

Children's mental health and wellbeing in developing countries

A professional learning course for teachers

Swahili Translation



By Catherine Duffett
(Bsc(Hons), DipEd, Med(Teachlib), GradCertEd(LitEd)
Orton-Gillingham Classroom Educator Level OGCE/OGA

May 2026



info@mshauried.org

Kuhusu Mwandishi



Catherine Duffett ana uzoefu wa zaidi ya miaka ishirini kama mwalimu nchini Australia. Amefanya kazi katika Hobart, Darwin, na Alice Springs, katika shule za umma na za binafsi, akiwa na wanafunzi kutoka asili na tamaduni tofauti. Ana uzoefu wa zaidi ya miaka kumi kama mwalimu maktaba, akifundisha katika shule za msingi na sekondari, na kwa sasa anafanya kazi kama mwalimu maktaba wa shule ya msingi. Mwaka 2013 alituzwa kuwa

Mwalimu Maktaba Bora wa Tasmanian. Catherine pia amefundisha Sayansi na Hisabati kwa wanafunzi wa sekondari, na ni mtaalamu aliyepata mafunzo maalumu ya uelewa wa kusoma.

Catherine ana shauku ya kutumia mbinu zenye matokeo makubwa na zinazoendana na ushahidi ili kuboresha fursa za kielimu kwa watoto, hasa wale kutoka familia zilizo katika hali duni, pamoja na kushiriki maarifa yake na wengine.

Catherine pia hufanya kazi kwa muda sehemu kama mshauri wa elimu bila malipo na mashirika yasiyo ya kiserikali (NGO) katika nchi zinazoendelea, akilenga kuboresha matokeo ya kielimu kwa watoto kutoka familia zilizo na changamoto. Jina la biashara yake, Mshauri Education, lilipewa na wenzake wa Kitanzania, ambapo neno *mshauri* katika Kiswahili linamaanisha mshauri au mtaalamu wa ushauri.



Mpango huu uliandaliwa kwa ushirikiano na ushauri wa Yusuf Ali Salah kutoka Somalia. Ana uzoefu wa zaidi ya miaka 15 katika shughuli za maendeleo ya jamii nchini Somalia na Uingereza. Yusuf ana stashahada ya huduma ya kwanza ya afya ya akili na amekuwa akijitolea kama mtetezi wa usalama wa jamii katika shule za Wasomali.

Kupitia mchango wake, ameshiriki katika kuimarisha ustawi, usalama, na maendeleo ya kijamii ya watoto na vijana katika mazingira ya elimu

Jinsi ya Kutumia Kozi Hii

Ingawa kozi hii inaweza kutumika na waalimu wanaojifunza peke yao, inashauriwa kwamba, pale inapowezekana, waalimu wafanye kazi kwa ushirikiano ili kuwezesha mijadala ya kina na tafakari kuhusu utafiti ulioelezewa. Ili kurahisisha hili, kozi imegawanywa katika vitengo kadhaa vinavyotoa maswali ya mijadala ili waalimu waweze kuyazingatia.

Mbinu ya Neno la Mwisho (Final Word protocol) (Faddis, n.d.) ni njia nzuri ya kuunda mafunzo ya kitaaluma, kwani inakuza ushirikiano na fikra za kina kuhusu maandiko. Inafanyika kwa njia ifuatayo:

1. Waalimu wanapangwa katika makundi ya watatu au wanne, na kila mwalimu katika kikundi anapewa alama A, B, C au D.

2. Waalimu wanapewa nafasi ya kusoma maandiko au sehemu yake, kuchagua nukuu au sentensi inayowagusa, na kurekodi nukuu yao kwenye karatasi ya kubandika (sticky note).
3. Mwalimu A husoma kwa sauti nukuu au sentensi yake mbele ya kikundi chake na ana dakika 3 kuelezea kwa nini alichagua nukuu hiyo.
4. Waalimu B, C na D wanapewa dakika 1 kujibu Mwalimu A, ambapo wanaweza kueleza mtazamo wao wenyewe, kufafanua maoni ya Mwalimu A, au hata kuhoji dhana za Mwalimu A.
5. Mwalimu A anafupisha yaliyozungumzwa na pia kutoa maoni kuhusu ikiwa mawazo yake binafsi kuhusu mada yamebadilika.
6. Mwalimu B huzungumzia nukuu au sehemu aliyopata muhimu, ikiwa ni pamoja na kuzingatia jinsi mjadala kuhusu nukuu ya Mwalimu A ulivyoathiri mtazamo wake binafsi. Mchakato huu unarudiwa ambapo Mwalimu A, C na D wanajibu mawazo ya Mwalimu B.
7. Hatimaye, Waalimu C na D wanapata nafasi zao kushiriki sehemu ya maandiko iliyowagusa.

Haki za Kuchapisha na Akili Bandia

Mikakati saba yenye athari kubwa iliyoelezewa katika programu hii inategemea

Mikakati ya Ustawi yenye Athari Kubwa, iliyochapishwa mwaka 2022 na Allen, K., Grove, C., Berger na wengine. Rasilimali hii inapatikana kwenye:

<https://www.education.vic.gov.au/Documents/school/teachers/teachingresources/practice/High-Impact-Wellbeing-Strategies-Resource2023.pdf> (Ilipatikana Machi 16, 2026).

Hati hii imechapishwa chini ya leseni ya Creative Commons, na vipengele vyake vimejumuishwa katika programu hii kwa mabadiliko madogo madogo.

Zana za akili bandia zimetumika kusaidia katika uhakiki wa maandiko na katika kuandaa maswali ya mjadala.



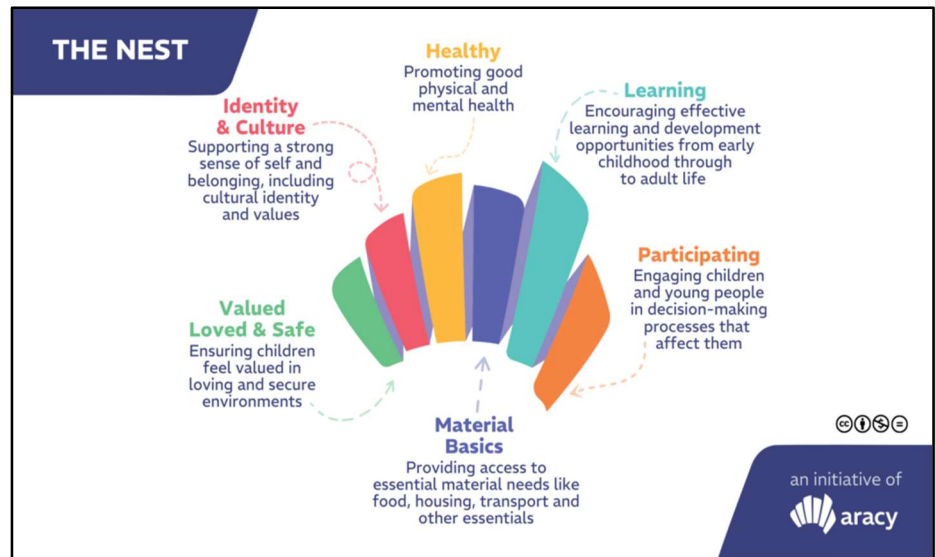
1

Afya ya Akili na Ustawi wa Watoto na Vijana: Muhtasari

Utangulizi

Ustawi ni muhimu sana katika kuwezesha wanafunzi kujifunza kwa ufanisi, kuunda mahusiano chanya na wengine, na hatimaye kufikia uwezo wao kamili na kuchangia kwa njia chanya katika jamii wanapokua watu wazima (Unicef Australia, 2026). Katika mwingiliano wao wa kila siku na wanafunzi, walimu wanaweza kuwa na athari kubwa kwenye ustawi wa wanafunzi.

