongea na kituo cha afya kilicho karibu nawe.

Utapata usaidizi

- Kutoka daktari wako
- Kutoka kituo cha afya karibu nawe (Masaa ya biashara) ama kituo cha afya ya bongo ya watoto na vijana
- Kutoka kwa watu wanaofanya kazi ya kutibu watoto na vijana kama daktari wa watoto na daktari wa kisaikolojia wa watoto na washauri waliomo shuleni .

Vijitabu vingine vinapatikana kutoka Idara ya afya ya bongo na uzuiaji wa kifo cha kujitakia Idara ya afya na uzee ya Australia simu 1800 066 247 au barua pepe **1800 634 400** .

Mtandao: www.mentalhealth.gov.au

ukihitaji mtafsiri piga simu (TIS) on telephone 13 14 50

kwa vijitabu vya lugha nyingine piga simu (Multicultural Mental Health Australia)Te: (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Kijitabu hiki kimechapishwa kupitia Chombo cha usaidizi cha jamii ya Idara ya afya ya NSW.

Idhini ya kuchapisha nambari 2782

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

