



BERGEN
KOMMUNE

Kituo cha Afya ya Uhamiaji

KITABU CHA MAZOEZI KUTOKA KATIKA SOMO LA USIMAMIZI WA MAISHA

Kitabu hiki kina:

- Maelezo ya mazoezi
- Njia au Vidokezo vya utekelezaji
- Malengo ya kujifunza kutoka Kituo cha IMDi

MAZEOEZI

KADI YA HUDUMA YA AFYA	3
DIRISHA LA UVUMILIVU	4
KADI YA USIMAMIZI WA MAISHA	5
KULALA	6
MAZOEZI YA KUPUMUA	7
MCHEZO WA MPIRA	8
MTI WA UZIMA	9
UBAGUZI	10
JALADA	11
KIAMBATANISHO	12
SOMA MENGINE KUHUSU IMDI NA SEMI	13

KADI YA HUDUMA YA AFYA

1

Washiriki wakipewa kadi zenye picha na maelezo ya huduma mbalimbali za afya zilizopo katika manispaa (kommune) ya makazi. Kadi zinaweza kutolewa kibinafsi au kwa vikundi.

2

Washiriki wanapewa muda wa kuvinjari/kujua huduma za afya. Labda wanatambua wengine na kuwa na hamu ya kutaka kujua wengine.

3

Kadi hutumiwa kujibu maswali kuhusu huduma za afya:

Ambayo inaweza kutumika katika kupewa kesi. Kesi zisizojulikana zinaweza kuwa vyema kutumia.

4

Mwalimu anaeleza jinsi huduma za afya zinavyopangwa katika piramidi/kutoka chini kwenda juu. **Hatua ya 1** ni ya kujisaidia na kukuza afya, maeneo ya kuzuia na hatua kama ambazo hazifuati huduma za afya. **Hatua ya 2** ni huduma ya msingi. **Hatua ya 3** ni huduma za afya za sekondari au za kiwango cha juu. **Hatua ya 4** ni huduma maalum za afya. Washiriki wanaweza kujadili pamoja wanachojua kuhusu huduma mbalimbali na kuuliza maswali muhimu ya kibinafsi.

Vifaa inayohusiana:

Idadi ya kadi zilizo na picha ya huduma za afya na maandishi ya maelezo upande wa nyuma

Vidokezo vya utekelezaji

1. Bainisha sababu za zoezi hilo. Wanaoshiriki wanaweza kuzidiwa na mambo kuhusu huduma za afya na kunaweza kuwa na mambo mengine ambayo hawayajui. Sababu ya zoezi hilo ni kuelewa na kuweza kufahamu huduma bora za afya nchini Noruveje, si kwa kujua kila kitu kuhusu kila mtu. Ni muhimu washiriki kupata majibu ya maswali walionayo. Njia/Vidokezo

vya utekelezaji wa huduma za afya nchini Noruveje Unaweza vunja watu moyo kama hawajui nani wanaweza kuzungumza naye ili kupata usaidizi wa kuipata misaada wanaohitaji.

2. Kuweka sawa kiwango cha maarifa cha darasa. Wengine wanajua mengi, huku wengine wanajua kidogo.

DIRISHA LA UVUMILIVU

1

Dirisha la uvumilivu hutolewa na kuelezewa njiani. Uanzishaji hutofautiana kutoka chini (kwa mfano: kifo, kutoweza kusonga mbele, mshtuko wa moyo na uoga), hadi kawaida, hadi juu (kwa mfano: mapigano, kukimbia na uchokozi). Uanzishaji wa kawaida ndani ya dirisha la kuwezesha. Ni kawaida kwa uanzishaji kutofautiana. Katika kesi ya matukio ya kusisitiza ama yasiokwisha yanayoendelea, dirisha linaweza kuwa nyembamba. Kiwewe kinaweza kusababisha kushindwa kufanya kitu au kutotulia (uanzishaji wa jambo muhimu kwa juu na kwa chini).

2

Washiriki wanahimizwa kuja na mifano ya viwango tofauti vya kuwezesha. Mifano inaweza kutegemea kesi ambayo darasa limepitia au uzoefu wa kibinafsi.

3

Mtazamo hubadilika hadi kwa uzuiaji na udhibiti wa uanzishaji wa hyper- na hypo-activation. Je, washiriki wanaweza kubainisha mambo au masharti ambayo yanaonya juu ya uwezekano wa kuongezeka au uanzishaji? Je, ufahamu kama huo unaweza kuepusha uanzishaji wa hyper- na hypo-activation? Unaweza kufanya nini ili kujidhibiti/kuchunga tena kwenye dirisha la uvumilivu ikiwa utaishia nje yake?