Programu hii inatoa mbinu inayotegemea ushahidi wa kielimu kusaidia ustawi wa wanafunzi, ikitoa mikakati saba yenye athari kubwa ambayo walimu wanaweza kutekeleza ili kuathiri kwa njia chanya ustawi wa wanafunzi wao. Inatambuliwa kuwa walimu wanaofundisha katika nchi zinazoendelea na kuendesha madarasa makubwa wanaweza kupata changamoto katika kutekeleza baadhi ya mikakati hii. Hata hivyo, kuna matumaini kwamba walimu katika mazingira kama haya watatekeleza mikakati inayowezekana, kusaidia kufanya shule kuwa mahali pa kufurahisha ambapo wanafunzi wanaweza kujifunza kwa sababu wanahisi kuthaminiwa na kupata msaada.



Mchoro 1: Ustawi kama ulivyofafanuliwa na ARACY (2024).

Afya ya Akili na Ustawi ni Nini?

Shirika la Afya Duniani (World Health Organization, 2026) linafafanua afya ya akili kama hali ya ustawi ambapo mtu anatambua uwezo wake binafsi, anaweza kushughulikia msongo wa kawaida wa maisha, anaweza kufanya kazi kwa ufanisi, na ana uwezo wa kuchangia katika jamii yake. Afya nzuri ya akili ni muhimu sana kwa ustawi wa jumla wa mtu.

Kulingana na Unicef, ustawi unaweza kufafanuliwa kama hali ambapo mtoto au kijana ana kila kitu kinachohitajika ili kustawi na kufikia uwezo wake kamili. Ustawi unahusisha nyanja zote za maisha ya mtoto, ambazo ziko katika uhusiano wa karibu na zinategemeana.

Ingawa afya ya akili na ustawi vina uhusiano wa karibu, ustawi ni pana zaidi na unahusu jinsi tunavyohisi katika hali zetu za kisaikolojia, kimwili, na kihisia. Ufafanuzi huu unaonyesha kwamba ustawi ni dhana pana kuliko afya ya akili, lakini zote zinaathiriana; afya nzuri ya akili inachangia hisia ya ustawi (Trevail, 2025).

Mchoro 1 unaonyesha kwamba ustawi unaweza kugawanywa katika nyanja sita zinazohusiana, zikiwemo: utambulisho na utamaduni, kuhisi kuthaminiwa, kuwa na upatikanaji wa mahitaji muhimu kama chakula na makazi, kushiriki katika maamuzi yanayowaathiri, ufundishaji na ujifunzaji wenye ufanisi, na kuwa na afya njema (ARACY, 2024).

Walimu wanaweza kuathiri kwa njia chanya baadhi ya nyanja hizi kama ifuatavyo:

Ujifunzaji

Kuwa katika elimu ya muda wote katika mazingira chanya ya ujifunzaji ambayo yanazuia ukatili na kuendeleza afya ya akili (WHO na Unicef, 2024). Uhusiano kati ya ustawi na mafanikio ya kielimu unaweza kuwa wa pande zote mbili. Ustawi una uhusiano na mafanikio ya juu ya kielimu, lakini kuboresha ufundishaji na ujifunzaji pia kunasababisha ustawi bora zaidi (Student Wellbeing Data and Measurement in Australia, 2026).

Kuthaminiwa na Usalama

Kupitia mwingiliano wao na wanafunzi, walimu wanaweza kuunda mazingira ya shule ambapo wanafunzi wanahisi kuthaminiwa na salama. Walimu wanaweza kukuza mahusiano chanya kati ya wanafunzi ndani ya darasa kupitia uzoefu wa ujifunzaji wanazouunda.

Utambulisho na Utamaduni

Walimu wanaweza kuunda mazingira ya shule ambapo dini na utamaduni wa wanafunzi unaheshimiwa na kuthaminiwa. Hii inaweza kufanikishwa kwa kukuza mahusiano chanya ya wanafunzi na wenzao.

Ustawi wa Watoto katika Nchi

Zinazoendelea

Ustawi wa watoto katika nchi zinazoendelea ni jambo lenye umuhimu mkubwa, kwani mahitaji yao ya msingi, kama ilivyoelezwa katika *Mchoro 1*, mara nyingi hayakidhiwi. Watoto wengi wanaishi katika umasikini, hali inayowadhuru kiafya. Usalama wa watoto katika nchi hizi hauhakikishiwi kila wakati kutokana na migogoro ya silaha, ukatili, na majanga ya asili (Patel et al., 2007). *Kukaa mitaani na kushughulika na desturi hatarishi* kama vile ukeketaji wa kike (United Nations Human Rights Council, 2016) kunaleta hatari zake binafsi, na kunachangia kudhoofisha ustawi wa wale wanaopitia hali hizo.

Yatima wanakabiliwa na hatari kubwa zaidi kwa kuwa wako katika uwezekano mkubwa wa kukosa elimu, kufichuliwa kwa ugonjwa wa HIV, kukabili uhaba mkubwa wa chakula, na kutumbukia katika hofu na unyogovu (Holborn na Eddy, 2011).

Wanafunzi pia wanaweza kukabili ukatili nyumbani au shuleni. Utafiti uliofanywa na ACPF (2020) ulionyesha kwamba katika miezi 12 iliyotangulia utafiti, asilimia 60 ya wavulana na wasichana waliripoti kukabiliana na adhabu ya kimwili kutoka kwa mwanafamilia au mwalimu.



The plight of African girls: A snapshot



Mchoro 2: Vigezo vinavyoathiri ustawi wa wasichana wa Kiafrika

Ustawi wa Wasichana katika Nchi Zinazoendelea

Ustawi wa wasichana ni jambo lenye kipaumbele maalumu. Mchoro 2 unaonyesha takwimu zinazotia wasiwasi zinazoonyesha kiwango cha changamoto zinazowakabili wasichana, na kutoa picha ya aina za matatizo wanayoweza kukabiliana nazo. Ustawi wa watoto wenye ulemavu pia uko katika kiwango cha chini sana. Wasichana wa Kiafrika

wenye ulemavu wako karibu mara nne zaidi kushuhudia ukatili kuliko wasichana wasio na ulemavu (ACPF, 2020).

