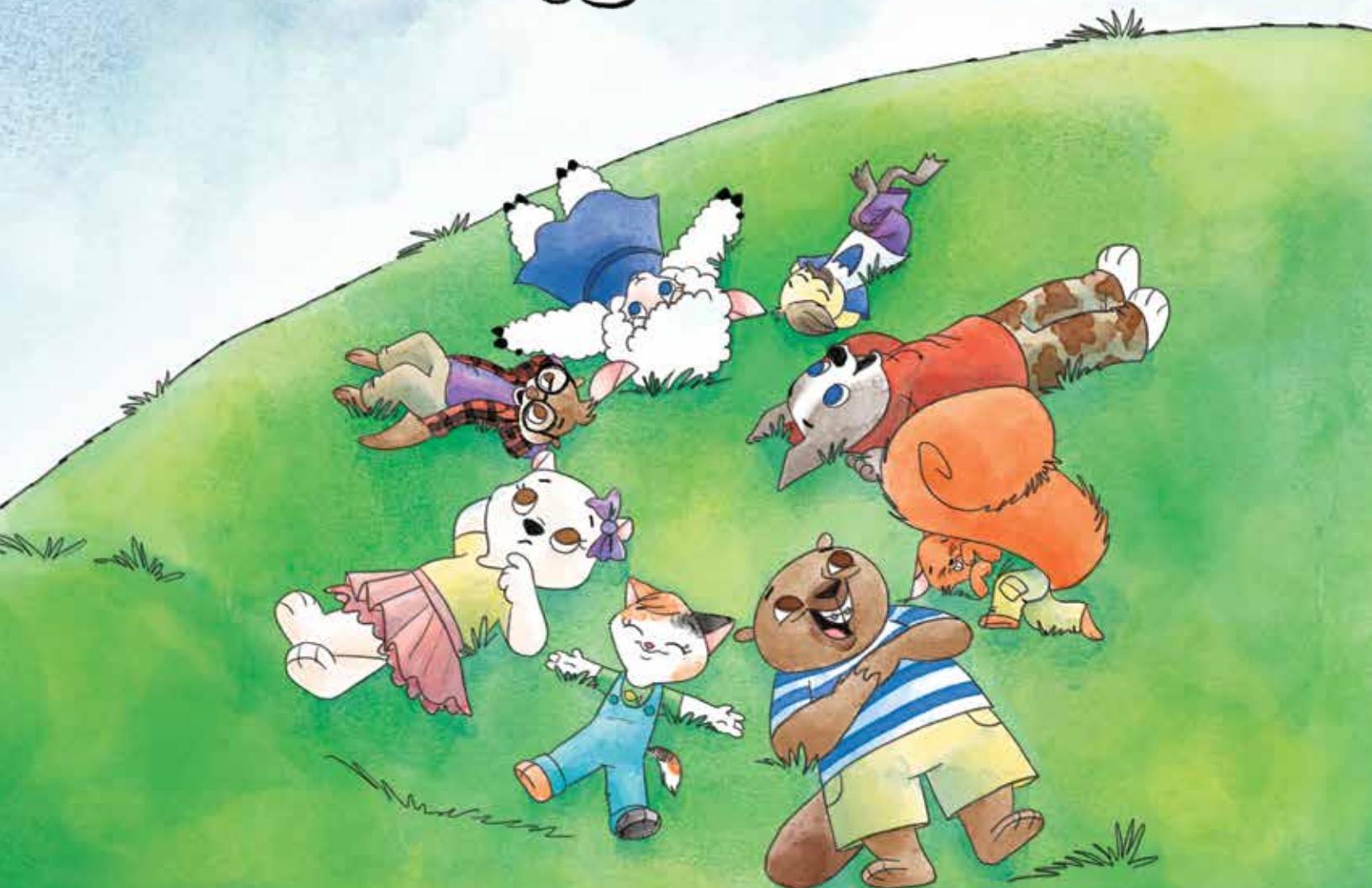


# Hisia Kali

## huja na kuteweka



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®  
*Helping families. Protecting children.*



NEW DIRECTIONS



# Hisia Kali huja na kuteweka



**Usanifu na muundo ni hakimiliki ya © 2018 Canadian Centre for Child Protection Inc., na maudhui ni hakimiliki ya © 2018 Canadian Centre for Child Protection Inc. na New Directions for Children, Youth, Adults & Families. Haki zote zimehifadhiwa. Hakuna mtu ameruhusiwa kuchapisha toleo la kielektroniki la chapisho nzima au sehemu yake yoyote. Hakuna kunakili, kusambaza au kuhifadhi kwenye mfumo wa uepuaji isipokuwa kama ilivyowekwa hapa chini. Nakala (nzima au sehemu zake, zilizochapishwa au za kielektroniki) ni lazima zisitolewe ili kujipatia mapato kwa mtu ye yote kwa wakati wowote kwa madhumuni ya kibashara. Wazazi/walezi wanaweza kupakua na kuchapisha nakala moja kwa matumizi ya binafsi. Kwa matumizi yanayozidi yale yaliyoidhinishwa hapa juu, tuma ombi lako kwa: [contact@protectchildren.ca](mailto:contact@protectchildren.ca)**

Kitabu hiki kisingetolewa bila jitihada kabambe na kujitolea kwa watu wengi katika New Directions na Canadian Centre. New Directions hasa ingependa kutambua mchango wa Kate Kiernan na Billy Brodovsky, na Canadian Centre ingependa kuishukuru Timu yake ya Elimu na Timu ya Usanifu amba walifanya kazi kwenye mradi huu.



**CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®**  
Helping families. Protecting children.

Canadian Centre for Child Protection Inc. (Canadian Centre) ni shirika la hisani linalojitolea kuhakikisha usalama wa binafsi wa watoto wote. Canadian Centre kinatoa mipango, huduma na rasilimali kadhaa kwa Wakanada ili kuwasaidia kulinda watoto na kupunguza hatari ya kuwa waathiriwa. Kwa taarifa zaidi tembelea tovuti ya Canadian Centre katika [www.protectchildren.ca](http://www.protectchildren.ca).



New Directions for Children, Youth, Adults & Families (New Directions) ni shirika lisilo la kibashara linalotoa huduma mseto ambazo zinazingatia mahitaji yanayobadilika ya kijamii, kisaikolojia, kitamaduni, kielimu na kiufundi ya watu katika jamii zao. Tunatoa mipango kuanzia ushauri kwa familia hadi rasilimali kwa vijana, mafunzo ya kazi na usaidizi maalum wa kuishi, vituo vya matibabu ya jamii na utunzaji, na rasilimali mbalimbali zinazotumiwa na watu wenyewe ulemavu wa akili, jamii ya Viziwi na jamii ya Wenyeji. Kwa taarifa zaidi tembelea [www.newdirections.mb.ca](http://www.newdirections.mb.ca).

