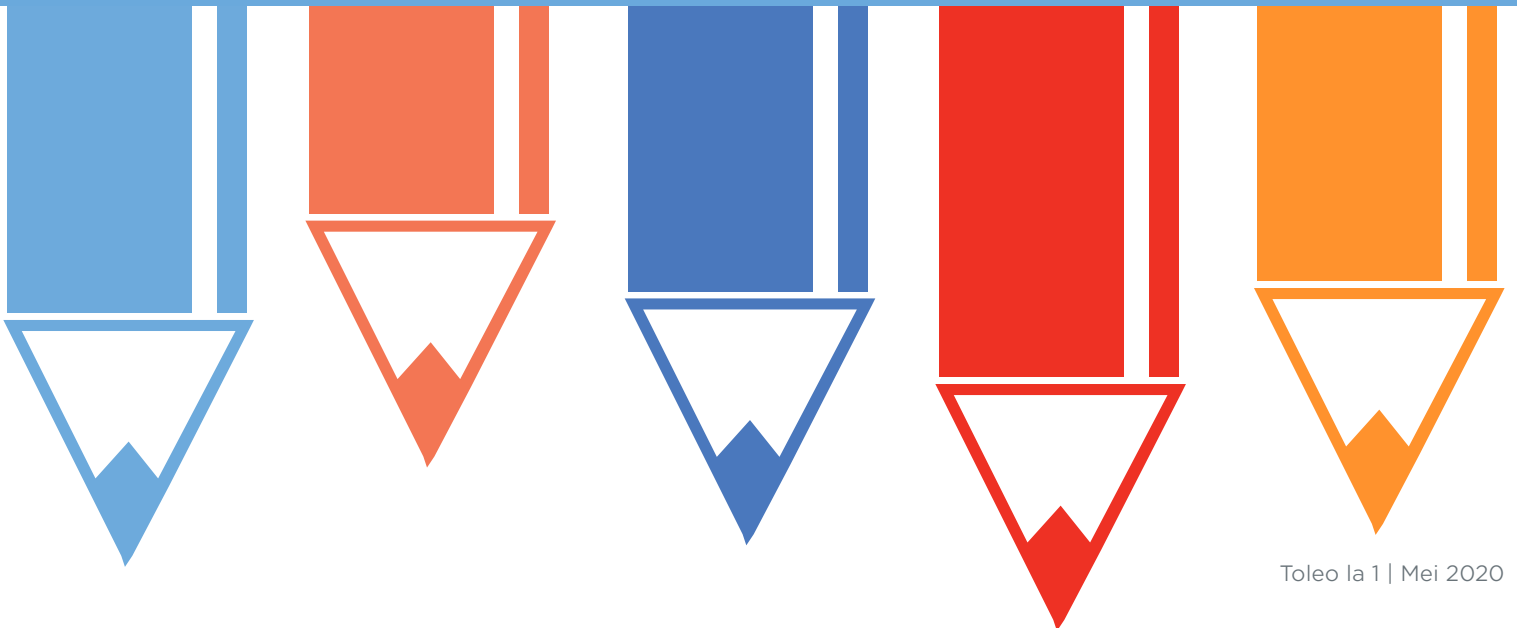




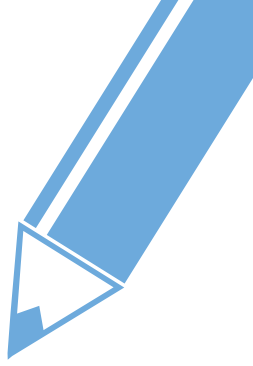
# Sababu 9 za Kutabasamu

KITABU CHA MAZOEZI YA  
KUFURAHISHA FAMILIA

Shirika isiyo ya kiserikali ya Smile Train imetoa kitabu hiki kukuza afya ya akili na uhamasishaji ndani ya familia zilizoathiriwa na mdomo wazi



# Kuhusu kitabu hiki



Kitabu hiki kiliundwa kwa ajili ya watoto kama wewe. Kitabu hiki kimejazwa na mazoezi unayoweza kufanya mwenyewe au na familia yako ili ujue zaidi kuhusu kile kinachokufurahisha, na kukufanya ujipende, na jinsi unavyoweza kushinda hisia za hali ngumu. Tunatumaini ya kwamba kitabu hiki kitakusaidia katika safari yako. Asante kwa kuchukua kitabu hiki na kuchukua hii fursa kupata sababu zingine zaidi za kutabasamu.



Je! Ikiwa huna uwezo wa kupata mashine ya kuchapisha au toleo la kitabu kilichochapishwa? Hakuna shida! Soma maelekezo na kuchora hizo kazi mwenyewe! Tumia mawazo yako kutengeneza kila kitu hapa kwa njia unayoipenda.