Kutokana na takwimu hizi zinazotia wasiwasi, si jambo la kushangaza kwamba wasichana wako katika hatari kubwa zaidi ya kupata matatizo ya afya ya akili kuliko wavulana. Kwa bahati mbaya, katika Afrika, idadi ya mauaji ya wenyewe kwa wenyewe miongoni mwa wasichana inaongezeka. Takriban asilimia 20 ya wasichana wa umri wa ujana nchini Mauritania, 27% nchini Seychelles, na 18% nchini Ghana wajaribu kujiua (ACPF, 2020).

Shule na Ustawi

Kwa baadhi ya wanafunzi, shule pia si mahali salama. Nchini Kenya, asilimia 40 ya wanafunzi walioulizwa walisema kwamba wamekabili ukweli wa kingono kutoka kwa mwanafunzi mwingine, na hali hii ilikuwa juu zaidi kwa wanafunzi waliokuwa katika shule za jamii maskini. Mmoja kati ya wasichana wanane nchini Senegal na Zambia aliripoti kwamba amekabiliwa na ukatili wa kingono kutoka kwa mwalimu au mfanyakazi wa shule katika wiki nne zilizotangulia utafiti (ACPF, 2020).

Kwa kuwa wanafunzi wengi katika nchi zinazoendelea wanakabiliana na changamoto kubwa, ni muhimu sana kwamba shule ziwe mahali salama ambapo walimu wanajitahidi kukuza ustawi wa wanafunzi. Kwa baadhi ya wanafunzi, shule ni hifadhi pekee kutoka changamoto wanazokabiliana nazo katika maisha yao binafsi. Ikiwa shule zitaweka ustawi wa wanafunzi kama kipaumbele, hii inaweza kufungua njia ya kujifunza kwa ufanisi zaidi.

Walimu ni muhimu katika kukuza ustawi wa wanafunzi

Ingawa takwimu hizi zinaonyesha hali chungu ya ustawi wa watoto katika nchi zinazoendelea, kupitia mwingiliano wao na wanafunzi, walimu wanaweza kuunda utamaduni wa shule ambapo wanafunzi wanahisi kuthaminiwa na salama. Shule zinaweza kuwa mahali ambapo wanafunzi wanapata faraja kutoka changamoto wanazopitia katika maisha yao binafsi.

Programu hii inatoa mikakati saba yenye ushahidi thabiti na yenye athari kubwa ambayo walimu wanaweza kutumia kusaidia kuunda mazingira yanayokuza ustawi wa wanafunzi.

Mikakati hii saba imedokumentiwa na Australian Education Research Organisation chini ya Leseni ya Creative Commons. Imefanyiwa mabadiliko madogo ili kuendana zaidi na mahitaji ya

walimu katika shule zenye rasilimali chache katika nchi zinazoendelea, hasa wale wanaosimamia madarasa makubwa.

Jadili na Tafakari

1. Kwa nini ustawi wa wanafunzi ni muhimu kwa ujifunzaji? Fikiria uzoefu wako ndani ya darasa. Je, umeona vipi ustawi wa wanafunzi unavyoathiri uwezo wao wa kujifunza, kushiriki, au kuingiliana na wengine?
2. Ni mambo gani ya vitendo ambayo walimu wanaweza kufanya ili kuwasaidia wanafunzi kuhisi kuthaminiwa na salama ndani ya darasa, hata pale rasilimali zikiwa chache?
3. Walimu wanawezaje kusaidia kufanya shule kuwa mahali chanya na lenye msaada kwa wanafunzi wanaokabiliwa na changamoto katika maisha yao binafsi?

2

Mkakati wa Ustawi wa Athari Kubwa 1: Jenga Mahusiano na Wanafunzi

Walimu wenye ufanisi huchukua kipaumbele katika kujenga mahusiano na wanafunzi. Mahusiano haya yana jukumu muhimu katika kukuza ustawi wa wanafunzi na ni msingi wa ufundishaji na ujifunzaji wa ufanisi. Pia yanasaidia walimu kutumia mikakati mingine yenye athari kubwa kwa ustawi wa wanafunzi.

Muhtasari wa Mkakati

Mkakati huu ni upi?

Walimu hujenga mahusiano kupitia jitihada halisi za kufahamiana na wanafunzi wao pamoja na mahitaji yao. Mahusiano chanya huundwa kupitia mwingiliano wa mara kwa mara, kusikiliza kwa makini, na heshima. Wakati walimu wanaonyesha huruma, kuhimiza, na kujali kweli, wanasaidia kuunda picha chanya ya mwanafunzi kuhusu nafsi yake na kuimarisha kujiamini. Mahusiano chanya kati ya mwalimu na mwanafunzi hutokea pale ambapo wanafunzi wanahisi kuonekana, kueleweka, kuhimiziwa, na kuheshimiwa.

Mkakati huu una ufanisi kiasi gani?

Mahusiano chanya kati ya mwalimu na mwanafunzi yana athari kubwa kwa ustawi wa mwanafunzi. Wakati walimu wanaonekana kama watu wa kuaminiwa, uhudhuriaji wa shule, ujifunzaji, na matokeo ya ustawi huimarika. Kujenga mahusiano haya kunathiri pia mahusiano ya wenzio, ujifunzaji, na uzoefu wa shule.

Vile vya kuzingatia

Kujenga mahusiano chanya kati ya mwalimu na mwanafunzi kunahitaji wakati na kujitolea. Wakati wa kujenga mahusiano haya, walimu wanapaswa kuzingatia kikomo cha maendeleo cha wanafunzi, mahitaji yao ya ujifunzaji na ustawi, pamoja na mienendo ya darasa. Wanafunzi wanapata viwango vya juu vya ustawi pale ambapo walimu

wanawasaidia wanafunzi kuhisi salama, kuchukua muda kusaidia kujifunza, na kuhimiza kuuliza maswali. Wakati uhusiano unakumbana na changamoto, ni muhimu kwamba walimu waongoze mchakato wa kutatua tatizo pamoja na mwanafunzi ili kurejesha imani na heshima.

Jinsi ya Kutumia Mkakati Huu

Mkakati huu unaonekana pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Anaonyesha kwa mfano uwezo na mtazamo wa uhusiano wa heshima (mfano, kuwakaribisha wanafunzi na kutumia majina yao).
- Anasikiliza wanafunzi kwa kuunga mkono na kwa makini.
- Anatumia utani (lakini si kejeli) kuunda mahusiano na wanafunzi.
- Anajibu wanafunzi kwa huruma na kwa heshima ya kitamaduni.
- Anaweka vikwazo vya kitaalamu vinavyofaa (mfano, si marafiki wa wanafunzi kwenye mitandao ya kijamii).
- Anazingatia lugha ya mwili wakati wa mwingiliano na wanafunzi (mfano, kuonyesha joto na kukubalika kwa kuangalia macho, tabasamu, au mwonekano tulivu).
- Anazingatia jinsi anavyosogea darasani na jinsi anavyokaribia wanafunzi (mfano, kuwa karibu na mwanafunzi badala ya kuwa mbele yake na kutoonekana kulazimisha).