Kwa taarifa zaidi kuhusu watoto na majanga na jinsi watu wazima wanaweza kusaidia, tafadhal tembelea [www.makingsenseoftrauma.ca](http://www.makingsenseoftrauma.ca). Kuna warsha ya mtandaoni isiyolipiwa **Kuelewa Kiwewe: Zana Muhimu za Kushughulikia Watoto na Vijana** na rasilimali za ziada zinapatikana.

CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION kimesajiliwa nchini Canada kama alama ya biashara ya Canadian Centre for Child Protection Inc na nembo ya New Directions ni mali ya New Directions for Children, Youth, Adults & Families.

ISBN: 978-1-989757-14-7 (toleo la kielektronik)

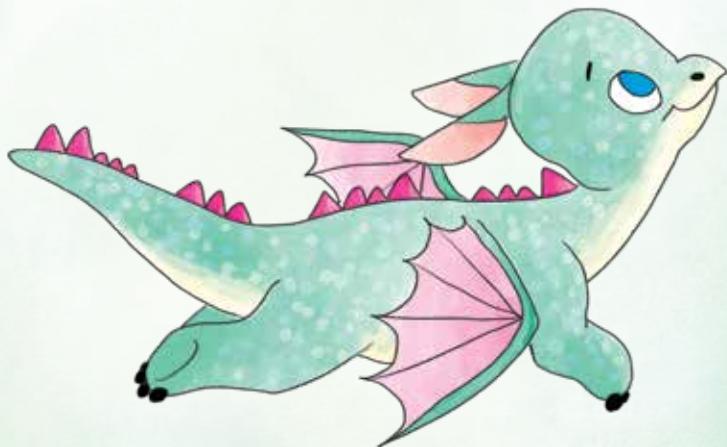
Kitabu hiki ni tafsiri ya Hisia Kubwa Huja na Kutoweza ambacho kilichapishwa kwa mara ya kwanza kwa Kiingereza na, ni hakimiliki 2020 ya, New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada na Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Newcomers Employment and Education Development Services Inc., ikiwa na idhini kutoka kwa wenyewe hakimiliki, walitafsiri maudhui ya kitabu asilia kwa Kiswahili. Newcomers Employment and Education Development Services Inc. inawajibikia kikamilifu usahihi, makosa na yaliyoachwa kwenye tafsiri. Maudhui yoyote ambayo hayapo kwenye toleo la Kiingereza yameongezwa na Newcomers Employment and Education Development Services Inc., ambayo inawajibikia mambo yote yaliyoongezwa. Hakimiliki ya tafsiri ya Kiswahili ni ya New Directions for Children, Youth, Adults and Families; na Canadian Centre for Child Protection Inc. Haki zote zimehifadhiwa.

This book is a translation of Big Feelings Come and Go which was first published in English by, and is copyright 2020 of, New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Newcomers Employment and Education Development Services Inc., with permission from the copyright owners, translated the contents of the original book into Swahili. Newcomers Employment and Education Development Services Inc. assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by the Newcomers Employment and Education Development Services Inc., which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Swahili translation belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

## **Kwa kila mtu anayesoma kitabu hiki**

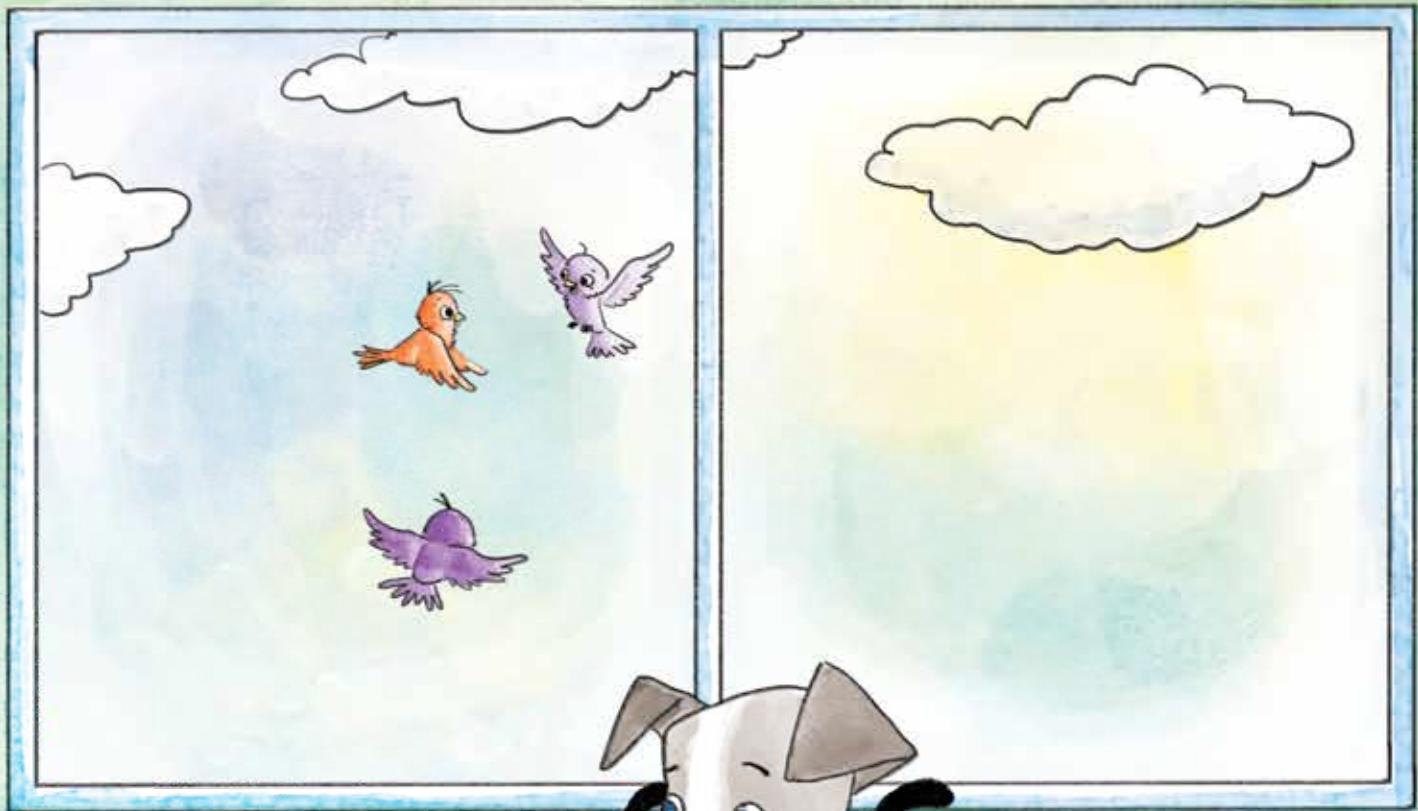
Asante sana kwa kutumia muda wako kusoma hadithi hii na kujifunza kuhusu kuganda, kuruka, na kupigana, mbinu ya miili yetu ya kutulinda wakati hisia zinapokuwa kali.

