

# Kusaidia kuboresha afya ya akili na hisia salama ya mtoto wako asiye na uwezo wa kusikia



Mara nyingi kuna uwezekano mkubwa watoto wasio na uwezo wa kusikia kuwa katika mazingira/hali ambazo husababisha kuwa na huzuni au wasiwasi au kukumbwa na changamoto mbalimbali ambazo huathiri afya zao za akili.

Yapo mambo mengi ambayo husababisha haya:

Mara nyingine vijana wasio na uwezo wa kusikia hupata changamoto katika mawasiliano, hakikisha wanaeleweka hata na watu wa familia yao. Hili linaweza kusababisha kutengwa na kuhisi upweke, hii huchangia watoto wengine kujilaumu kwa kukosa uwezo wa kusikia.



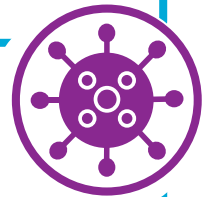
Kwa maana vijana wasio na uwezo wa kusikia wanapata ugumu wa mawasiliano kulinganisha na vijana wengine, baadhi yao hupata changamoto ya kujieleza na kueleza hisia zao. Hii inaweza kusababisha mfadhaiko na hasira pia.



Mara nyingine mtoto asiye na uwezo wa kusikia anaweza kunyanyaswa au kunyanyapaliwa au kutengwa na kudharauliwa/kufanyiwa vitu vya tofauti kwa sababu tuu hana uwezo wa kusikia. Mambo haya yanaweza kufanyika shuleni, kwenye jamii au hata nyumbani. Kitendo hiki kinaweza mfanya mtoto asiye na uwezo wa kusikia aone amekataliwa kushiriki katika shughuli za kila siku za kimaisha.



Wakati wa kipindi kigumu, kama cha janga kubwa la Corona, watoto wengi wasio na uwezo wa kusikia wamekuwa na wasiwasi mkubwa kutokana na kutopata taarifa juu ya kile kinachoendelea. Kukosekana kwa maelezo juu ya kile kinachoendelea katika mabadiliko ya ratiba za kila siku huweza kupelekea wasiwasi mkubwa sana.



Mtoto asiye na uwezo wa kusikia anaweza kuwa ni mtu pekee ambaye amekosa uwezo huo katika jamii au ndani ya familia, hivyo basi ni vigumu kwa wao kujua watu wengine ambao wanapitia changamoto hizo kama wao.



Watoto wengi wasio na uwezo wa kusikia hupatwa na mambo kama haya, na yote pia huweza kuathiri hisia na tabia/mienendo yao.

# Nini unaweza kufanya kusaidia kuboresha afya ya akili ya mtoto wako asiye na uwezo wa kusikia.

Hakikisha mtoto wako kiziwi anaelewa mabadiliko makubwa yanaoendelea, kama ilivyo janga hili la Corona. Kama anatakiwa kutumia zaidi ya mtandao/intaneti, ili kuweza kufanya kazi za shule akiwa nyumbani au kuwasiliana na marafiki, hakikisha mambo haya hayana athari mbaya katika tabia zake au afya yake ya akili.



Hakikisha unawasiliana na mtoto wako kiziwi mara kwa mara hata kama hujui Lugha ya Alama. Jaribu kujifunza alama nyingi zaidi, ishara, michoro au kwa kuandika vitu mahali. Usikate tamaa katika kujifunza au kumwambia mtoto “usijali kuhusu hili” au “nitakuambia jambo hili baadae”



Zungumza na mtoto wako namna anavyojisikia na pia mpe fursa ya kuelezea na kutoa maoni yake juu ya mambo mbalimbali. Kumsikiliza mtoto na kuwa mvumilivu ni mambo ya muhimu sana wakati wa mazungumzo.



Jaribu kuelewa kile anachosema mtoto wako asiye na uwezo wa kusikia. Hata kama mawasiliano ni magumu, usipuuze kile wanachosema.



Kuwa makini na chukua tahadhari kama kuna dalili zozote za unyanyasaji au kufanyiwa vitendo viovu. Kama una wasiwasi wowote, zungumza na mtoto wako kuhusu jambo hilo.



Cheza na mtoto wako ukiwa na dhumuni la kucheza – tenga muda wa kufurahiya michezo mbalimbali ya kuonekana na mtoto wako. Usijali kwamba muda wote ni muda wa kujifunza lugha au misamiati ya maneno mbalimbali, wakati mwingine tumia muda kufurahi pamoja.



Muhusishe mtoto wako asiye na uwezo wa kusikia kikamilifu katika mazungumzo, michezo, kazi na majukumu ya nyumbani, mafunzo na matukio ya familia ili kila mmoja ajisikie ni mshiriki na mmoja wa watu katika familia au kikundi.



Usiruhusu “uziwi” ukawa ni sababu -kwani kwa msaada sahihi, watoto wasio na uwezo wa kusikia wanaweza kufanya chochote kama ndugu au rafiki zao wenye uwezo wa kusikia. Weka matarajio ya mtoto wako asiye na uwezo wa kusikia kama ambavyo ungefanya kwa watoto wengine, hii itasaidia sana wao kuweza kujithamini.



Muwezeshe mtoto wako aweze kujiamini na kujitegemea toka akiwa na umri mdogo kwa kumpatia majukumu mbalimbali, kumpa sifa pindi aonyeshapo jitihada na mafanikio. Hata kama ni kitu kidogo kama vile kuoga na kuweza kuvaa nguo wenyewe au katika kusaidia kazi mbalimbali za nyumbani.