Vifaa inayohusiana:

Video yenye maonyesho ya zoezi hilo

Vidokezo vya utekelezaji

1. Weka kielelezo kulingana na kile kiwango cha elimu cha washiriki, lugha na mahitaji. Tumia kwa mfano, rangi za kufafanua hyperactivation, uanzishaji wa kawaida na uanzishaji wa jambo muhimu kwa juu na kwa chini. Kama mfano ni wa juu sana kwa wengine washiriki inaweza kuongezewa muda au inabadilishwa, kwa mfano "mtungi": Jinsi mizigo inaweza kujilimbikiza kama kwenye jaa la uchafu. Ama mtiririko maji juu ya bomba, hutumiwa upande wa "kupunguza shinikizo".

2. Mifano: Kuwa mwangalifu usifanye hivyo juu ya uzoefu wa kibinafsi; inaweza kuwa pole zaidi na rahisi zaidi washiriki kushiriki ikiwa darasa linajadili kesi. Video za wanyama na Dawa ya kutoweza kujisikia vizuri pia ni nzuri taswira ya zoezi hilo.

3. Zoezi linaweza kutumika kwa faida kabla kadi za kukabiliana na maisha au mazoezi ya kupumua. Kadi za umahiri wa maisha na mazoezi ya kupumua yanaweza kuwapa washiriki uthabiti muhimu wa kushughulikia uanzishaji wa jambo muhimu kwa juu na kwa chini.

KADI YA USIMAMIZI WA MAISHA

1

Washiriki wanapewa kadi za kukabiliana na maisha. Kadi zinaweza kutolewa kibinafsi au katika vikundi.

2

Washiriki wanaombwa kujifahamisha na kadi. Kwa mfano: “Ni ipi kati shughuli hizi ambayo ni kwa ajili yako mwenyewe? Kwa wengine? Nini kingine unachofanya ambacho kinaonyesha kujijali?”

3

Baada ya muda wa kutafakari kwa mtu binafsi/kikundi, darasa linaweza kuzungumza pamoja. Washiriki wanaweza kushiriki kwa kutafakari pamoja, ambayo pamoja na mambo mengine inatoa nafasi kujifunza kutoka kwa kila mmoja.

Vifaa inayohusiana:

Kadi tisa zenye picha za shughuli za kujitunza na maandishi ya maelezo nyuma yake.

Vidokezo vya utekelezaji

1. Kadi zinazingatia tabia. Msaada kwa washiriki ili kujua nini wanaweza kufanya.

2. Mwalimu anaweza kuzunguka darasani katika hatua ya 2 na kuuliza watu gani/vikundi kufikirik kwa pamoja.

KULALA

1

Washiriki wanaonyeshwa “uzito” ambao umechorwa kwenye ubao, pamoja na alama za minus(kutoa) na plus(kuongeza) kwa kila upande. Katika kila ukurasa kumeandikwa mambo ambayo hufanya iwe vigumu au rahisi kulala.

2

Zoezi ni mwingiliano kati ya mifano kutoka kwa washiriki na elimu ya kisaikolojia kutoka kwa mwalimu. Matatizo ya usingizi ni changamoto ya kawaida kwa washiriki katika mpango/programu ya utangulizi. Washiriki wanatoa mifano ya wazi kuhusu usingizi kwa wao wenyewe na mifano ya mikakati ya kulala vizuri. Mwalimu anafafanua mifano ya elimu ya kisaikolojia kuhusu usingizi wa kawaida kama vile ni nini, matokeo ya usingizi mdogo / sana na kwa nini kuna shida za usingizi hutokea. Zoezi hili linaendana na maswali na mahitaji ya washiriki.

Vifaa inayohusiana:

Video yenye maonyesho ya zoezi hilo.

Vidokezo vya utekelezaji

1. Hapa, tuonyeshe mabadiliko yanapendekezwa kati ya washiriki, kwanza kwa kutoa mifano baadaye mwalimu anaifafanua kwa elimu ya kisaikolojia.

MAZOEZI YA KUPUMUA

/ Maelezo ya zoezi la kwanza:

1

Eleza zoezi hilo. Ni zoezi la kuzingatia pumzi kama sehemu ya kuanzia. Weka mifumo mizuri ya zoezi hilo, kama ushiriki wa hiari na fursa ya kupumzika.