Kila mtu hupata hisia kali, awe mtu mzima au mtoto. Tafadhali chukua muda wote unaohitaji kusoma hadithi hii. Isome yote mara moja au kidogo kidogo. Zingatia kile kinachokufaa zaidi.



Leo tutajifunza kuhusu kile ambacho miili  
yetu hufanya tunapohisi wasiwasi au uoga  
na hisia zetu kuwa kali.





Tuna sehemu ya ubongo  
wetu ambayo huwa  
kama king'ora inayoitwa  
**amigidala.**





Hujizima yenewe tunapohisi  
wasiwasi au uoga.

Husaidia kutulinda.

Tunapatwa na hisia za kuganda, kuruka,  
au kupigana wakati king'ora hicho  
kwenye akili yetu kinapojizima.



Wakati mwingine tunahisi ni kama  
hatuwezi kusonga au kufikiria.

Huko kunaitwa  
**kuganda.**

Wakati mwingine tunahisi ni  
kama tunataka kuteweka.

Huko kunaitwa **kuruka**.



Na wakati mwingine tunahisi  
ni kama tunataka kugonga na  
kupiga mayowe.

Huko kunaitwa  
**kupigana**.



Tutajifunza na kufanya  
mazoezi ya kile tunapaswa  
kufanya wakati amagidala  
inapotoa onyo.





Watu wazima na watoto wote  
hupatwa na hisia ya kuganda,  
kuruka, au kupigana wanapokuwa  
na wasiwasi au uoga.

Hivi ndivyo miili yetu hutulinda.

Hebu tufikirie kuhusu zimwi linalokodoa macho dirishani! Akili zetu zinatangaza hali ya hatari na **tunakwamilia...**

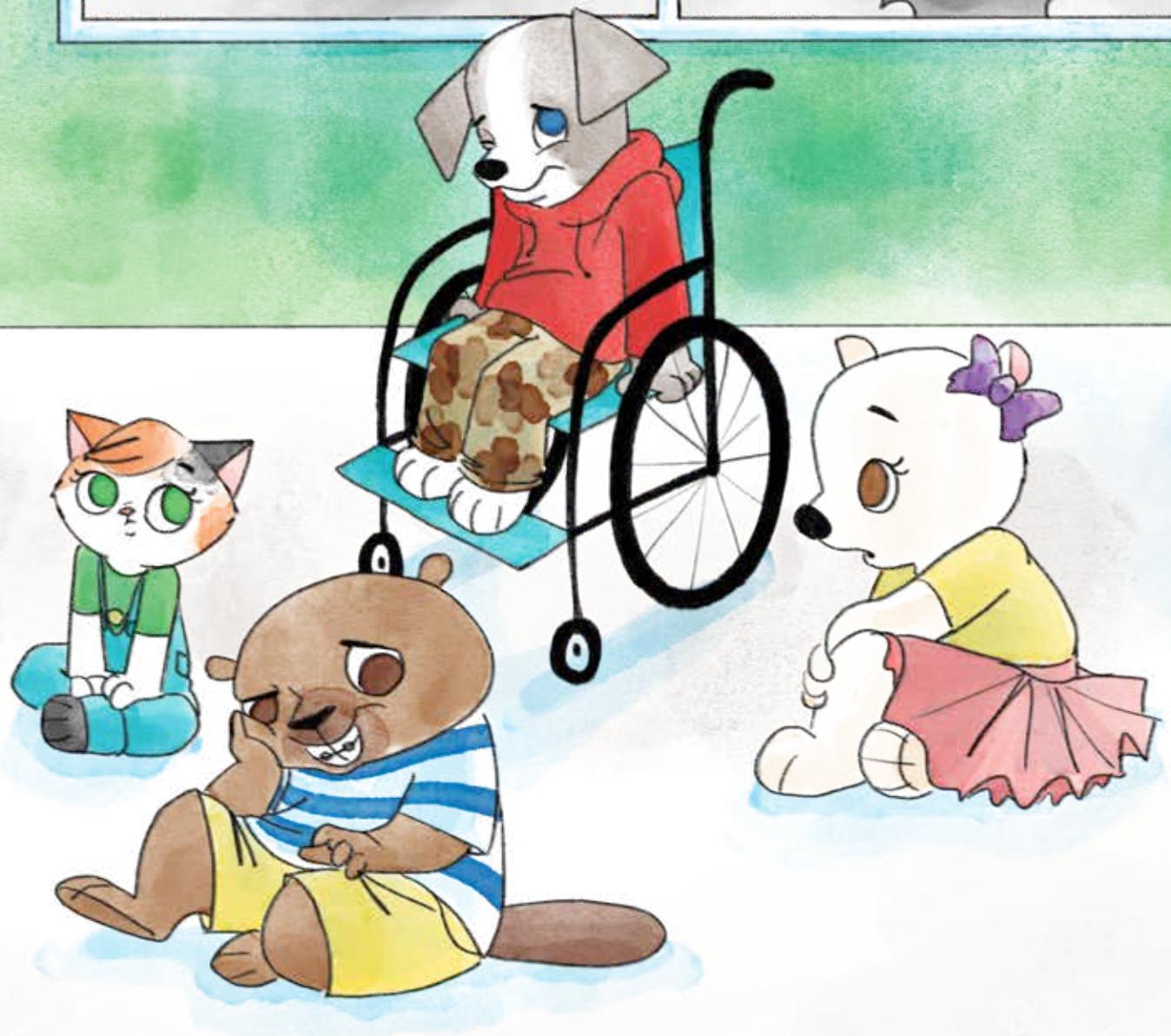
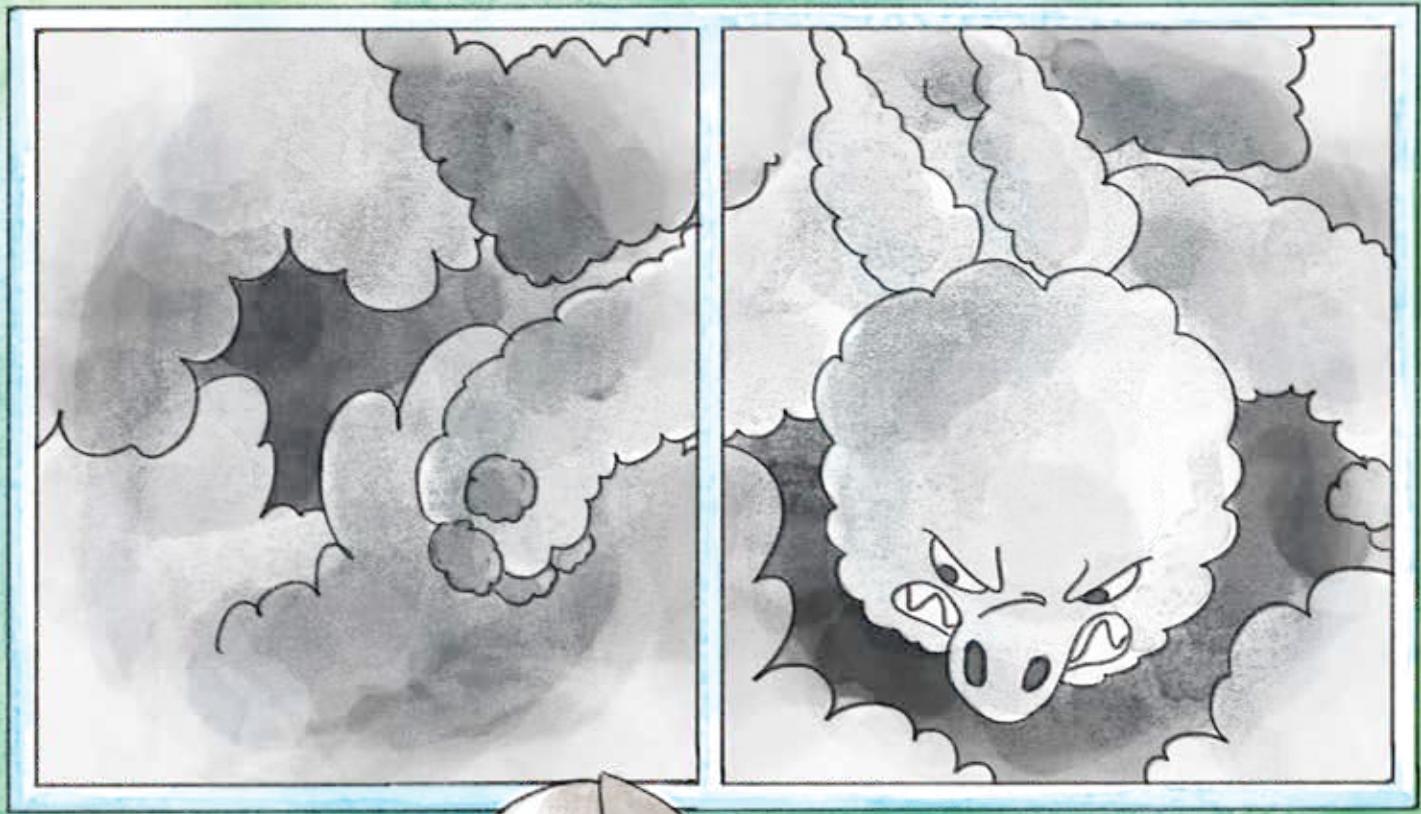
Kuganda ni wakati hisia zetu zinakuwa kubwa sana na hatuwezi kutoroka au kupigana.