- Anatumia zana kama taratibu za kuingia/kuondoka darasani kuangalia hali ya wanafunzi, utayari wao wa kujifunza, na kama msaada zaidi unahitajika kwenye somo husika.
- Anaongea ili kurekebisha mwingiliano hasi na yupo tayari kuomba msamaha kama sehemu ya mchakato huu.
- Anaonyesha uhusiano wa heshima kupitia mwingiliano wake na wazazi au walezi.

Mkakati huu hauonekani pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Kuwahukumu, kuwapuuza au kuwatenga wanafunzi kwa njia inayowalazimisha aibu au aibu ya heshima.
- Kuongezeka kihisia pamoja na mwanafunzi badala ya kudhibiti mwitikio wake ili kumsaidia mwanafunzi kudhibiti hisia.
- Kudai heshima bila mfano wa kuwaheshimu.
- Kutofundisha au kutotoa ufafanuzi pale anapotoa maoni.
- Kuzingatia tu kuwekea madhara badala ya kurekebisha uhusiano.
- Kutozingatia au kupuuza ishara za mwanafunzi na kutofikiria au kubadilisha mwitikio wake ipasavyo.
- Kuvuka au kuvunja vikwazo vya kimaadili au vya kibinafsi.
- Kujitahidi kuunda mahusiano na baadhi tu ya wanafunzi.

Mkakati huu unaonekana pale mwanafunzi anapofanya yafuatayo:

- Ana angalau mwalimu mmoja anayemwona kama mtu wa kuaminiwa.
- Anamtafuta mwalimu kwa mazungumzo yasiyo rasmi.
- Anarudi kwa haraka na urahisi kwenye kazi pale anapokuwa mbali na mada.

- Anaona mwalimu wake kama mwenye wema, wazi, heshima, na mwenye subira.
- Anakubali maoni chanya na marekebisho kutoka kwa mwalimu.
- Anaamini kwamba anachukuliwa kwa haki na kwa uwiano.
- Anahudhuria shule kwa uhakika.
- Anaweza kumkaribia mwalimu wake na kumueleza matatizo au kuomba msaada.

Umuhimu wa Kupanga Masomo katika Kujenga Mahusiano

Somo lililopangwa vizuri na kutekelezwa kwa ufanisi linaonyesha kwa wanafunzi kwamba unajali kuhusu ujifunzaji wao. Masomo kama haya huanza mara moja na kuhusisha wanafunzi katika kazi za maana (Lemov, 2021).

Jadili na Tafakari

1. Ni mikakati gani unayoweza kutumia ndani ya darasa lako ili kujenga uhusiano mzuri na wanafunzi wako?
2. Fikiria mwanafunzi ambaye bado hajahisi raha ya kukukaribia kwa msaada au mazungumzo. Ni vitendo vidogo na makusudi gani unaweza kufanya katika wiki chache zijazo ili kuimarisha uhusiano huo?
3. Je, kupanga somo kwa ufanisi kunachangiaje katika kuimarisha mahusiano na wanafunzi?
4. Ni kwa njia gani muundo wazi, shughuli za kujifunza zinazovutia, na kuanza somo kwa urahisi kunasaidia wanafunzi kuhisi kuungwa mkono na kuheshimiwa ndani ya darasa?



Mkakati wa Ustawi wa Athari Kubwa 2: Kuwezesha Mahusiano ya Wanafunzi kwa Wenzake

Walimu wenye ufanisi wanaelewa umuhimu wa uhusiano kati ya wanafunzi na hutoa fursa za kuendeleza uhusiano huo. Walimu wanaweza kukuza mahusiano chanya kwa kuhimiza kukubalika na heshima ndani ya madarasa yao na kwa kutoa fursa za ujifunzaji wa pamoja.

Muhtasari wa Mkakati

Mkakati huu ni upi?

Walimu wana jukumu muhimu katika kuhimiza mwingiliano na mahusiano chanya kati ya wanafunzi. Walimu wanaweza kuhimiza wanafunzi kukubali wenzake na kusherehekea utofauti. Pia wanaweza kutoa fursa kwa wanafunzi kuunda uhusiano wenye maana na wenzao. Wakati walimu wanapotoa maoni chanya kuhusu wanafunzi na kuwasiliana nao kwa joto na huruma, wanaweza kukuza mahusiano ya kijamii ya wanafunzi na wenzao na kusaidia wanafunzi kujifunza kutatua migogoro ya wenzake kwa njia yenye afya.

Mkakati huu una ufanisi kiasi gani?

Mahusiano chanya kati ya wanafunzi huchangia ustawi wa mwanafunzi katika mazingira ya shule. Yanasaidia kuongeza hisia ya furaha, afya ya akili, na hisia ya kuwa sehemu ya jamii. Yanasaidia pia katika utatuzi wa matatizo na maendeleo ya ujuzi wa kijamii. Mahusiano chanya kati ya wanafunzi yana uhusiano na ushiriki thabiti shuleni. Matokeo bora hupatikana pale ambapo wanafunzi wanajihisi kupewa msaada, kueleweka, na kuthibitishwa na wenzao. Wakati walimu wanasaidia kukuza mahusiano chanya kati ya wanafunzi, wanafunzi wanapata shule na ujifunzaji kuwa mchakato unaofurahisha zaidi, jambo ambalo linaathiri ushiriki wa kitaaluma kwa njia chanya. Wenzake pia ni chanzo muhimu cha msaada wa kijamii kusaidia

wanafunzi kushughulikia msongo na changamoto.

Jinsi ya Kutekeleza Mkakati Huu

Mkakati huu unaonekana pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Anaunda mazingira ya darasa ya ushirikiano badala ya ushindani, akizingatia nguvu na ujuzi wa wanafunzi.
- Anatoa mahali salama ambapo wanafunzi wanaweza kujenga uhusiano na wenzao.
- Anatumia michezo na shughuli za pamoja kuunda mawasiliano na uhusiano kati ya wanafunzi, na kutoa fursa kwa wanafunzi kuunda urafiki mpya.
- Anaelewa mifumo ya mahusiano na mienendo ya darasa na jinsi inavyoathiri mahusiano ya wanafunzi na wenzao.
- Anatumia fursa za ujifunzaji wa ushirikiano katika masomo na anapanga kwa makini kundi la wanafunzi.
- Anajenga utekelezaji wa timu ili kuhimiza ushirikiano na uhusiano.
- Anasaidia wanafunzi kujenga ujuzi wa utatuzi wa migogoro na kushughulikia mitazamo tofauti.

Mkakati huu hauonekani pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Anaunda mazingira yanayopunguza badala ya kuhamasisha mwingiliano kati ya wanafunzi.
- Haelewi mienendo ya mahusiano kati ya wanafunzi.
- Anazingatia tu mafanikio ya kitaaluma bila kuzingatia mahusiano.

