

KWA WAZAZI, KUHUSU  
**WATOTO, VITA NA KUKIMBIA**





# Athari ya vita na kukimbia kwa watoto

Familia na watoto wengi zaidi wanaathiriwa na vitendo vya vita na wanapaswa kukimbia. Mara nyingi, Uhamisho ni kituo cha mwisho cha safari ndefu ambayo inaweza kuwa ilianza miaka mingi kabla ya kuwasili nchini Norway. Familia hizo ziliwahi kuwa wakimbizi katika nchi yao wenyewe, wakiishi maisha yenye kuhama mara nyingi, vurugu na ukosefu wa usalama. Watoto wengi wameona na wamepitia katika maisha magumu na yenye uchungu. Aidha, kukimbia, kutengana na familia na wale wanawapatia usalama ni mzigo mkubwa kwa watoto.

Hata kama familia kwa sasa imefika katika nchi yenye amani, misongo haijaisha. Kwa wale ambaye wanatafuta hifadhi, kuishi kwa kutokuwa na uhakika kunaweza kuwa shida kubwa sana. Je, watapata ruhusa rwa kuishi Norway? Je, wanaweza kuthubutu kutumaini maisha ya baadaye, maisha mapya na maisha bora? Katika brosha hii unaweza kusoma kuhusu athari za asili kutokana na shida za vita na kukimbia watoto walipitaemo.

## Watoto wanaona zaidi kuliko tunavyofikiria

Je, ni kwa kiasi gani watoto wanaelewa na kutambua kile kinachotokea karibu nao? Kwa sisi watu wazima, inaweza kuwa vigumu kujua ni kiasi gani watoto wanaelewa. Hata watoto wadogo kabisa wanaona kile kinachotokea na kinasemewa karibu nao. Watoto wakubwa wanaweza kunyamanza na hatuwezi kujua kile wanachofikiria kuhusu kila kitu kilichotokea karibu nao.

Mara kwa mara wamesikia tu watu wazima wakizungumza kuhusu vitendo vya vita, uvamizi wa polisi au hatari ya kurudishwa nje ya nchi. Katika hali nyingine, watoto wenyewe wamekabiliwa na vitendo vya kuogopesha au wanaweza kuwa wameona au kusikia kwamba wazazi na wanafamilia wengine wametendewa kwa njia ambayo ilisababisha hofu. Kwa umri wowote, hali na uzoefu vya kutisha, au hisia za huzuni, zinaweza kushikamana na mawazo na hisia na kuweza kuunda hofu na wasiwasi.

Watoto waliishi maisha ya ukimbizi wanaweza kuelezewa kama waliohatarishwa na kujeruhiwa mara tatu:

- Huenda wamekumbana na matukio mengi magumu katika nchi yao ya kuzaliwa na wakati wa kukimbia
- Mara nyingi wanaishi na wazazi walio na kiwewe, walio na msongo wa mawazo.
- Hali ya maisha ya watoto wanaotafuta hifadhi mara nyingi inaweza kuwa mzigo mkubwa zaidi kuliko kumbukumbu za matukio ya vita.



## Matokeo kwa watoto

Hata watoto ambao hawazungumzi, wanaweza “kueleza” kwa njia mbalimbali kuhusu kile ambacho kinawatia wasiwasi. Kupitia tabia na/au matokeo ya ku mwili, “wanatueleza” kuhusu wasiwasi zao. Hapa tunaeleza kuhusu matokeo ya kawaida kwa watoto ambao wamepitia matukio ya kutisha na/au ya kiwewe.

- Matatizo ya kukosa usingizi. Watoto wanaweza kuwa na ndoto mbaya au wanakosa usingizi kabisa. Wanaamka katikati ya usiku au wanalia wakati wa kulalishwa. Wengi hawataki kwenda kulala.
- Matatizo ya kisaikolojia. Watoto hawataki kula, wanatapika, wanakula kidogo sana au wanakula mingi sana na wanapata maumivu ya tumbo. Wanapata maumivu katika sehemu mbalimbali za mwili.
- Huzuni. Watoto wanaweza kusirika sana. Mara nyingi wanalia. Wanakosa hamu ya kucheza na hawajali wengine
- Shida za kusoma. Matatizo ya kutokuwa makini na kutotulia. Watoto hawana utulivu kamwe, wanasababisha matatizo na wanaharibu vitu vinavyowazunguka.
- Ukali. Kupiga, kuuma na kugombana na watoto wengine na watu wazima. Mara nyingi hii inatokea kwa sababu watoto hao wanaogopa.
- Hofu na kuangaika. Watoto wanaweza kuogopa sauti, watu wanavaa sare na vitu au watu wanawakumbusha matukio ya uchungu. Watoto wengine wanaweza kuwa na huzuni au kuchanganyikiwa sana kwa kiwango cha kufikia kukataa kucheza.
- Baadhi ya watoto wana matatizo ya lugha na kuanza kugugumia.

Matokeo hayo yote ni ya kawaida kwa watoto ambao wamepitia katika hali ngumu. Matukio ya kutisha, kuhama mara kwa mara na mengine kama hayo ni hali zinazosababisha ukosefu wa usalama kwa watoto. Kutokuwa na uhakika huko kunaweza kuwafanya waogope. Wanaogopa kuwa mbali na wazazi wao, na wanaogopa kwamba mambo mabaya atatokea tena.



Watoto wakubwa wanaweza kuwa na hofu ya kwamba wamegeuka “kicha” na hawataki kueleza kuhusu mawazo hayo. Ni muhimu kwamba sisi watu wazima tuwahakikishie kwamba hii ni matokeo ya kawaida kwa matukio yasiyo ya kawaida, na kwamba kwa kawaida anapita baada ya muda. Ikiwa haitapita, ni muhimu kutafuta msaada kutoka kwa mtu ambaye anaweza kumsaidia mtoto na wazazi, kwa mfano muuguzi wa afya, daktari, mwanasaikolojia au mwalimu.