Moyo wetu unapiga kwa kasi na tunapumua kwa kasi.

Kila mtu huganda kwa namna tofauti kidogo.

Hebu tafakari...je, kuganda huwa vipi kwako?





# Nitahisi kama...

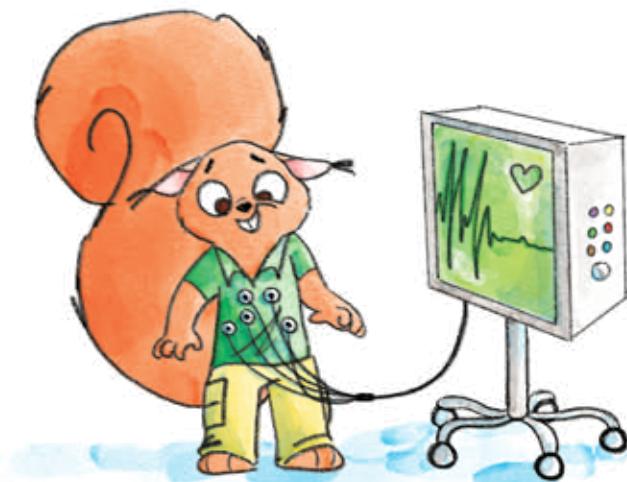


...kichwa changu  
kinaelea



...nimekwama

...moyo wangu unapiga  
kwa kasi zaidi na kisha  
kwa kimya sana hata  
siwezi kuusikia





...kujifanya mdogo  
mwenyewe

...nimeganda



...siwezi  
kuongea



...sionekani

Tunatuliza miili yetu baada ya kuhisi  
wasiwasi au uoga.

Hivi ndivyo tunaweza kufanya.

Kutazama huku na kule na kuhesabu **vitu vitatu vya samawati** vilivyo kwenye chumba.



**Vuta pumzi...** na **utoe pumzi** pole pole na kwa muda mrefu.

**Vuta pumzi** tena... na **utoe pumzi** pole pole na kwa muda mrefu.





Baini iwapo **umekalia** kitu  
**kigumu au laini.**

Chezesha **vidole vyako**  
**vya miguu.**



**Vuta pumzi** kwa mara nyingine tena... na **utoe pumzi** pole pole na kwa muda mrefu.



Baini jinsi mwili wako unahisi unapotulia.

Kasi ya mapigo ya moyo wako na pumzi  
zako inatulia huku hatari iliyotangazwa  
ikizidi kudidimia.

Hisia kubwa huja  
na kutokomea,  
kama mawingu  
yanayoelea.



Sasa, wakati huu tunapotafakari zimwi likitukodolea macho dirishani, akili yetu inatangaza hali ya hatari na **tunatoroka**...