- Anapuuzza migogoro inayoweza kutokea kati ya wanafunzi darasani.
- Anakataa au kupuuzza malalamiko ya wanafunzi kuhusu unyanyasaji, lugha isiyo ya heshima, au tabia zisizofaa, au kushindwa kuripoti matukio makubwa kwa uongozi wa shule.

Mkakati huu unaonekana pale mwanafunzi anapofanya yafuatayo:

- Anashiriki zaidi na kwa ufanisi ndani ya darasa.
- Ana kushirikiana vyema na wenzao na kuona masomo kuwa ya kufurahisha.
- Anaungana kwa uhakika na wanafunzi wengine shuleni.
- Anajenga ujuzi wa kutatua migogoro na kuelewa tofauti za wengine.
- Anaona thamani yake binafsi anapokuwa na mwingiliano na wenzao.
- Ana kuhisi kukubalika na wenzao.

Geuka na Ongea

Geuka na Ongea ni mjadala mfupi wa takriban dakika moja kati ya jozi za wanafunzi kuhusu swali lililoulizwa na mwalimu. Mbinu hii yenye ufanisi inahusisha wanafunzi wote katika ujifunzaji na inawawezesha wale wanafunzi ambao huenda hawajisikii raha kushiriki katika mjadala wa darasa zima kueleza mawazo yao kwa mwenzi wao. Wakati wa mjadala huu, mwalimu anasikiliza mazungumzo na anaweza kuchagua maoni yenye hekima ya kipekee kuanza mjadala wa darasa zima (Lemov, 2021).

Jadili na Tafakari

Kufikiria juu ya kipengele kilichopita:

1. Ukikumbuka kipengele kilichopita na jinsi ulivyotekeleza mkakati ndani ya darasa lako, zingatia:
 - a. Ni vipengele gani vilivyofanikiwa vizuri?
 - b. Ni vipengele gani unavyohitaji kupewa kipaumbele mbele?
 - c. Mahusiano chanya uliyoyaunda na wanafunzi wako yamechangia vipi kuunda mazingira salama na ya kuunga mkono ujifunzaji?
 - d. Baada ya kutekeleza mabadiliko ya kivitendo uliyoyabaini, ni ushahidi gani uliyoona unaonyesha kuwa mikakati hii ilikuwa na ufanisi kwa wanafunzi wako?

Kufikiria juu ya kipengele kilicho sasa:

2. Unawezaje kundi fursa kwa makusudi kwa wanafunzi kuunda mahusiano chanya na wenzao? Fikiria mikakati kama ujifunzaji wa ushirikiano, mjadala iliyopangwa kama Geuka na Ongea, kazi za makundi, na utaratibu wa darasa.

3. Fikiria mwanafunzi mmoja (au kikundi kidogo cha wanafunzi) ambaye ana changamoto katika urafiki, migogoro ya wenzao, au hisia ya kuwa sehemu ya kundi. Ni mikakati ipi kwa makusudi unaweza kutumia ili kusaidia mwanafunzi huyu kuimarisha mahusiano yake na wenzao na ustawi wake? Fikiria vitendo kama kuunda makundi kwa makusudi, shughuli za ujifunzaji wa ushirikiano, kufundisha ujuzi wa utatuzi wa migogoro, kutoa fursa zilizopangwa za mwingiliano (mfano: Geuka na Ongea), au kuangalia hali ya mwanafunzi. Je, mpango mfupi wa kuunga mkono mwanafunzi huyu utakuwa vipi katika wiki chache zijazo?

4

Mkakati wa Ustawi wa Athari Kubwa 3: Kuweka na Kudumisha Matumizi Yaliyo Wazi ya Darasa

Walimu wenye ufanisi huweka, kuwasilisha kwa uwazi, na kudumisha matarajio yaliyo wazi ya darasa. Wanaelewa kuwa kuunda matarajio na kanuni ni mchakato unaoendelea na wa kushirikiana na wanafunzi.

Muhtasari wa Mkakati

Mkakati huu ni upi?

Walimu huwasilisha kwa uwazi na kwa uthabiti matarajio ya darasa pamoja na madhara yatakayofuata kwa wanafunzi, yakilingana na mbinu pana ya shule. Hii husaidia kuunda hisia ya mpangilio na utabirika ndani ya darasa. Walimu huonyesha, kutarajia na kuimarisha tabia za heshima.

Kuthibitisha matarajio kwa uthabiti haimaanishi kuwa walimu wanapaswa kutibu kila mwanafunzi kwa njia ile ile. Matarajio yaliyo thabiti ya darasa yanaweza kutekelezwa kwa kuzingatia mahitaji, ujuzi na nguvu za wanafunzi.

Mkakati huu una ufanisi kiasi gani?

Utafiti unaonyesha kuwa matarajio yaliyo wazi ni muhimu kwa ustawi wa mwanafunzi na kwa kuwasaidia wanafunzi kujihisi salama shuleni. Mazingira salama yanayohimiza maingiliano chanya na yanayotaririka ya darasa huchangia ustawi wa wanafunzi. Pia yanaweza kuongeza muda wa kufundishia. Kuweka matarajio wazi kunaathiri kwa njia chanya matokeo ya tabia na hisia za kijamii-mawasiliano ya wanafunzi. Pia kuna athari chanya kubwa katika ujuzi wa kijamii, motisha na ushiriki wa wanafunzi.

Kuendeleza matarajio ya darasa kunategemea kikomo cha maendeleo ya wanafunzi, mahitaji yao ya ujifunzaji na ustawi, pamoja na mienendo ya darasa.

Pale inapofaa, walimu wanapaswa kujumuisha wanafunzi katika mchakato wa kuunda matarajio yaliyo wazi ya darasa. Walimu wanaweza kutumia mifano ya jinsi wanafunzi wanaweza kufuata au kutokufuata matarajio ili kueleza tabia inayotarajiwa.

Eneo la darasa linapaswa kuwa limepangwa vizuri, lisilo na vikwazo vingi. Walimu wanaweza kutumia alama za kuona na zana kama maandiko, mifano, au vipengele vya msaada pale inapohitajika.

Jinsi ya Kutekeleza Mkakati

Mkakati huu unaonyeshwa pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Anafundisha kwa uwazi wanafunzi jinsi ya kufuata matarajio, kutoa fursa za kufanya mazoezi, na kuimarisha matarajio kwa uthabiti.
 - Anakazia yaliyopaswa kufanywa, badala ya kuangalia yaliyopaswa kuepukika.
 - Anatoa majibu chanya wakati matarajio yamekidhiwa.
 - Anatambua kuwa sio wanafunzi wote wanaoweza kudhibiti hisia zao kwa kiwango sawa.
 - Anatambua alama za onyo na kuwaunga mkono wanafunzi kwa kushirikisha namna ya kutambua vichocheo vyao binafsi na kutumia mikakati ya kudhibiti hisia.
- Mfano: “Naona umekasirika kwa sababu unasema kwa sauti kubwa kuliko kawaida na mikono yako imefungwa. Je, ungependa kunywa maji ili kujisikia tulivu

zaidi?”