---

*Shukrani maalum kwa Grace Peters kutoka Smile Train,  
NY na wanasaikolojia Martha Jaramillo na Camila Osorio kutoka hospitali  
inayoshirikiana na Smile Train ya Fundación Clínica Noel Colombia,  
kwa msaada wao uliochangia pakubwa kazi hii.*



# Yaliyomo

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Pizza ya furaha                   | 1  |
| Kutafuta maneno ya kujithamini    | 4  |
| Picha ya kipekee ya familia yangu | 5  |
| Mchezo wa kuficha na kutafuta     | 6  |
| Taka hadi dhamana                 | 7  |
| Uwiano mikononi                   | 8  |
| Kilabu cha familia                | 9  |
| Kopo (au kikombe!) cha “nina”     | 10 |
| Mtazamo wa shukrani               | 11 |

# Pizza ya furaha



**Sio rahisi kujua kila wakati kinachokupa furaha, lakini chakula aina ya Pizza ni eneo zuri la kuanzia. Katika zoezi hili, utatengeneza Pizza yako ya kipekee - lakini badala ya kutumia pepperoni au jibini zaidi, itapakwa na vitu vyote vinavyokupa furaha katika maisha yako kama vile wakati na familia yako, kicheko (furaha), au hata Pizza nyingine zaidi! Kufanya hivi kunaweza kukusaidia kuzingatia vitu vikubwa ambavyo ni muhimu sana kwako, kwa hivyo utatumia wakati kidogo ukihangaika juu ya vitu vidogo.**

1. Orodhesha vitu saba ambavyo vinakufanya wewe na familia yako kuwa na furaha (kwa mfano: wakati na familia, kukumbatiana, kicheko). Hivi ndivyo **“viungo vyako vya furaha.”** Ikiwa huwezi kufikiria vitu saba kwa sasa, ni sawa utaviongeza zaidi baadaye.

2. Orodhesha **“viungo vyako vya furaha”** kutoka “1” hadi “7”. “1” inapaswa kuwa ya muhimu zaidi kwako, “2” ya pili kwa umuhimu, na kadhalika. (Kwa mfano, ikiwa wakati na familia ndio kitu kinachokufanya ufurahie zaidi, hiyo itakuwa “1”). Kumbuka: Pizza tamu na ya kupendeza zaidi ina viungo vingi!

3. Kinachofuata, andika **“viungo vya Pizza”** (ukoko wa pizza, unga, mchuzi, jibini, na chochote kingine unachotaka kupachika) kwa umuhimu wao. Kwa mfano, ukoko unaweza kuwa “1” kwa sababu ukoko unashikilia Pizza pamoja, au jibini inaweza kuwa “1” kwa sababu hiyo ndiyo unayopenda.

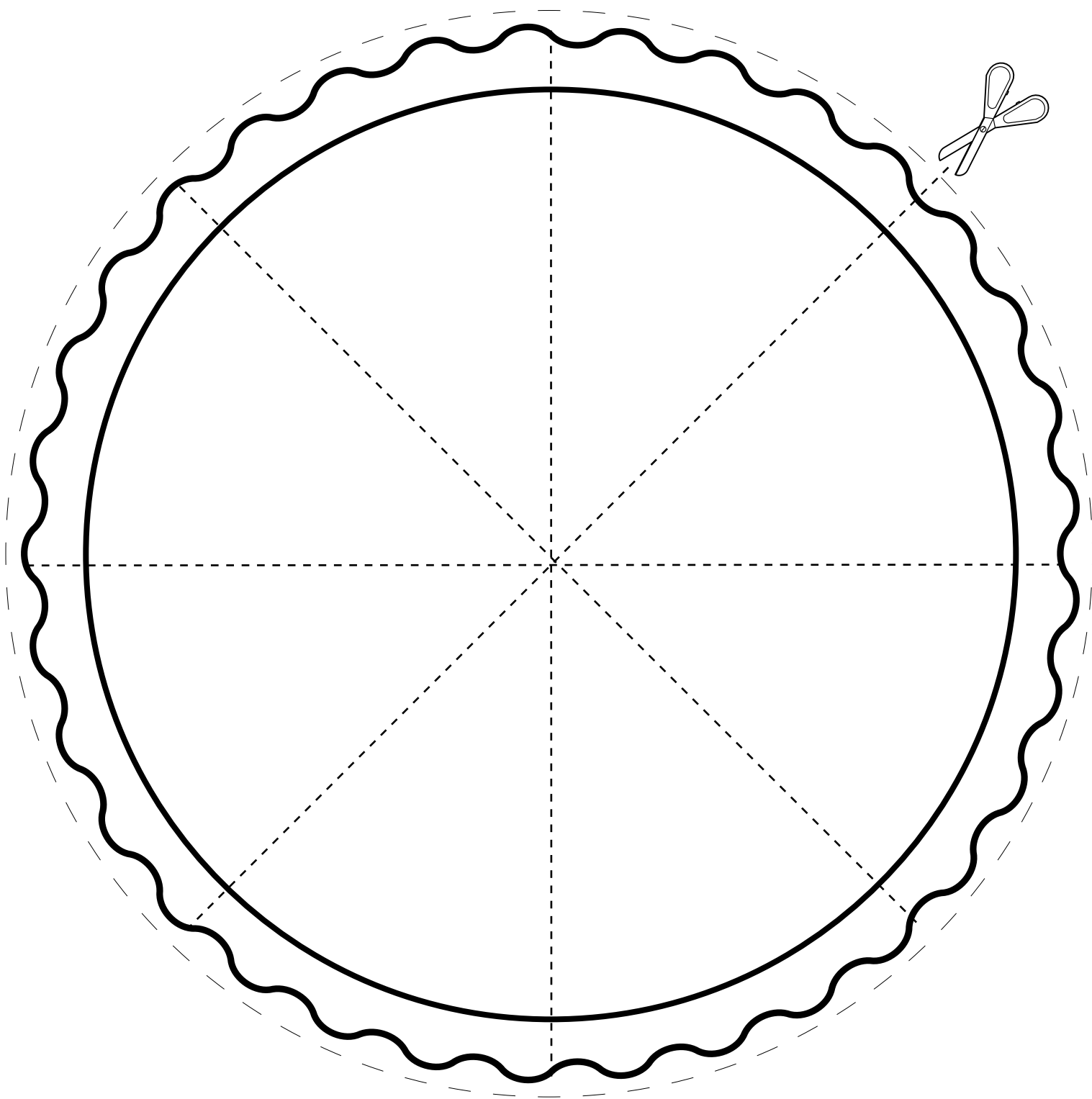
4. Linganisha na andika **“viungo vyako vya furaha”** kwenye **“viungo vyako vya pizza.”** (Kwa mfano, ‘wakati na familia’ utaandikwa kwenye ‘ukoko’, kwa sababu wote ni “1” - muhimu zaidi). Ikiwa haukuandika **“viungo vyote saba vya furaha”** hapo awali, unaweza kuwa umefikiria vingine upya. Unafaa kuandika viungo hivyo kwa sasa kisha uvilinganisha na viungo vya pizza kwa kulinganisha na nambari zinazofanana.

