

kikundi cha umri

10-15



Mguso
mzuri

Mguso
mbaya



Je, kuna tofauti gani kati ya mguso mzuri na mguso mbaya?

“Mguso mzuri” unaweza ukawa pamoja na pale ambapo mama yako anakupa busu shavuni, na kukuambia usiku mwema, au pale baba anakukumbatia mabegani. Au mjomba wako anakupigapiga mgongoni akikupongeza kwa kufanya vyema katika masomo. Huu ni upendo. Unajisikia salama na wanakujali.

Lakini pale mtu mzima anakushika sehemu ya mwili wako kwa jinsi ambayo wewe hupendezwi nayo.

Ni kosa kwa mtu yeyote kugusa sehemu zako za siri au matiti-sehemu za mwili wako ambazo zimefunikwa kwa nguo za ndani-bila ya ridhaa yako. Hii inajulikana kama “sheria ya nguo za ndani”.

Ikiwa mtu atakugusa kwa jinsi ambayo inayokufanya ujihisi woga, wasiwasi, huzunika, aibu, au vibaya-SI VYEMA. Huo ni “mguso mbaya”.

Endapo Daktari, au Nesi anataka kukuchunguza, ni sharti mzazi au mlezi wako wafahamu hilo, na wewe utoe ridhaa. Ni lazima wakupe maelezo kwa nini wanahitaji kukufanyia uchunguzi nawe uelewe.



KUUSHUGHULIKIA MGUSO MBAYA

Mwili wako ni mali yako. Ni juu yako kuamua ni nani wa kuugusa.

Mtu anaweza kukupelekea ufanye jambo ambalo hukutaka kulifanya. Wanaweza wakakupatia kitu ambacho unahitaji nacho, wakikueleza kuwa wanakupenda, au wakakutishia. Wanaweza wakajaribu kukugusa kwa jinsi ambayo utajihisi huna raha; kukugusa matiti, au sehemu zako za siri; kukutaka uvue nguo zako; na kukupiga picha/video ukiwa uchi au kukuzungumzia masuala ya kingono; au kukutaka uwashike sehemu zao za siri.

Endapo kuna jambo hujisikii vyema, hata kama yule mwingine hakugusi, amini hisia zako na uondoke pale. Ni vizuri kusema hapana. Epuka kuwa pekee yako miongoni mwa watu wanaokufanya usijisikie kuwa na raha au salama.

Endapo umepatwa na mguso mbaya, haya ni baadhi ya mambo unayoweza kuyafanya, ukapata msaada.

- ▲ **Paaza sauti** “Hapana, Acha! Sipendi unachofanya!” au sema kwa kupaaza sauti, “Ondoka, hiyo si vyema”.
- ▲ **Kumbia** huku ukipiga kelele za kuomba msaada.
- ▲ **Pambana** kama unaona kuna usalama.

Endapo mtu atakugusa – au kukufanya uwaguse kimahaba- utajisikiaaibu au mkosaji. Watakuomba uifanye siri, au watakutishia kukuumiza endapo utasema walichokufanyia. Watakufanya ujisikie mpweke, kana kwamba hakuna wa kukusaidia. Watakufanya ujihisi kuwa lilikuwa ni kosa lako

Ni vigumu kumsimulia mtu, endapo jambo kama hili litakutokea, lakini ni vyema kulizungumza. Hii itakufanya ujisikie ahueni, na kupata msaada unaohitaji.

Msimulie mtu unayemwamini (anaweza kuwa mzazi, mwalimu au daktari), hata kama mtu aliyekugusa ni rafiki wa familia, au ndugu. Ikiwa mtu wa kwanza uliyemwelezea hakutoa, au kakukupa msaada, mwambie mwingine hadi utapata mtu atakayekuamini, na ataweza kukusaidia.

Endapo mtu amekugusa kinyume na matakwa yako anaishi nyumbani kwenu, ni vyema sana kumwambia mtu huyo asirudie ili jambo hilo lisijirudie tena:

- ▲ Hukufanya jambo baya; Si kosa lako.
- ▲ Wewe sio mbaya.
- ▲ Utaendelea kuwa na mahusiano yenye furaha.