- Haadhimisii kuwa mwanafunzi hakukidhi matarajio kwa makusudi.
- Anatumia majibu yenye uwiano na yasiyo ya adhabu, yakilenga kufundisha mwanafunzi tabia inayotarajiwa pale matarajio yasipopatikana

Kuunda mazingira ya kujifunzia ambapo makosa ni sehemu ya mchakato wa ujifunzaji husaidia kuunda mazingira salama kwa wanafunzi (AERO, 2025).

Utaratibu wa Darasa

Utaratibu ni njia au mchakato wa kutekeleza kazi ambao unakuwa kiotomatiki (Lemov, 2021). Mitaratibu husaidia kuongeza muda wa ujifunzaji, lakini utabirifu wake unawawezesha wanafunzi kujihisi salama, kuheshimiwa na kuungwa mkono (AERO, 2025). Lemov (2021) anatambua makundi matatu makubwa ya mitaratibu:

Mitaratibu ya Kitaaluma:

Hii husaidia wanafunzi kutimiza majukumu ya ujifunzaji. Mfano ni utaratibu wa Geuka na Ongea ulioelezwa katika Kipengele cha 3.

Mitaratibu ya Kifedha au Kitatizo:

Hii husaidia wanafunzi kufanya mambo ya kawaida kama kusimamia vifaa na kuzunguka shuleni kwa ufanisi zaidi.

Mitaratibu ya Kijamii au Kitamaduni:

Mitaratibu kama hii husaidia wanafunzi **kuonyesha maadili, kanuni na matarajio ya pamoja**. Kwa mfano, wanafunzi wanaweza kufundishwa jinsi ya **kumsifu mwingine kwa juhudi au ubunifu wa kiakili**.

Mkakati huu hauonyeshiwa pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Haukidhi matarajio ya darasa kwa uthabiti au anaonyesha kutokuwa thabiti katika matarajio.
- Anaacha hali yake ya hisia kuathiri mazingira ya darasa.
- Anatumia adhabu, ukali au udhibiti mkali wakati anaimarisha matarajio.
- Mara nyingi hutumia maneno hasi wakati akitolea vikumbusho kuhusu tabia.
- Anaachilia mzima mwanafunzi na hali yake binafsi, akizingatia tu tabia hasi.
- Anakuwa hausihii au anawalenga baadhi ya wanafunzi kwa upendeleo, au ana matarajio yenye upendeleo kwa wanafunzi kulingana na tabia zao kama vile jinsia, kabila, utamaduni, mahitaji ya kujifunza, au hali ya kifedha.
- Huchagua wakati au mahali lisilo sahihi kuzungumza na mwanafunzi kuhusu tabia yake.

Mkakati wa “Kudhani Urafiki na Utabiri Chanya”

Ingawa jadili ya kina ya mbinu za usimamizi wa darasa ipo nje ya wigo wa programu hii, mkakati wa “Assume the Best” ni muhimu kuzingatia kwa sababu ni rahisi kutekeleza na wenye ufanisi mkubwa.

Wakati mambo yanapokosekana, ni kawaida kuhusisha makosa na matendo au tabia ya mtu binafsi. Kwa mfano, maneno kama “Acha kuingilia darasa” au “Hujazingatia maoni niliyotoa” yanaonyesha dhana kwamba mwanafunzi hakufuati maagizo kwa makusudi, wakati kwa kweli mwanafunzi anaweza kuwa amechanganyikiwa au hajafahamu maagizo ipasavyo.

Ili kuepuka dhana hasi, isipokuwa kuna ushahidi wazi kuwa mwanafunzi anakosea kwa makusudi, ni bora kudhani kuwa wanafunzi wamejaribu kutimiza maagizo yako. Njia rahisi ya kubadilisha maneno tunayoyatumia kwa wanafunzi ni kutumia neno “alimisahau”.

Mfano: Mwalimu anaweza kusema, “Naona baadhi ya wanafunzi wamesahau kuacha kuzungumza wakati ninaongea na darasa”.

Hii husaidia kujenga uhusiano unaojengwa juu ya imani na kuaminiana, na pia inaonyesha ujumbe kwamba unadhani wanafunzi wako wanataka kufanikisha na unaamini wanaweza kufanya hivyo (Lemov, 2021).

Jadili na Fikiria

Ukikumbuka kitengo kilichopita:

1a. Ni mikakati gani uliyoitumia kutoka kitengo kilichopita ili kuimarisha uhusiano na wanafunzi wako?

1b. Mikakati hii imeathirije tabia za wanafunzi, ushiriki wao katika darasa, au utayari wao wa kufuata matarajio ya darasa?

Ukikumbuka kitengo cha sasa:

2. Ni mizunguko gani ya darasa (ya kitaaluma, taratibu, au kitamaduni) muhimu zaidi katika darasa lako? Sambaza miundo au matarajio ambayo imefanikiwa vizuri katika darasa lako.

3. Walimu wanaweza kuendeleza matarajio kwa uthabiti huku wakijibu mahitaji binafsi ya mwanafunzi, nguvu zao, na uwezo wa kudhibiti hisia kwa njia gani?

4. Fikiria mzunguko au matarajio fulani katika darasa lako ambayo wanafunzi mara nyingine hukosa kufuata. Ni mikakati gani unaweza kutumia kufundisha kwa uwazi, kuonyesha mfano, na kufanya mazoezi ili wanafunzi wafanikishe matarajio hayo kwa uthabiti zaidi?

5

Mkakati wa Ustawi wenye Athari Kubwa 4: Kusaidia Ujumuishi na Hisia ya Kumilikiwa (Belonging)

Walimu bora huwasiliana na kutenda kwa namna inayokuza ujumuishi wa kijamii na hisia ya kumilikiwa. Wanatambua na kuthamini tofauti za kitamaduni za kila mwanafunzi na kuelewa kuwa madarasa yao ni mazingira yenye utofauti wa kitamaduni

Muhtasari wa Mkakati

Mkakati huu ni nini?

Walimu huendeleza kukubalika na ujumuishi, husherehekea utofauti wa wanafunzi na familia zao, na kuwasaidia wanafunzi wote kujifunza na kustawi darasani. Wanatambua na kutafakari kuhusu tamaduni zao binafsi pamoja na upendeleo (bias) walionao. Hawajaribu kupunguza au kupuuzia uwezo wa ukosefu wa usawa na dhuluma za kijamii. Walimu wanaweza kuwa mfano na kuimarisha ujumuishi wa kijamii kwa kuwahimiza na kuwakaribisha wanafunzi wote shuleni na kwa kutoa fursa sawa za kielimu kwa wote.