2

Waalike washiriki kushiriki na kuwaongoza kwa maneno hatua kwa hatua. Kaa kwenye kiti, uki-onekana wazi. Tia moyo washiriki kukaa kwa raha. Funga macho yako na usikilize mwili wako. Sikia pumzi ikiingia na kutoka. Angalia vipengele mbalimbali katika pumzi, mwili na mazingira ya karibu. Rudia zoezi la pumzi na mara kwa mara.

3

Fungua macho yako pamoja na uchukue muda wa kutabasamu.

4

Tumia muda wa kutosha kuuliza jinsi washiriki walivyopitia zoezi hili.

/ Maelezo ya zoezi la pili:

1

Elezea zoezi la weka mfumo mzuri. Zoezi hilo ni la kudhibiti(kupunguza) kupumua kutoka kwa-ko na linafuata wa mfano wa 5x4. Pumua kupitia pua yako kwa sekunde tano. Shikilia pumzi yako kwa sekunde tano. Toa pumzi kupitia mdomo kwa sekunde tano. Shikilia pumzi yako kwa sekunde tano. Hii inasababisha kupumzika kwa misuli(muscles) kwa kupunguza oksijeni ("hewa safi") na kuleta hewa baridi. Wakati wa kuvuta pumzi hupunguza tezi ya pituitari(the pituitary gland) au hali ya kutulia, ambayo iko karibu na kifungu cha pua.

2

Onyesha zoezi kisha waalike washiriki kushiriki. Rudia mara chache.

3

Waulize jinsi washiriki walivyopitia zoezi hili.

Vifaa inayohusiana:

Video mbili zenye maonyesho ya mazoezi.

Vidokezo vya utekelezaji

Mazoezi yana malengo tofauti. Ya kwanza inatumika kujua mahali ulipo kwenye Dirisha la Kuvumiliana na una uwezo gani wa kimwili na kihisia hapa na sasa. Nyingine hutumiwa kudhibiti chini uwezo wa mwili wa kihisia (kurejea kwenye Dirisha la Kuvumiliana). Kwa hivyo, washiriki wanaweza kupokea athari(matokeo) tofauti katika zoezi la kwanza (k.m. mkazo au utulivu). Kawaida washiriki hupumzika zaidi katika zoezi la pili. Ni muhimu kurekebisha athari(matokeo) ya mkazo ikiwa washiriki watapata zoezi hilo halifurahishi.

MCHEZO WA MPIRA

1

Zoezi hilo linatambulishwa. Kila mtu anasimama kwenye duara/mzunguko. Chukua mpira na umpe mtu wa kwanza. Mzunguko wa kwanza mtu aliye na mpira lazima ataje jina lake mwenyewe, na kumtupia mtu mwingine anayesema jina lake. Mpira lazima utembelee kwa kila mtu. Katika raundi zinazofuata lazima utaje jina la mtu unayemrushia. Tupia yeyote katika muviringo. Ni muhimu kuweka macho kwenye mambo mawili: nani aliye na mpira, kutoka kwa nani na utamtupia mpira nani.

2

Zoezi hilo linafanyika. Chukua mipira mitatu au minne zaidi. Sema kwamba unaongeza kiwango cha ugumu kidogo kidogo, lakini hiyo ni kuzingatia tu mambo mawili yaliyotajwa. Anza kwa kurusha mpira mmoja na ongeza kwa mpira mmoja na mmoja wakati washiriki humiliki kiasi cha mipira. Shikilia kiwango cha juu zaidi kwa muda kabla ya kuweka mbali mpira mmoja kwa wakati utarudi kwako. Shuka chini kwa utulivu ili kuwezesha kukabiliana.

3

Waulize jinsi washiriki walivyopitia zoezi hili. Waliona nini katika mawazo yao, hisia na mwili mzima? Jisikie huru kuuliza ikiwa walifikiria juu ya wasiwasi nk. Kutoa elimu ya kisaikolojia kuhusu kucheza, shughuli za kimwili na kupumzika ni muhimu hata kama maisha ni mazito na magumu wakati mwingine.

Vifaa inayohusiana:

Video yenye maonyesho ya zoezi hilo.

Vidokezo vya utekelezaji

1. Fanya zoezi kulingana na uwezo wa washiriki. Lengo sio kusimamia mipira mingi iwezekanavyo, lakini kufikia furaha na utulivu katika kucheza na kupata msukumo kwa kucheza zaidi na shughuli za kimwili. Vidokezo vya utekelezaji

2. Tumia muda wa kutosha kwenye mzunguko wa jina na maelezo ya mchezo, hasa kama washiriki wanazungumza lugha tofauti na kuna wakalimani kadhaa waliopo.