5. Mara tu **“viungo vya furaha”** na **“viungo vya pizza”** vikiwa vimeendana, vipake viungo vyote rangi.

6. Kata viungo nje katika mistari yenye doti kisha vipachike kwa gundi katika ukoko wa pizza

7. Kazi nzuri, Sasa uko na pizza yenye vitu vyote ambavyo vinakufurahisha wewe pamoja na familia yako!

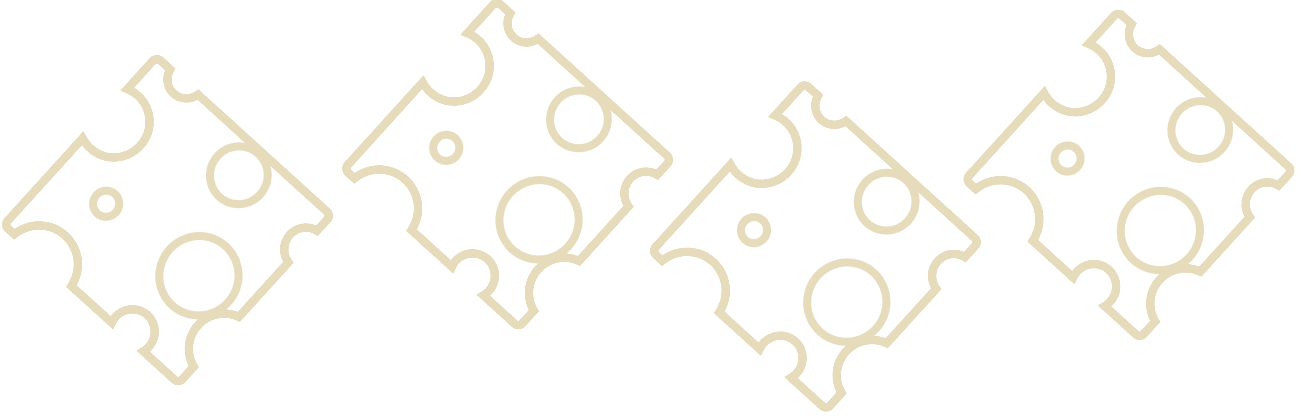
Viungo vyako vya furaha



Nyanya



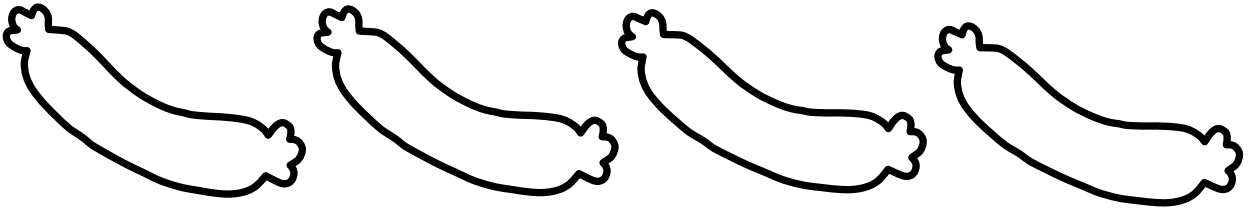
Jibini



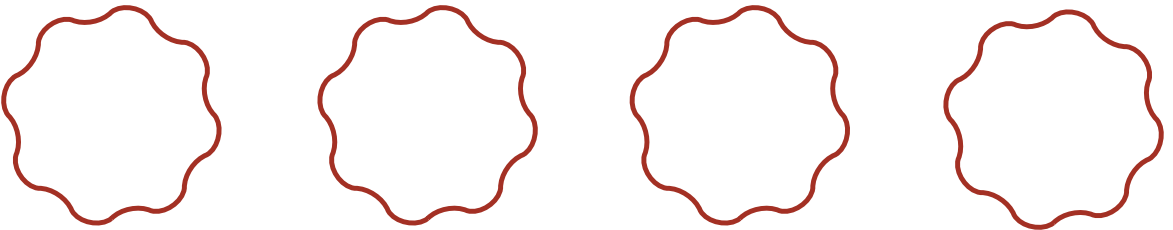
Uyoga



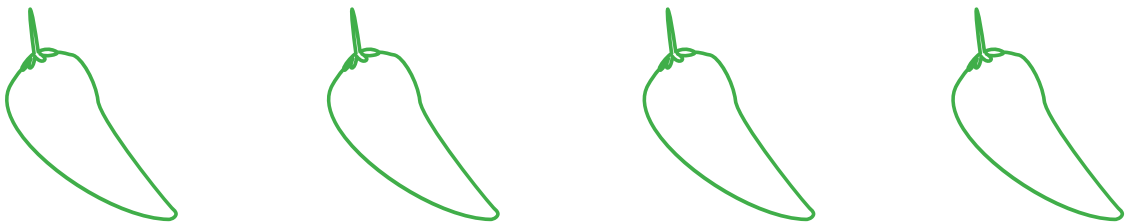
Soseji



Mishikaki ya nyama



Pilipili



# Kutafuta maneno ya kujithamini



Wewe ni wakipekee na hakuna mwingine kama wewe. Lakini wakati mwingine, unaweza kukosa maneno sahihi ya kuelezea mambo yote makuu na yakipekee juu yako mwenyewe. Katika utafutaji wa maneno, utatumia akili yako kupata maneno yaliyojificha. Kila neno linahusiana na kujithamini, ambayo ni imani yako mwenyewe. Unapotafuta, fikiria jinsi kila moja ya maneno haya yanavyotumika kwako. Una mengi ya kujivunia!

1. Tafuta juu, chini, mbele na nyuma, ili upate maneno yaliyojificha.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | K | I | C | U | T | A | B | A | S | A | M | U | L | T | Q | R | F | K | G |
| E | K | Y | V | Y | Z | D | U | F | O | E | U | B | U | N | I | F | U | P | D |
| I | U | Z | J | B | M | I | R | G | L | C | J | X | K | R | O | Q | R | R | I |