Ufanisi wa Mkakati

Kuna uhusiano chanya na wa maana kati ya ujumuishi wa kijamii na hisia ya kumilikiwa na kupungua kwa changamoto za afya ya akili pamoja na kuongezeka kwa ustawi. Wanafunzi huwa na uwezekano mkubwa wa kupata matokeo chanya shuleni wanapohisi wanakubalika na kujumuishwa.

Faida za ujumuishi na kumilikiwa huweza kudumu hadi utu uzima, zikichangia katika njia za elimu ya juu na ajira. Mahusiano chanya kati ya mwanafunzi na mwalimu ni nguzo muhimu katika kujenga hisia ya kumilikiwa shuleni. Wanafunzi wanapohisi wanamiliki nafasi yao shuleni, huwa na motisha zaidi kitaaluma, hujithamini zaidi, na hujenga mahusiano mazuri na wenzao, wazazi/walezi, na walimu.

Aidha, wanafunzi hawa huonyesha ukuaji wa kibinafsi hata wanapokabiliwa na changamoto au hali ngumu. Sababu nyingine muhimu zinazochangia hisia ya kumilikiwa ni pamoja na kiwango cha motisha ya mwanafunzi shuleni na uwezo wake wa kudhibiti msongo wa mawazo pamoja na kukabiliana na changamoto.

Mambo ya Kuzingatia

Wanafunzi huhisi kujumuishwa na kumilikiwa darasani wanapohisi wako salama, wanathaminiwa, wanakubalika na kuheshimiwa na walimu pamoja na wenzao, na wanapoweza kushiriki kikamilifu katika ujifunzaji na shughuli za shule. Hisia ya kumilikiwa na ujumuishi wa kijamii huamuliwa kwa kiwango kikubwa na mahusiano ambayo wanafunzi hujenga shuleni na nyumbani, huku mahusiano kati ya mwalimu na mwanafunzi yakichukua nafasi muhimu.

Walimu wanaweza kuendeleza ujumuishi wa kijamii na kumilikiwa kupitia ufundishaji wa kila siku darasani. Ujumuishi na kumilikiwa ni muhimu kwa vijana wote, hasa wale wanaokumbwa na changamoto za kijamii au waliotengwa pembezoni mwa jamii.

Utekelezaji wa Mkakati

Mkakati huu unaonekana pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Kuunda darasa jumuiishi na salama kitamaduni na kuonesha mfano wa heshima.

- Kujifunza kutoka kwa wanafunzi kuhusu uzoefu wao wa maisha na kuhamasisha uelewa wa mitazamo mbalimbali.
- Kujibu kwa haraka na kwa ufanisi lugha au tabia za kibaguzi, za kukera au za kudhalilisha.
- Kutambua kuwa wanafunzi wanaweza kusikiliza au kujibu kwa namna tofauti kulingana na malezi na uzoefu wao (mfano: mwanafunzi asiyeangalia macho kwa macho anaweza kuwa anafuata mila yake).
- Kutoa fursa kwa wanafunzi kukuza, kuelewa na kueleza utambulisho wao.
- Kutambua mtazamo wake binafsi wa dunia na namna unavyoweza kuathiri mazingira ya darasa, na kujitahidi kukuza umahiri wa kitamaduni (kwa mfano kupitia mafunzo ya kitaaluma).
- Kutafuta msaada pale anapohisi hana uwezo wa kutosha kushughulikia mahitaji ya wanafunzi (mfano kutumia huduma za lugha inapohitajika).

Mkakati huu hauonekani pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Kushindwa kuunda mazingira salama darasani, kwa mfano kupuuza umuhimu wa lugha au tabia za kibaguzi.
- Kupuuza taarifa au malalamiko ya wanafunzi kuhusu unyanyasaji au tabia zisizofaa, au kushindwa kuripoti matukio makubwa kwa uongozi.
- Kutegemea wanafunzi kuzungumza kwa niaba ya jamii zao za kitamaduni, kidini au kikabila.
- Kukosa uelewa wa mahitaji mbalimbali ya ujifunzaji ya wanafunzi, sifa zao binafsi, utamaduni, dini au maslahi yao.
- Kutoa muda mdogo kwa wanafunzi kuwasiliana na kushirikiana wao kwa wao.

Mkakati huu unaonekana pale mwanafunzi anapokuwa:

- Anajihisi salama na kuthaminiwa, na anatambua kuwa utamaduni, kabila, dini na utambulisho wake vinaheshimiwa.
- Anajivunia na kujiamini zaidi kuhusu yeye ni nani na anatoka wapi.
- Anashirikiana kikamilifu na wanafunzi wenzake.
- Anatambua kuwa mwalimu wake anatarajia ubora kutoka kwake na kwamba tofauti ni nguvu.
- Ana uhakika kuwa mwalimu atamwelewa na kujibu mahitaji yake binafsi.
- Anaheshimu mitazamo na asili mbalimbali.

Tafakari na Jadili

Kutafakari kuhusu moduli iliyotangulia:

1. Rejelea Moduli ya 4 na mikakati ya kuweka na kudumisha matarajio yaliyo wazi. Baada ya kutekeleza mabadiliko ya kiufundishaji (pedagogia) uliyobainisha, ni ushahidi gani uliyouona ulioonyesha kuwa mikakati hiyo ilikuwa yenye ufanisi kwa wanafunzi wako? (Rejelea sehemu ya - Mkakati huu unaoneshwa kupitia mwanafunzi).

Kutafakari kuhusu moduli hii:

2. Kwa kutumia mikakati iliyoelezwa katika moduli hii, eleza baadhi ya mabadiliko unayopanga kufanya katika mbinu zako za ufundishaji ili kuboresha hisia ya wanafunzi ya kujihisi kuwa sehemu ya jamii ya kujifunza.

3. Walimu wanawezaje kuhakikisha kuwa wanafunzi wote wanahisi kuthaminiwa na kusikilizwa, hususan wale ambao ni watulivu zaidi au wanaotoka katika makundi yaliyotengwa au yaliyoko pembezoni mwa jamii?

4. Ni mifumo au taratibu zipi ambazo shule zinaweza kuweka ili kuhakikisha kuwa matukio makubwa ya ubaguzi au unyanyasaji yanashughulikiwa kwa ufanisi na kwa wakati unaofaa?

6

Mkakati wa Ustawi wenye Athari Kubwa 5: Kukuza Uwezo wa Kujitambua (Self-efficacy) kwa Wanafunzi

Walimu bora huweka matarajio ya juu kwa wanafunzi wote na husaidia kukuza hisia ya uwezo binafsi (self-efficacy) kwa wanafunzi. Wanaelewa kuwa namna wanafunzi wanavyojitazama—uwezo wao, mafanikio yao, na nafsi yao darasani—huathiri ustawi wao pamoja na ujifunzaji wao.

Muhtasari wa Mkakati

Mkakati huu ni nini?