MTI WA UZIMA

1

Zoezi hilo linatambulishwa. Sambaza karatasi ili kila mshiriki aweze kujaza mti wao wa uzima. Mti wa uzima unaweza kuwakilisha utambulisho na uhusiano wa kila mshiriki na kwa hiyo inaweza kutumika kuelezea mchakato(process) wa uhamiaji. Kusonga/kukimbia kunaweza kutokea wakati mizizi iking'olewa au matawi ya kuvunjika. Wakati huo huo, washiriki hawajapoteza utambulisho wao wote na mali.

2

Zoezi hilo linafanyika. Wape washiriki muda wa kufikiri na kujaza miti ya maisha yao au kuanza na onyesho la mikono na kutoa mifano kwa washiriki. Je, washiriki wamepoteza nini, na bado wana nini? Toa elimu ya kisaikolojia kuhusu mambo ambayo hayajatajwa, lakini ambayo pia ni muhimu kwa utambulisho na mali, kwa mfano, elimu na idadi(namba) ya ndugu.

3

Zoezi hilo kwa ufupi. Je, washiriki walipitia vipi zoezi hilo?

Vifaa inayohusiana:

Mfano wa mfano wa mti wa uzima.

Tazama Kiambatisho.

Vidokezo vya utekelezaji

1. Kuna njia kadhaa za kutekeleza zoezi hilo. Badili zoezi liendane na darasa lako.

2. Lengo ni uelewaji mpana zaidi

na usio na maana moja pekee yake. Wakati sehemu moja ya utambulisho imetishiwa, ni rahisi kupata umakini zaidi wakati sehemu zingine zimepuuzwa.

UBAGUZI

1

Usianzishe au kuelezea zoezi hilo. Andaa masanduku madogo ya zawadi tupu ambayo yanaonekana sawa na kuvutia. Idadi ya zawadi lazima iwe nusu ya idadi ya washiriki au chache. Sambaza zawadi kwa baadhi ya washiriki. Waambie washiriki kwamba inaruhusiwa kushika zawadi na uwaonyeshe wengine, lakini usizifungue.

2

Zoezi hilo linafanyika. Wape washiriki muda wa kufikiri. Kwa hiyo uliza maswali yafuatayo kwa wale ambao hawakupokea zawadi. Unajisikiaje? Unadhani kwanini hukupata zawadi? Unafikiri ni kwa nini watu wengine walipata zawadi, na wengine hawakupata? Himiza majibu na kuthibitisha hisia za washiriki. Kisha elekeza maswali na majadiliano kuelekea washiriki waliopokea zawadi. Unajisikiaje? Unafikiri kwa nini umepata zawadi? Unafikiri ni kwa nini watu wengine walipata zawadi, na wengine hawakupata?

3

Zoezi hilo kwa ufupi. Je, washiriki walipitia vipi zoezi hilo? Pole pole leta/onyesha kitendo cha ubaguzi.

Vifaa inayohusiana:

Video yenye maonyesho ya zoezi hilo.

Vidokezo vya utekelezaji

1. MAKINI! Usielezee zoezi hilo mapema.
2. Jaribu kuttoa zawadi kwa washiriki ambayo kwa maoni yako wao ni wazuri kwa kuzungumza juu ya hisia na mawazo yao.
3. Kumbuka kuwauliza washiriki kufungua zawadi na kuonyesha kila mtu kwamba kulikuwa tupu.

JALADA

1

Jalada limewasilishwa. Kisha inaelezea kile kinachotokea tunapotoka nje ya dirisha la uvumilivu. Tunapokuwa ndani ya dirisha la uvumilivu, tunaweza kushughulikia tofauti nyingi za stress (mkazo wa mawazo) vizuri na bila juhudi nyingi.

2

Maji yanawakilisha mafadhaiko mbalimbali. Washiriki wanaombwa kuja na galasi/kikombe, taja changamoto zao kuu na ujaze ngilasi/kikombe na maji. Kiasi cha maji inawakilisha ukali wa changamoto.

3

Basi elezea kile kinachotokea tunapotoka nje ya dirisha la uvumilivu, yaani mtungi ukijazwa na maji yanafurika. Uanzishaji wa jambo muhimu kwa juu na kwa chini kuelezwa.