| V | J | W | Q | A | K | J | G | T | C | B | W | M | C | H | E | S | H | I | K |
| I | A | H | P | A | S | Z | E | D | A | W | R | J | Q | V | R | A | N | K | A |
| X | L | Q | W | F | S | I | O | Y | H | L | O | G | A | L | M | Y | A | Y | V |
| U | I | Z | S | V | T | T | R | F | P | W | A | L | H | K | B | P | A | M | Z |
| U | X | K | S | D | B | O | R | I | M | B | S | N | M | E | S | Y | O | A | M |
| B | W | V | F | G | A | F | U | R | A | H | A | P | T | J | X | R | R | T | Z |
| W | A | K | U | S | T | A | A | J | A | B | I | S | H | A | Z | J | L | P | U |
| E | V | B | Q | J | T | T | X | M | Y | O | I | Y | J | Y | N | C | M | I | R |
| N | N | H | X | O | R | O | J | F | W | T | R | Z | K | D | F | B | J | M | I |
| J | V | F | M | O | L | L | Y | S | H | W | U | P | E | N | D | O | W | N |   |
| P | W | F | K | W | Y | U | R | A | F | I | K | I | L | U | T | I | J | A | G |
| R | H | H | P | I | E | Z | E | M | J | V | V | J | C | N | H | L | Z | M | U |
| K | U | S | U | D | I | R | H | J | V | D | M | D | T | H | M | K | E | I | V |
| T | R | C | I | D | A | E | E | I | I | S | Z | F | D | G | X | Q | W | N | U |
| Q | L | N | D | O | P | K | E | V | S | B | I | D | I | I | K | K | I | I | U |
| V | T | P | F | B | X | Y | A | L | U | F | S | N | R | G | W | N | F | F | W |
| W | Y | Q | S | A | N | M | Z | V | P | K | W | B | M | S | M | X | B | U | N |