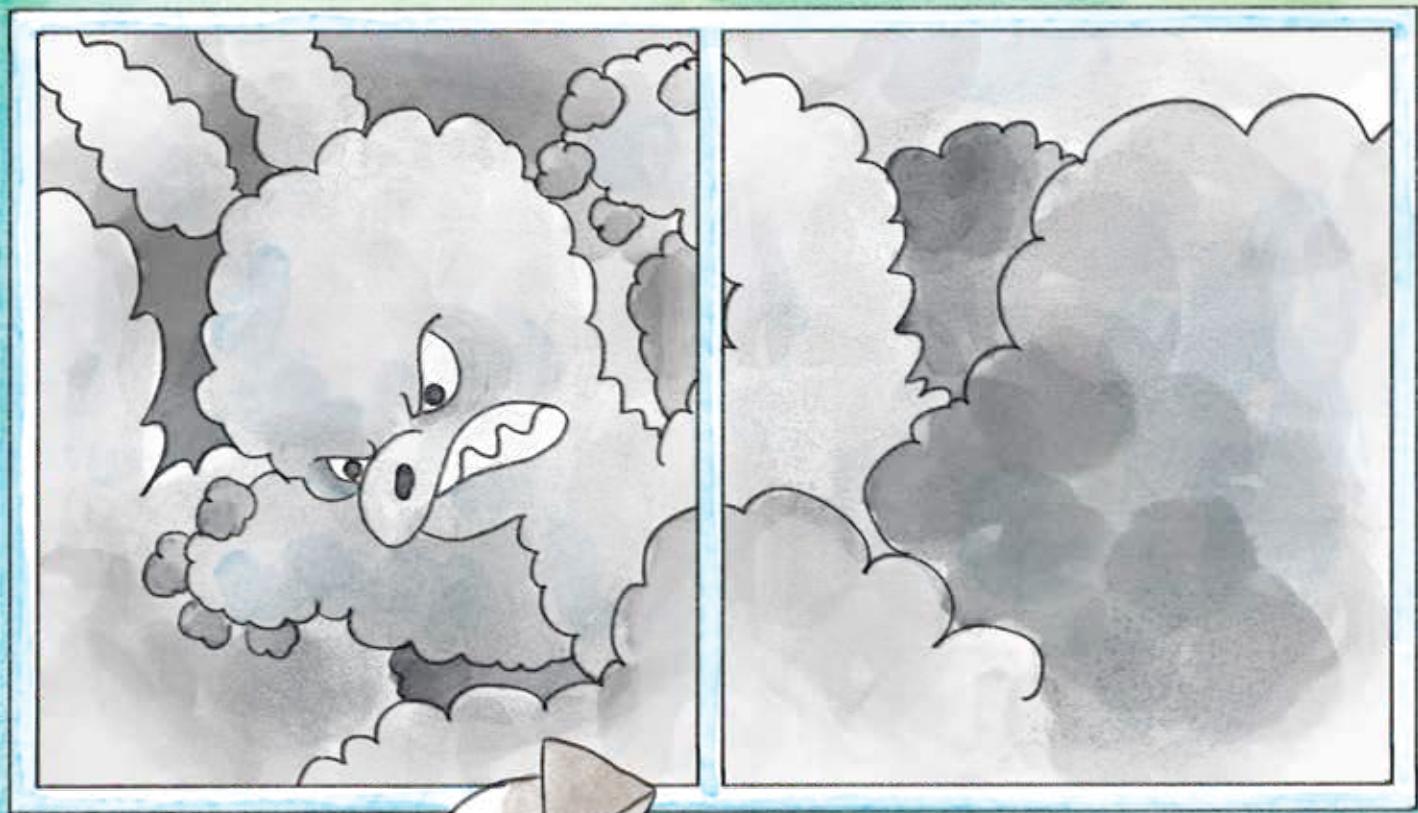
Kutoroka ni wakati ambapo hisia zetu huwa kubwa na tunataka kusonga na hata kuhepa!

Moyo wetu hupiga kwa kasi zaidi, tunapumua kwa kasi sana na miguu yetu huenda ikahisi kama inataka kukimbia.



Kila mtu hupatwa na hisia ya kutoroka kwa namna tofauti kidogo.

Hebu tafakari... kutoroka huwa vipi kwako?

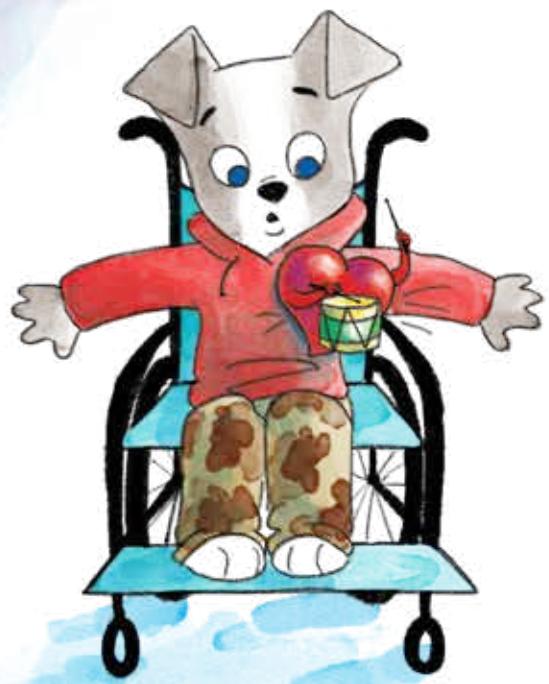


# Ninaweza kuhisi kama...

...ninataka kwenda  
mbali sana



...ninataka kukimbia kama  
farasi wa mashindano



...moyo wangu  
unapiga kama  
ngoma

...kutoka  
kwenye  
ngozi  
yangu



...siwezi  
kupumua vizuri



...Ninahisi  
kizunguzungu



...Ninazungumza  
kwa kasi ya treni



...Ninataka kutoroka mbio  
kadri ninavyoweza



Tunatuliza miili yetu baada ya kuhisi  
wasiwasi au uoga.

Hivi ndivyo tunaweza kufanya.