## **Familia nzima imeathirika**

Inaweza kutuchosha sisi wazazi kukabiliana na matokeo hayo kwa watoto wetu. Ni rahisi kusirika na watoto wasio na utulivu, hasa kwa wazazi ambao wenyewe wanahisi wamechoka na wamekosa usalama. Hata hivyo, kutombokea watoto inawafanya kukosa zaidi usalama na kusumbuka. Inaweza kuwa na manufaa kuzungumza na wazazi wengine ambao wako katika hali sawa. Watoto wote ambao wamelazimika kukimbia nchi yao ya kuzaliwa wanakumbuka wale watu ambao walikuwa wanapenda na maeneo ambayo wamezoea, na mambo hayo anaweza kuwa magumu kuongea. Hata kwa sisi wazazi pia, kukumbushwa kile kitu ambacho unakosa sana inaumiza, na inaweza kuwa vigumu kujua la kusema na jinsi ya kuwafariji watoto wetu. Pia ni kawaida kwamba sisi wazazi tunataka kuwahurumia watoto wetu. Kwa kuhofia kwamba watoto wataudhika hata zaidi, labda tunaweza kujiepusha na kuzungumza juu ya mambo yote mabaya.

Wazazi wengine wanaogopa kuanza kulia wenyewe, lakini watoto wanaweza kuvumilia ikiwa watafananuliwa kuwa sio kosa lao kwamba mama au baba pia wanakumbuka babu, nyumba au kadhalika. Tukiwa watu wazima, tunaweza kujiskiwa kama wanyonge tukiona watoto wakiwa na uchungu. Mara nyingi, tunawaambia: “Usiwaze juu ya kile – cheza”. “Usizungumze juu ya kile – fanya somo lako la nyumbani”. “usijikojolee - wewe ni mkubwa wa kutosha”. “Usimpige kaka yako - wewe ni mtukutu”. Lakini watoto wanakuwa na huzuni na upweke ikiwa hawaruhusiwi kuzungumza na mtu yeyote kuhusu hisia zao. Watoto wanapaswa kueleza kile kinachowatia wasiwasi.

## Je, watoto wanahitaji nini?

- Kimsingi, watoto wanahitaji ukaribu wa kimwili na wa kisaikolojia na matunzo kutoka kwa wazazi na watu wengine wa karibu.
- Watoto wanahitaji uvumilivu na uangalifu mwingi.
- Watoto wanahitaji miongozo ya malezi iliyo wazi, sio adhabu. Waambie waache ikiwa wanafanya uchokozi au wanaharibu kitu, lakini usipige au usibane watoto.
- Watoto wanahitaji maelezo mara kwa mara kuhusu kile kinachotokea karibu nao.
- Watoto wanahitaji mazoea. Hata ikiwa watoto hawaendi shuleni au wazazi wanafanya kazi, ni muhimu wewe uamke, ule na ulale kama vile ulikuwa unafanya katika nchi yako ya kuzaliwa.
- Watoto wanahitaji kusifiwa. Hata watoto wenye umri wa miaka mitatu wanaweza kupewa kazi ndogo. Kwamba mtu anawahitaji, inawafanya kujisikia kwamba wako wa lazima.
- Watoto mara nyingi wanahitaji msaada kutoka kwa watu wazima ili wapate shughuli na michezo. Ni vizuri ikiwa watu wazima wapo, inawapa watoto usalama. Kucheza ni njia ya watoto wenyewe kushughulikia matukio yenye maumivu.
- Sikiliza kile ambacho watoto wanaeleza kuhusu yale waliyopitia, kuhusu hisia walizonazo, kuhusu mawazo na kile wanachokumbuka. Changia na wengine yale umeishi, maongezi ni ya muhimu.



- Acha watoto wachore kile wanachopenda. Tazama picha zao pamoja.
- Acha watoto waeleze hadithi na waimbe. Watoto wakubwa wanaweza kuandika wenyewe shajara za mawazo yao, hadithi na mashairi.
- Onyesha watoto kwamba kile wanachofanya ni kizuri na kinakuvutia.
- Acha watoto wasali na washiriki katika sherehe za kidini pamoja na wazazi wao.
- Watoto wanahitaji watu wazima wenye salama ambao wana uwaminifu wa kutosha kwao wenyewe. Ikiwa uwezo wa wazazi wa kutoa huduma za malezi unakuwa mbovu, afya ya akili ya mtoto inaweza kuzorota haraka. Kwa hiyo ni muhimu kwamba walezi wajiingayikie wao wenyewe na afya zao, kimwili na kiakili, na kwamba watafute msaada ikiwa inahitajika.
- Jaribu kupatia matumaini watu wengine. Kwa muda wote wazazi wanaweza kupatia watoto tumaini, faraja na usalama, na pia kuona mahitaji yao, watoto hao wanaweza kukabiliana na maisha vizuri. Kumbuka kwamba hakuna mzazi anayeweza kupata kile watoto wake wanahitaji kila wakati, lakini ni vizuli kujaribu kutimizia watoto mahitaji yao ya kila siku.

Imetayarishwa na  
Kituo cha Rasilimali cha kuzuia vurugu,  
mkazo wa kiwewe na kujiua  
Mkoa wa Kati (Midt), 2023

Simu: 72 82 20 05  
Mawasiliano: [rvts@stolav.no](mailto:rvts@stolav.no)



[www.rvts.no](http://www.rvts.no)