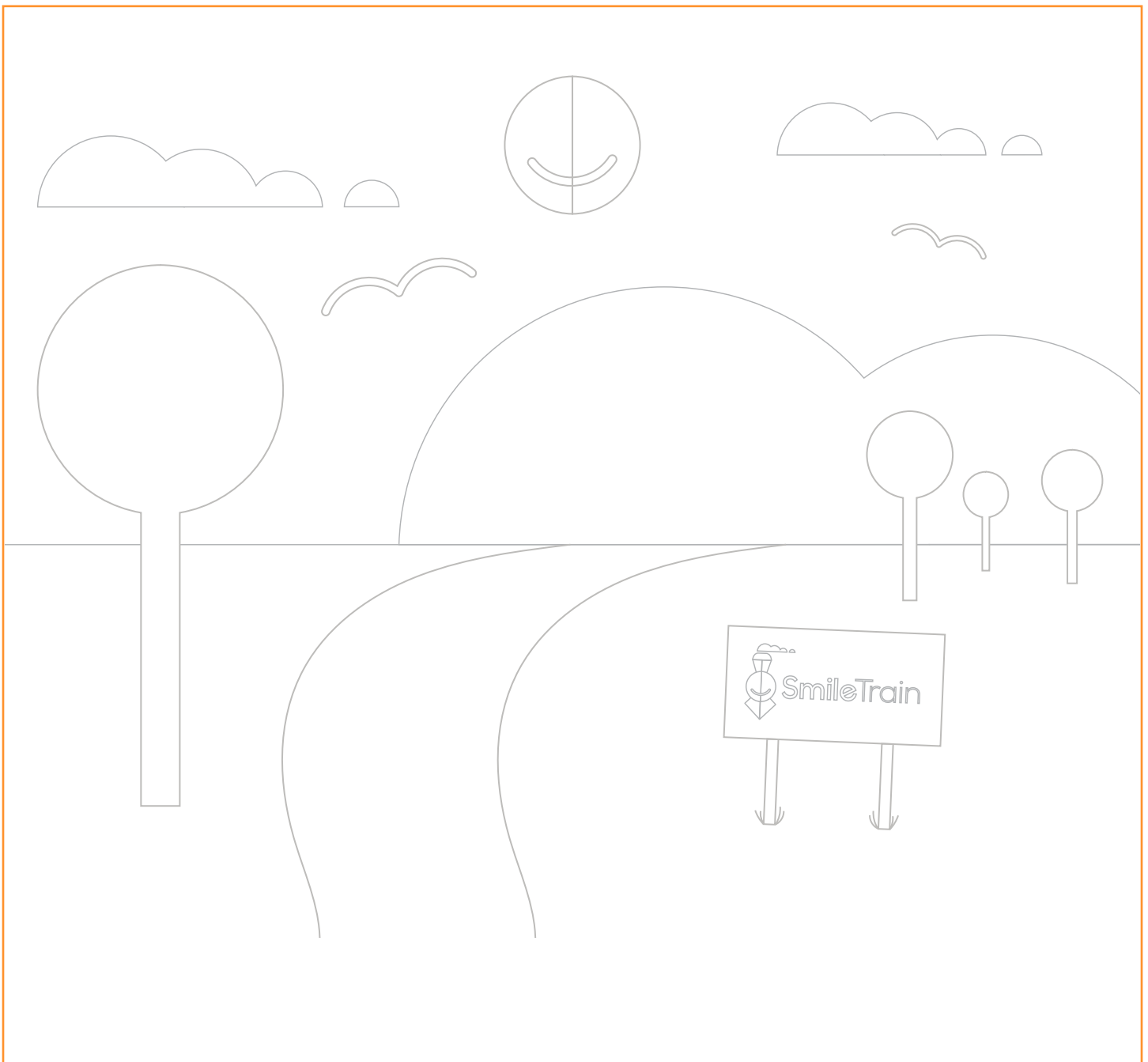
- |                 |           |          |         |
|-----------------|-----------|----------|---------|
| Wakustaajibisha | Mwaminifu | Tabasamu | Ubunifu |
| Urafiki         | Mcheshi   | Mwerevu  | Jasiri  |
| Talanta         | Upendo    | Furaha   | Bidii   |
| Kusudi          | Kujali    | Mzuri    | Nguvu   |

# Picha ya kipekee ya familia yangu



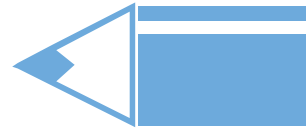
Kila familia ni tofauti. Katika picha iliyo hapa chini, chora kila mtu ambaye ni sehemu ya familia yako kisha ongeza rangi au maumbo kuonyesha haiba zao za kipekee. Unapochora, fikiria kuhusu njia ambazo wewe na kila mtu katika familia yako ni wa kipekee. Ni kitu gani kinachofanya familia yako iwe ya kipekee?

1. Jichore pamoja na familia yako kwenye picha hapa chini.
2. Tia rangi katika mapumziko ya picha vile unavyotaka!





# Mchezo wa kuficha na kutafuta



Wakati mwingine, inaweza kuwa vigumu kukumbuka vitu bora kujihusu sisi wenyewe. Ni kama sehemu zetu ambazo tunapenda zimejificha. Katika zoezi hili, wanafamilia wako wataficha vitu ambavyo wanapenda kukuhusu katika sehemu tofauti za nyumba na itakuwa juhudi lako kuvitafuta hadi uvipate. Unapotafuta, jaribu kukumbuka kuwa sifa zote nzuri unazopata zipo nawe kila wakati- wakati mwingine lazima ukumbuke kuziangalia!