**Kwanza, kunja vidole vyako vya miguu.**  
Gundua jinsi misuli kwenye miguu yako inavyojikaza.

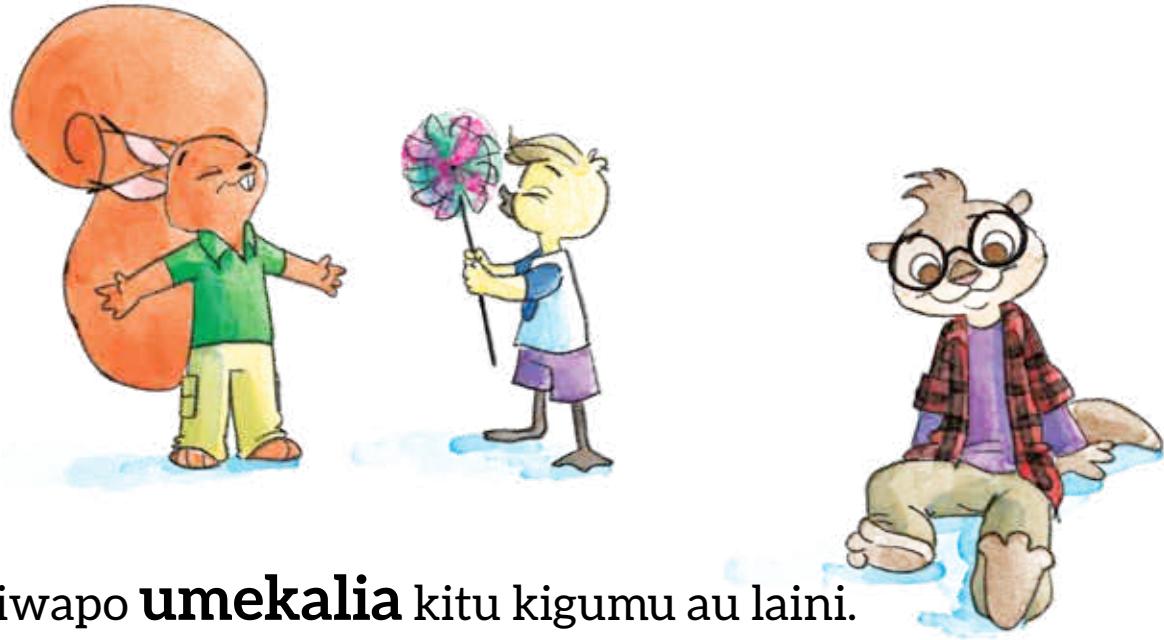


Achilia vidole vyako vya miguu **vitulie**.



**Vuta pumzi... na utoe  
pumzi** pole pole na kwa  
muda mrefu.

Sasa **vuta pumzi** tena... na **utoe pumzi** pole pole na kwa muda mrefu.



Baini iwapo **umekalia** kitu kigumu au laini.

Chezesha **vidole vyako vya miguu.**

**Vuta pumzi** kwa mara  
nyingine tena... na **utoe pumzi** pole pole na kwa  
muda mrefu.





Baini jinsi mwili wako unahisi unapotulia.

Kasi ya mapigo ya moyo wako na  
pumzi zako inatulia huku hatari  
iliyotangazwa ikizidi kudidimia.

Hisia kubwa huja  
na kutoweke,  
kama mawingu  
yanayoelea.



Kwa mara nyingine, wakati huu tunapotafakari zimwi linalokodoa macho dirishani, akili yetu inatangaza hali ya hatari na **tunapigana**...

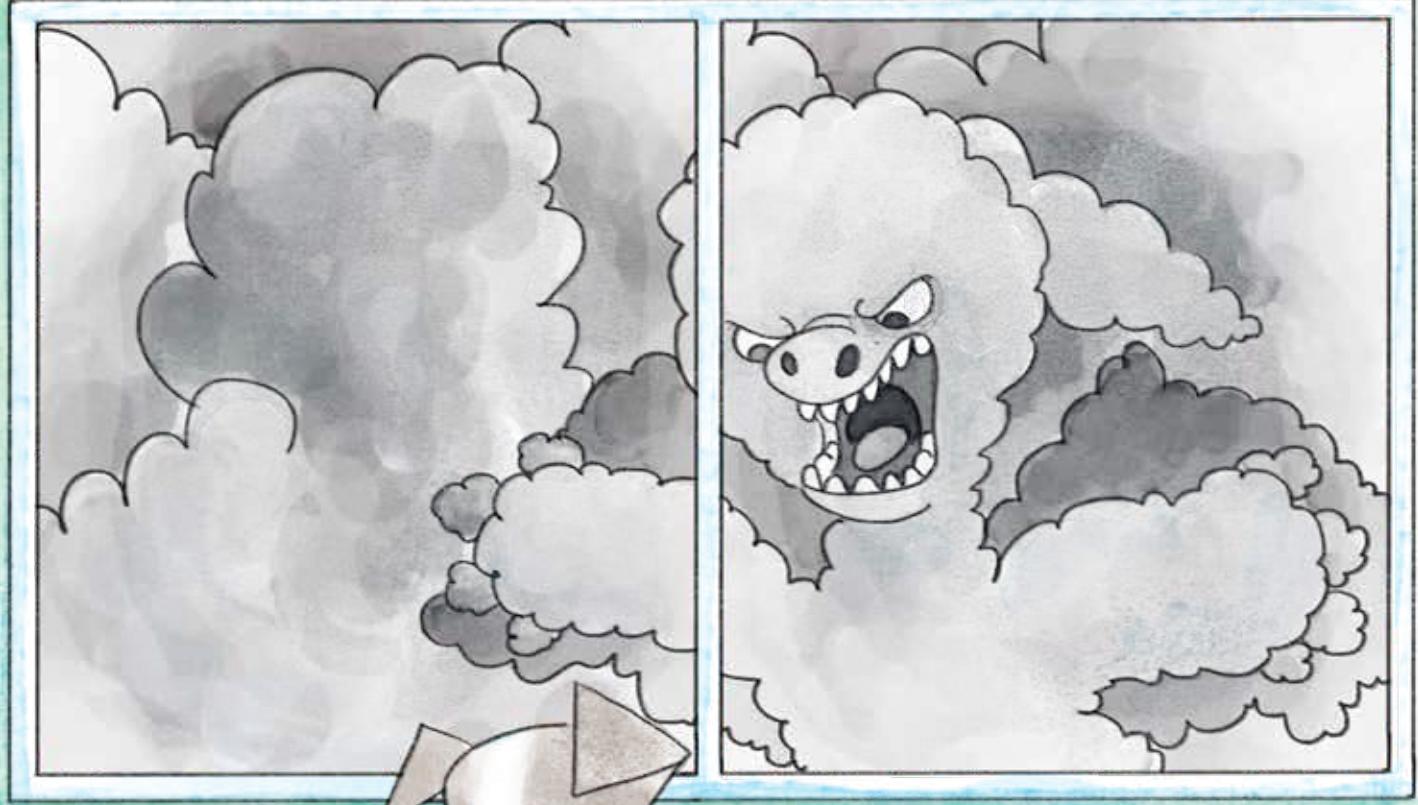
Kupigana ni wakati hisia zetu huwa kubwa na tunataka kukunja ngumi au kukanyaga chini kwa nguvu!

Moyo wetu unapiga kwa kasi na tunapumua kwa kasi.

Kila mtu hupatwa na hisia ya kupigana kwa namna tofauti kidogo.