4

Hatimaye, mikakati mbalimbali ya kuingia katika dirisha na jumla ya changamoto zinajadiliwa tena. Inaonyeshwa jinsi hizi zinavyofanya kazi kwa kufungua bomba.

Vifaa inayohusiana:

Video yenye maonyesho ya zoezi hilo.

Vidokezo vya utekelezaji

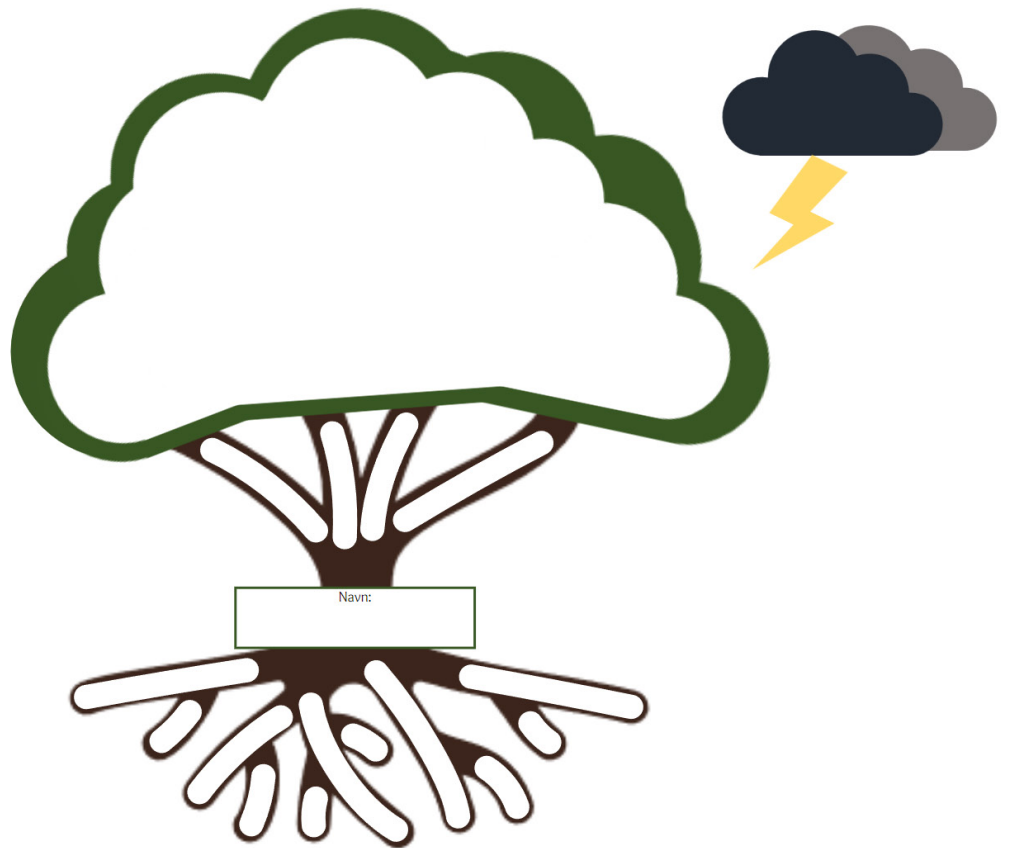
1. Kuwa mwangalifu kuhusu kuuliza uzoefu wa kibinafsi; inaweza kuwa vizuri zaidi na rahisi zaidi washiriki kujihusisha ikiwa darasa linajadili kesi. Video za wanyama wenye dawa ya kutoweza kujisikia vizuri pia ni moja ya taswira nzuri ya zoezi hilo. Vidokezo vya utekelezaji.

2. Zoezi linaweza kutumika kwa faida kabla kadi za kukabiliana na maisha au mazoezi ya kupumua. Kadi za umahiri wa maisha na mazoezi ya kupumua yanaweza kuwapa washiriki uthabiti muhimu wa kushughulikia uanzishaji wa jambo muhimu kwa juu na kwa chini.

KIAMBATANISHO

1

Mfano wa kielelezo wa mti wa uzima:



IMDi



IMDi
Integrerings- og
mangfoldsdirektoratet

Malengo yaliyopendekezwa ya IMdi:

[Kukabiliana na maisha katika nchi mpya |](#)
[Mpango wa utangulizi \(imdi.no\)](#)

Komine ya Bergen



BERGEN
KOMMUNE

Ukurasa wa rasilimali (SEMI):

[semiprojekt.no](#)

Komine(Manispaa) ya Bergen