1. Soma sifa chanya hapo chini kisha fikiria jinsi kila moja inavyotumika kwako. Kisha, wewe peke yako au na wanafamilia, jaza nafasi zilizo wazi kwa sifa unazopenda juu yako mwenyewe.
2. Kata kila sifa ikiwa ni pamoja na zile ambazo umetengeneza.
3. Wanafamilia wataficha sifa hizi katika sehemu tofauti za nyumba
4. Mara tu sifa zitapokuwa zimefichwa, jaribu kuzitafuta. Jaribu kukusanya nyingi iwezekanavyo! Kila wakati unapata sifa chanya, jaribu kukumbuka kuwa daima ni sehemu yako na ni kitu cha kushikilia na kujivunia

*Kwa mfano: Mimi ni jirani mwema*

---

---

---

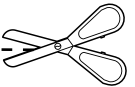
---

---

---

---

## SIFA:



Mimi ni msikilizaji mzuri

Mimi ni rafiki anayeaminika

Mimi ni kamili jinsi nilivyo

Nina roho nzuri

Mimi ni msaidizi mzuri jikoni

Mimi ni dada/kaka mwenye furaha

Nina kicheko bora

Tabasamu langu ni kamili

Mimi ni mtu maarufu

---

---

# Taka hadi dhamana

**Kuchakata huwa hauzipi “takataka” maisha ya pili tu, inaweza pia kukusaidia kuunda miradi ya kisanaa ya nyumbani! Zoezi hili ni ukumbusho kwamba kila kitu kina thamani au siri, hata vitu ambavyo tunaweza kufikiria kuwa viko tayari kwa kutupwa.**

1. Tafuta vitu vidogo kuzunguka nyumba yako au uwanja wako ambavyo vinaweza kutengenezwa upya. Kwa mfano, kifungo, kipande cha kamba, karatasi ya chooni, au kifuniko cha chupa.
2. Tumia ubunifu wako kugeuza vitu hivi kuwa miundo mfano bora kabisa!

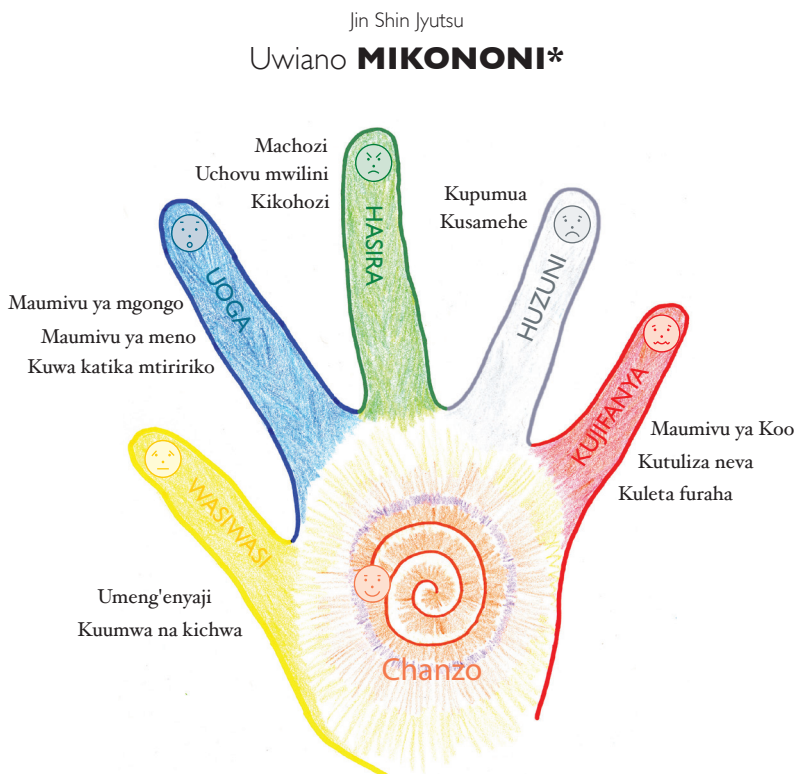


# Uwiano mikononi



**Wakati mwingine tunakabiliana na changamoto za kihisia, au hatujihisi kuwa sawa. Zoezi la Shin Jyutsu la Uwiano Mkononi linaweza kusaidia kutuliza hisia zako na kujisikia vizuri. Unaweza pia kuwashirikisha wanafamilia yako ili waweze kupata hisia hizi wanaposhiriki katika zoezi hili. Kupitia ushirikiano na mawasiliano yaliyo wazi, wewe na familia yako mwaweza kujifunza mengi kuhusu hisia zenu binafsi na hivyo kujifunza kwa pamoja jinsi ya kuhisi vyema.**

1. Tumia sanaa ya zamani ya JinShim Jyutsu kwa kujituliza na kukufanya ujisikie vizuri. Soma maelezo ya “Uwiano Mkononi” hapa chini.
2. Kama zoezi la kila siku, shika kila kidole kwa dakika 3 hadi 5, ukianza na kidole gumba.
3. Ili kusaidia hisia fulani, shikilia kidole kinachofaa hadi utakapohisi mabadiliko. Unaposhikilia kidole, usisahau kupumua na kutabasamu.