Hebu tafakari...kupigana huwa vipi kwako?





# Ninaweza kuhisi kama...



...Ninataka kupiga  
kitu kwa nguvu...



...kupumua moto

...Mimi ni  
mkubwa  
kama jitu





...kupigana  
kama shujaa



...Ninataka kupiga  
teke na kukanyaga  
kwa nguvu



...kunguruma  
kama simba



...Mimi ni moto  
kama volkano



...kupigana  
mieleka kama  
sokwe



Tunatuliza miili yetu baada  
ya kuhisi wasiwasi au uoga.

Hivi ndivyo tunaweza  
kufanya.



**Kushikanisha viganja vyako**  
kama unafinya mpira...**vuta**  
**pumzi**... na kisha **achilia**.

Sasa **vuta pumzi**...na  
uachie pumzi pole pole na  
kwa muda mrefu.





Sasa **vuta pumzi** tena... na  
**utoe pumzi** pole pole na kwa  
muda mrefu.

Baini iwapo **umekalia** kitu  
kigumu au laini.

Chezesha **vidole**  
**vyako vya**  
**miguu.**



**Vuta pumzi** kwa mara nyingine  
tena... na **utoe pumzi** pole pole  
na kwa muda mrefu.



Baini jinsi mwili wako unahisi unapotulia.

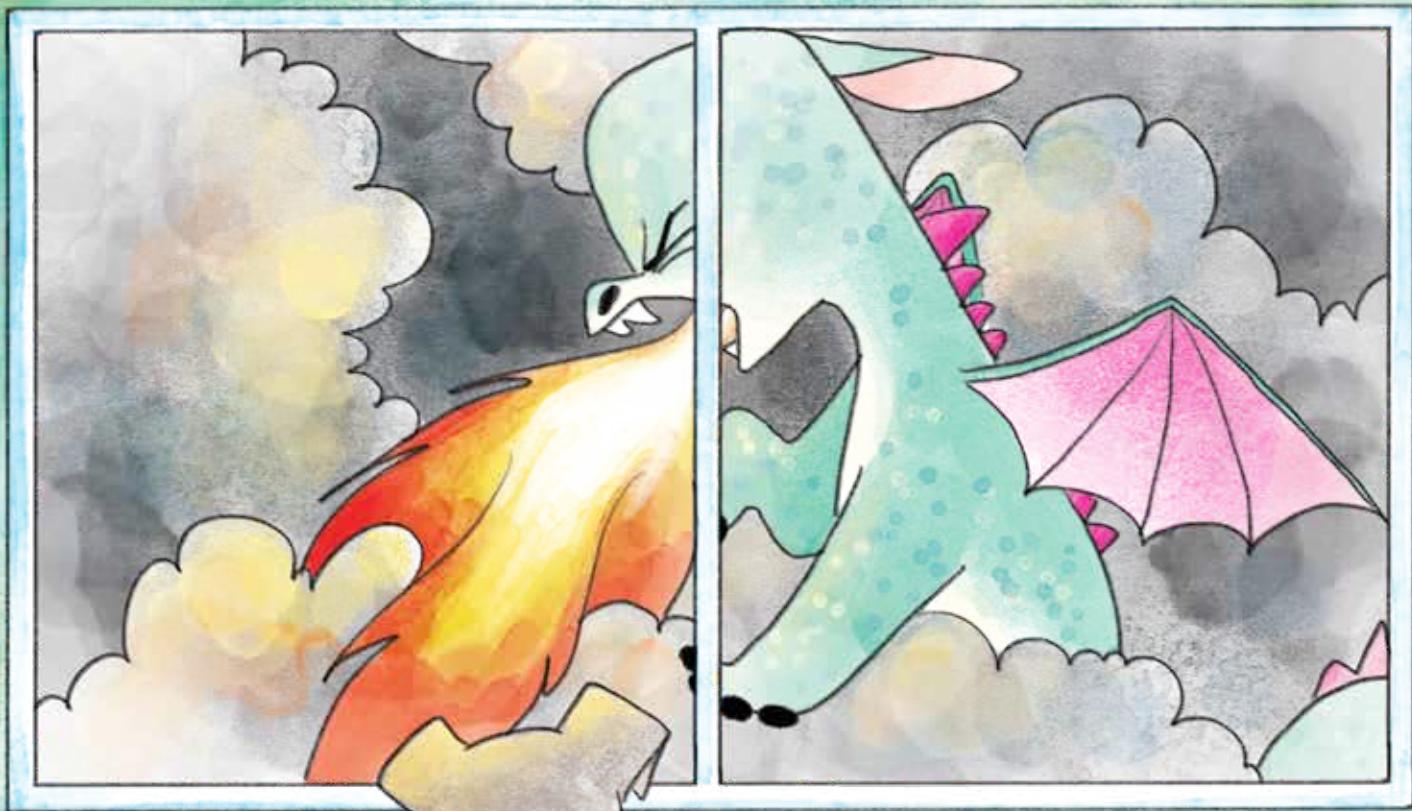
Kasi ya mapigo ya moyo wako na  
pumzi zako inatulia huku hatari  
iliyotangazwa ikizidi kuditidimia.

Hisia kubwa huja  
na kutokomea,  
kama mawingu  
yanayoelea.



Tazama, hakika  
kuna **zimwi**  
kwenye dirisha!





# Ninahisi kama...

...ninataka  
kufika mbali,  
mbali sana



...kupigana  
kama shujaa

...kutoonekana



...siwezi kuongea





...kukimbia  
kama farasi wa  
mashindano  
ya mbio



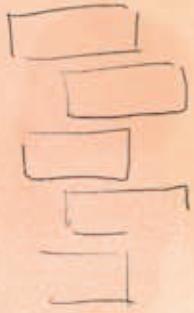
...kichwa changu  
kinaelea



...mimi ni moto  
kama volkano



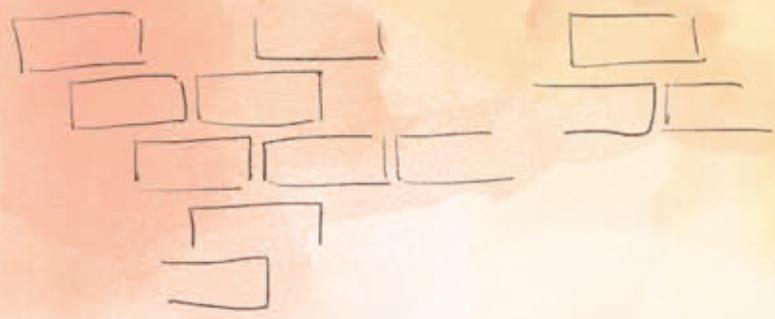
...ninataka kutoroka mbio  
kadri ninavyoweza



Ni sawa. Ni zimwi liliopotea.

Mtunzaji wa Mazimwi  
atawaita wazazi wake.





Lilikuwa ni jambo la kuogofya  
sana kuona zimwi nje ya dirisha.

Miili yetu ilifanya  
kile ambacho  
ilihitaji kufanya.



Hebu tufanye mazoezi ya  
kutuliza miili yetu baada ya  
kuwa na wasiwasi au uoga.



**Vuta pumzi... na utoe pumzi**  
pole pole na kwa muda mrefu.

**Vuta pumzi tena... na utoe pumzi**  
pole pole na kwa muda mrefu.



Baini iwapo **tumekalia** kitu **kigumu** au laini.  
Chezesha **vidole** vyetu vya miguu.

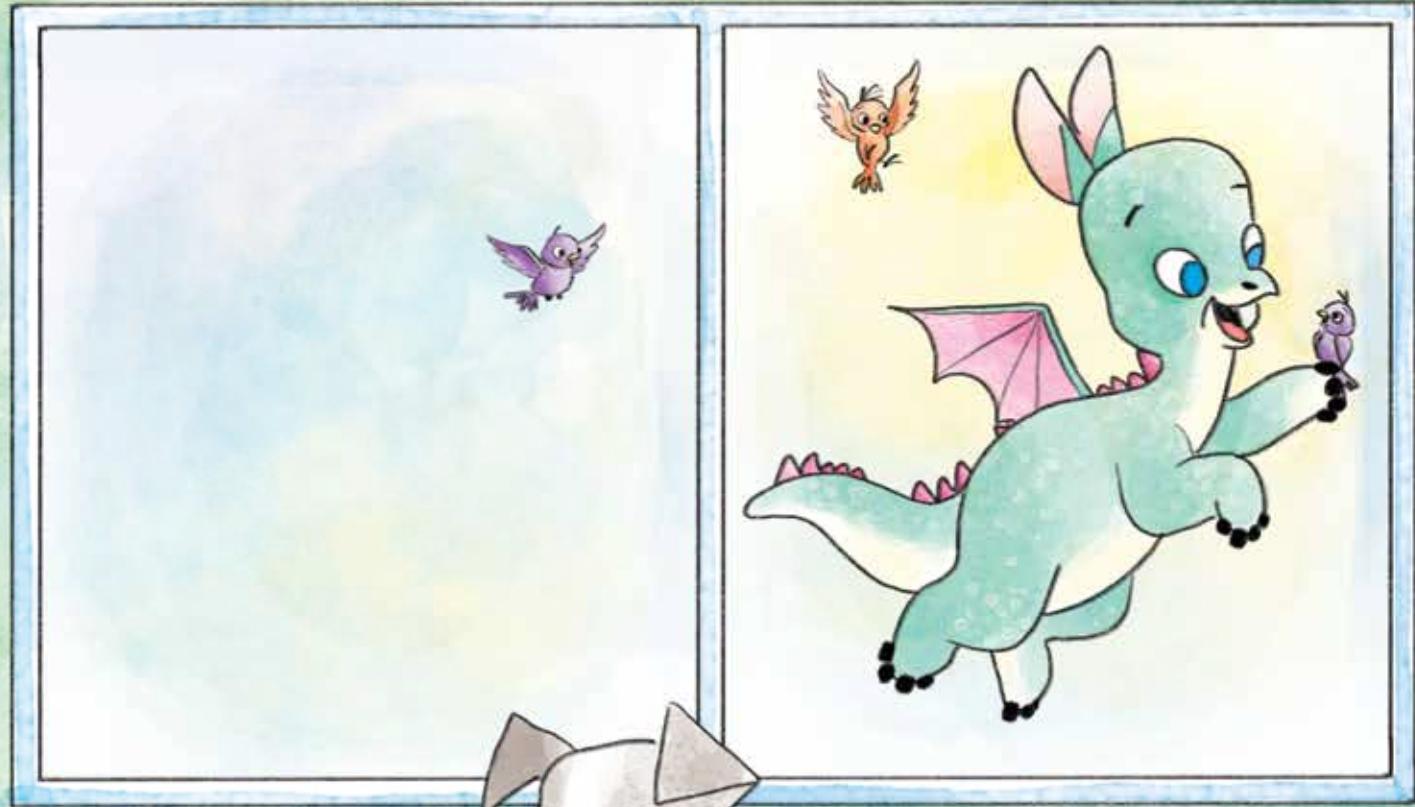


**Vuta pumzi** kwa mara nyingine  
tena... na **utoe pumzi** pole pole  
na kwa muda mrefu.



Mwili wako unataka kufanya nini sasa  
**unapohisi umetulia na ni salama?**





# Ninagundua kuwa...

...ninataka  
kuchenza



...ninacheke  
kama nyani



...ninaweza  
kudhibiti  
hisia zangu



...ninaweza kuvuta  
pumzi kubwa

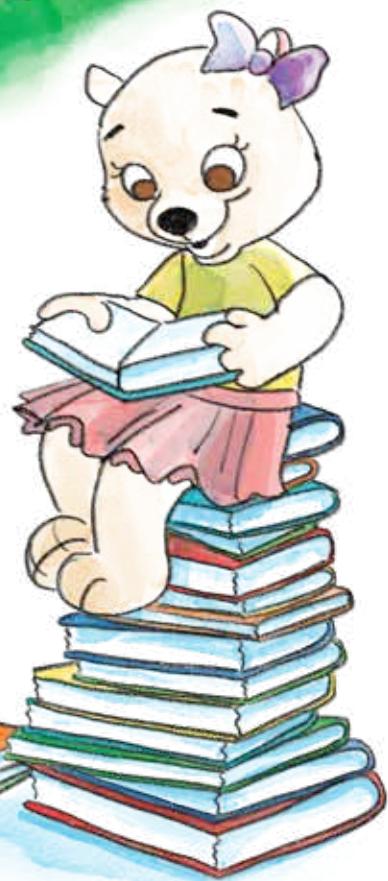
...nina udadisi  
kama kachero



...ninawatania  
marafiki zangu



...ninataka  
kujifunza



...ninaweza kuzungumza  
ili watu wasikie na  
waelewe maneno yangu



Je, hamjivunii kujua jinsi ya  
kutuliza miili yenu na kuzima  
tahadhari ya hali ya hatari?

Tunajua tunaweza  
kudhibiti hisia zetu  
zinapokuwa kubwa.



**Hebu sasa twende nje tukacheze!**