[www.instilljsj.com](http://www.instilljsj.com) ~ KAREN SEARLS © 2007, 2020

## Jin Shin Jyutsu

*(inatamkwa jin shin jit-su)*  
ni sanaa ya zamani ya uponyaji ambayo ilipitishwa kutoka kwa mzazi kwenda kwa mtoto, muda mrefu kabla ya vitabu kuwepo kwa wingi. Sanaa hiyo inatukumbusha kwamba tunapokabiliwa na hisia ngumu na shida za mwili, tuna uwezo wa kujisaidia sisi wenyewe na kusaidia wengine, kwa kutumia vifaa rahisi ambavyo tunakuwa navyo nyakati zote-pumzi yetu na mikono yetu.

Kwa habari zaidi, tembelea [www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net)

*\*Uwiano Mkononi, imetolewa tena kwa rufusa ya Karen Searls, Mthibitishaji aliyeidhinishwa Jin Shin Jyutsu na Mwalimu wa Msaada wa Kujitolea, Aprili 2020*

# Kilabu cha familia



**Familia yako inaweza kuwa moja ya vyanzo vyako muhimu zaidi vya msaada na faraja. Katika zoezi hili, wewe na familia yako mtapata muda wa kuwa pamoja. Lakini huu si wakati tu wa kawaida wa kuwa na familia, ni “Kilabu cha Familia” -sehemu ambayo kila mmoja katika familia anapata nafasi ya kuongelea jambo moja kila wiki na pia kuhakikisha kwamba kila mmoja anapata fursa ya kushiriki. Unaweza kutumia muda huu kuongelea jambo ambalo ni la muhimu kwako, au kujifunza zaidi kuhusu kitu kilicho muhimu kwa ndugu yako.**

1. Wewe na familia yako mtachagua siku moja katika kila wiki kukutana kama Kilabu cha Familia. Kwa mfano, kila Alhamisi baada ya chakula cha jioni ni muda mzuri wa kukutana pamoja kwasababu mpo pamoja tayari!
2. Chagua kiongozi wa mjadala. Mtu huyu awe ni mwanafamilia tofauti kila wiki.
3. Kiongozi wa majadiliano atapata nafasi ya kuchagua mada ya kuzungumzia katika Kilabu cha Familia. Baadhi ya mifano ni chakula kitamu unachokipenda, mchezo unaoupenda, au kumbukumbu ya familia ya kuchekesha.
4. Tumia angalau dakika 30 kujadili mada iliyochaguliwa. Ni sawa ikiwa mada nyingine zitajitokeza wakati wa majadiliano, lakini hakikisha kwamba muongoza mada anaridhika kuwa mada yake imeangaziwa vya kutosha. Pia, ni muhimu kuhakikisha kwamba kila mtu anapata nafasi sawa ya kuongea.
5. Hii ni njia nzuri kwa kumjumuisha kila mmoja kutoa mawazo yake kuhusu mada iliyochaguliwa na pia kwamba kila mmoja anajihisi kuwa ana umuhimu!

# Kopo (au kikombe!) cha “nina”



**Wakati mwingine unahitaji tu kujikumbusha kuhusu mambo mazuri yaliyo katika maisha yako. Kikombe cha “Nina” ni chombo kilichojaa makumbusho hayo. Kinaweza kukusaidia kukupa motisha wakati wowote unapouhitaji!**

1. Tafuta kopo au kikombe kisafi kilicho tupu. Waweza kuosha kopo au kikombe kilichokuwa na chakula. Ukichagua kutumia kopo, shirikiana na mzazi wako/mlezi kuhakikisha kwamba kopo hilo halina ncha kali juu yake. (Kidokezo: Unaweza kutengeneza kopo zuri kupitia zoezi la “Taka hadi Dhamana”!)
2. Pata angalau aina kumi za vijiti vya kunyongesha ulimi au vijiti vya barafu kumi (au hata vifaa vingine vya aina sawa ambavyo unaweza kuandikia).
3. Ukiwa pamoja na familia au rafiki yako, kila mmoja atachukua kijiti na kuandika neno au msembo tofauti katika kila kijiti. Haya maneno yanatakiwa kuwa yenye nia nzuri/chanya yanayokamilisha sentensi “Nina...” (Kwa mfano: “furaha,” “pendwa,” au “usalama”).
4. Wakati vijiti vyote vikiwa tayari vimeandikwa maandishi mazuri, viweke kwenye kopo kisha vitikise.
5. Mtu mmoja achukue hilo kopo, achukue kijiti kimoja kutoka ndani mwake na asome ujumbe ulioandikwa kwa sauti. Wengine wote warudie matamshi haya kwa sauti.
6. Mpatie mtu mwingine kopo hilo, ili aokote na kusoma ujumbe kutoka katika kijiti kingine. Kisha kila mmoja atarudia ujumbe huo tena kwa sauti.
7. Endelea mpaka kila mmoja apate nafasi, au hadi maneno yote yaishel!
8. Mchezo ukishaisha, weka kopo la “Nina” (au kikombe) katika sehemu moja. Ukipatwa na huzuni au ukihitaji “ninyanyue”, chagua na usome maandishi kwenye kijiti katika kopo au kikombe!






# Mtazamo wa shukrani




**Je, unajua maana ya neno “shukrani”? Ina maana ya kuwa unashukuru na unashiriki hisia hii na wengine. Je, unaweza kumfikiria mtu ambaye ungependa kumshukuru? Labda ni mama yako anayekupikia chakula unachokipenda, au ni rafiki yako anayekufanya ucheke kila wakati. Utoaji shukrani hautakufanya ujisikie vyema tu, bali pia utamfanya mtu unayemshukuru ajisikie kuwa wa kipekee!**

1. Jaza kiolezo hapa chini kisha uandike barua kwa mtu ambaye unamshukuru! Kwa mfano, “Mpendwa Mama (jina lake), asante kwa kupika wali mtamu wa kuku (kitendo wanachokifanya ambacho unashukuru). Ninashukuru kwa ajili yako. Unanifanya niwe na tabasamu! Mapenzi, Neema (jina lako).”
2. Paka rangi barua na unda upendavyo!
3. Ukionelea ni vizuri, muonyeshe barua yako uliyemwandikia. Itamfurahisha kujua kwamba unamdhamini, nawe utafurahi kwa kumshirikisha katika furaha yako!



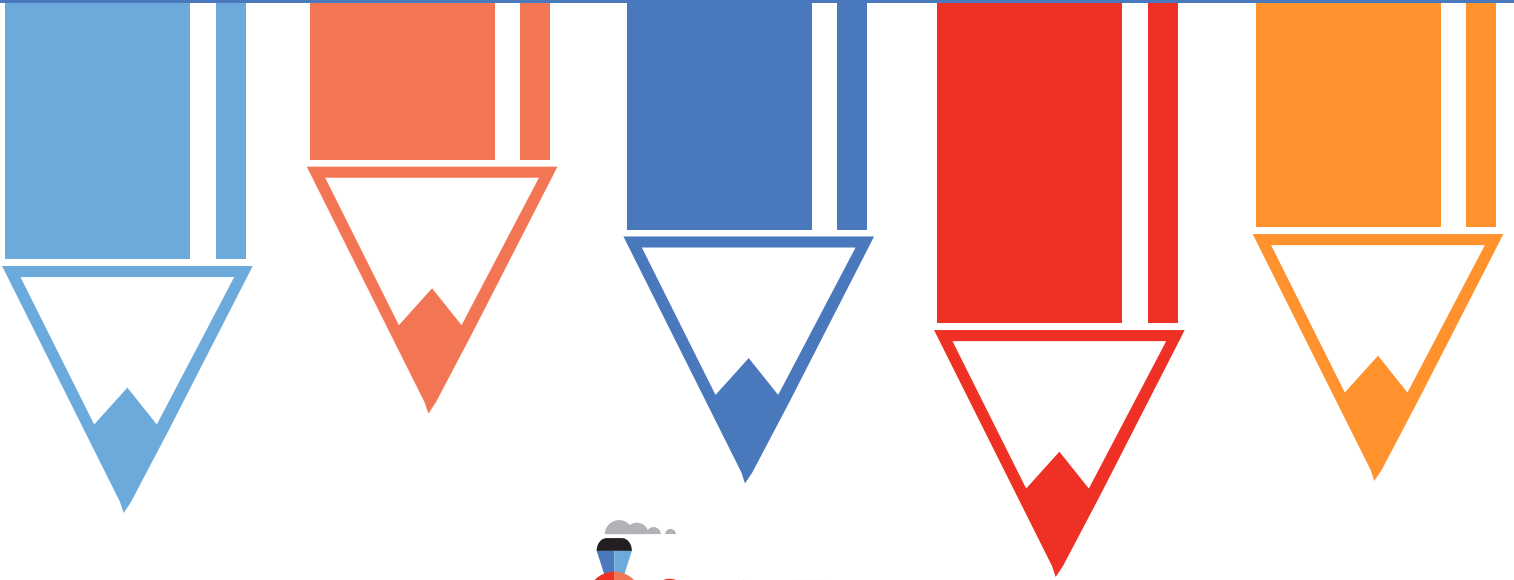
Mpendwa \_\_\_\_\_ ,  
Asante kwa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ninashukuru kwa ajili yako.  
Unanifanya niwe na tabasamu!

Mapenzi, \_\_\_\_\_ 



## CHANGING THE WORLD ONE SMILE AT A TIME



Je! Wajua kwamba kutunza akili yako ni muhimu kama ilivyo utunzaji wa mwili wako?

Njia moja unayoweza kutunza akili yako na hisia zako ni kupitia sanaa! Shirika la Afya Ulimwenguni na la Smile Train vinafanya kazi kwa pamoja kwenye sanaa kuhusu adhari kwa afya (Art Impact4Health) ili kukuza sanaa kama sehemu ya ustawi wa kiakili na kijamii kwa watoto (kama wewe!) waliozaliwa na mdomo wazi.

Tunatumai kwamba kitabu hiki cha mazoezi kimekusaidia kwa kutunza akili yako, kwa kujieleza, na kwa kushirikiana vyema na familia yako nyumbani. Tungependa kusikia kutoka kwako.

Tuandikie na tutumie picha, maoni na mrejesho kuhusu kitabu hiki katika [info@smiletrain.org](mailto:info@smiletrain.org)