Uwezo wa kujitambua (self-efficacy) unahusisha wanafunzi kuwa na imani chanya kuhusu uwezo wao. Walimu wanaweza kuukua kwa kuwahimiza wanafunzi kuendelea kujitahidi na kwa kutoa mrejesho (feedback) unaofaa. Aidha, walimu wanaweza kutoa fursa kwa wanafunzi kupata mafanikio na kusherehekea mafanikio pamoja na maendeleo ya kila mwanafunzi. Uwezo huu hujengwa pia kupitia walimu wanaowajali wanafunzi wao na walio tayari kuwasaidia. Kuweka matarajio ya juu ya maendeleo kwa wanafunzi wote huchangia kwa kiasi kikubwa kukuza self-efficacy yao.

Ufanisi wa Mkakati

Tafiti zinaonesha kuwa self-efficacy inahusiana kwa karibu na jinsi mwanafunzi anavyoamini anaweza kujifunza, jambo ambalo pia lina uhusiano mkubwa na ustawi wake. Mkakati huu huongeza ustawi wa mwanafunzi moja kwa moja na pia kwa kuimarisha hali ya kujithamini (self-esteem), ambayo ni kiashiria muhimu cha ustawi.

Self-efficacy ina uhusiano chanya na:

- Mafanikio ya kitaaluma
- Motisha ya kujifunza
- Ushiriki darasani na shuleni
- Mtazamo chanya kwa walimu

Aidha, imani na hisia kuhusu uwezo wa kitaaluma huathiri ujifunzaji, mafanikio, kuridhika kwa mwanafunzi na walimu, pamoja na ujumuishi wa kijamii. Self-efficacy huwasaidia wanafunzi kujenga kujiamini na utayari wa kujaribu kazi mpya na uzoefu mpya.

Mambo ya Kuzingatia

Mtazamo unaojikita katika nguvu (strengths-based approach) unaweza kuwasaidia walimu kukuza self-efficacy. Kuwasiliana kwa wanafunzi kwamba ujifunzaji ni mchakato unaobadilika na wenye changamoto kunaweza kuimarisha imani yao katika uwezo wao.

Self-efficacy hujengwa kwa ufanisi zaidi katika mazingira yenye joto la upendo na msaada, ambapo mwalimu anasikiliza na kuthamini mchango wa mwanafunzi.

Utekelezaji wa Mkakati

Mkakati huu unaonekana pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Kusifu na kuhamasisha juhudi za mwanafunzi kwa namna ya kweli na inayohusiana na matokeo au maendeleo ya ujifunzaji.
- Kuwajengea wanafunzi uelewa kuwa uwezo na akili si vitu visivyobadilika bali vinaweza kuendelezwa.
- Kutathmini maendeleo ya kila mwanafunzi kulingana na uwezo wake binafsi badala ya kulinganisha na wanafunzi wengine.

- Kuwasaidia wanafunzi kuweka malengo yanayoweza kufikiwa, kisha kuwaongoza hatua kwa hatua kuelekea malengo makubwa zaidi.
- Kuwasaidia wanafunzi wanaposhindwa au kutofikia malengo yao.

Mkakati huu hauonekani pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Kutoa msaada usioendana na mahitaji ya wanafunzi.
- Kutoa sifa zisizo na mwelekeo, zinazolenga hisia za mwalimu au zinazodanganya, au zinazomlenga mwanafunzi binafsi badala ya juhudi au maendeleo yake.
- Kushindwa kutambua upendeleo wake au kuonyesha upendeleo katika kuwasaidia wanafunzi.
- Kuimarisha imani hasi za wanafunzi kuhusu uwezo wao.
- Kutumia mtazamo unaolenga udhaifu badala ya nguvu za mwanafunzi.

Mtazamo wa Mwanafunzi

Mkakati huu unaonekana pale mwanafunzi anapokuwa:

- Anahisi kuwa mwalimu wake anatoa ufundishaji na kazi zinazokidhi mahitaji yake.
- Anachukua hatua binafsi katika kujifunza kwake.
- Anajiamini au anaendelea kujenga kujiamini katika uwezo wake wa kitaaluma.
- Anaonyesha mikakati ya kufikia malengo na kusimamia ujifunzaji wake kwa kujitegemea.
- Anahisi kuungwa mkono anapokumbana na changamoto na anaelewa namna ya kuboresha

Tafakari na Jadili

Kutafakari kitengo kilichopita:

1. Rejea Kitengo cha 5 na mikakati ya kuendeleza ujumuishi na hisia ya kumilikiwa. Baada ya kutekeleza mabadiliko ya ufundishaji uliyoyabainisha, ni ushahidi gani uliouona unaoonesha kuwa mikakati hiyo ilikuwa na ufanisi kwa wanafunzi wako?

Kutafakari kitengo hiki:

2. Ni mikakati ipi unayotumia kwa sasa kuhamasisha self-efficacy kwa wanafunzi wako?

3. Tafakari wanafunzi wako wa sasa na namna wanavyojiona katika uwezo wao wa kujifunza. Ni wanafunzi gani wanahitaji msaada zaidi ili kujiona kama wanafunzi wenye uwezo? Utachukua hatua gani kuwajengea self-efficacy yao?



Mkakati wa Ustawi wenye Athari Kubwa 6: Kuwashirikisha Wanafunzi katika Ujifunzaji

Walimu bora huwashirikisha wanafunzi kikamilifu katika ujifunzaji na kuhamasisha mahudhurio ya juu. Hutoa uzoefu wa ujifunzaji wenye maana na kubuni kazi zinazoendana na maslahi na uwezo wa wanafunzi.

Mkakati huu ni nini?

Ushiriki wa wanafunzi (student engagement) unahusisha vipengele vitatu: kiakili (cognitive), kitabia (behavioural), na kihisia (emotional).

- **Ushiriki wa kiakili** unarejelea kiwango cha juhudi ambacho mwanafunzi yuko tayari kuweka katika kujifunza.
- **Ushiriki wa kitabia** unahusu ushiriki wa mwanafunzi katika shughuli za kitaaluma na zisizo za kitaaluma (mfano michezo au vilabu).
- **Ushiriki wa kihisia** unahusiana na kiwango ambacho mwanafunzi anafurahia kujifunza na anahisi kuungwa mkono na mwalimu.

Walimu wanaweza kuongeza ushiriki wa wanafunzi kwa:

- Kutoa kazi zinazochoea fikra na zenye changamoto
- Kuelewa mahitaji na maslahi ya wanafunzi
- Kuhamasisha hamu ya kujifunza
- Kueleza umuhimu wa mada na stadi zinazofundishwa kwa maisha ya mwanafunzi

Ufanisi wa Mkakati

Wanafunzi wenye ushiriki mkubwa wa kihisia shuleni huwa na uwezekano mkubwa wa kuwa na ustawi mzuri.

Ushiriki wa wanafunzi pia una uhusiano chanya na:

- Kujithamini (self-esteem)
- Uwezo wa kujitambua (self-efficacy)
- Mahusiano mazuri kati ya mwalimu na mwanafunzi

Aidha, self-efficacy ina mchango mkubwa katika motisha na hamasa ya mwanafunzi, ambayo nayo huathiri ustawi. Kuongeza sauti ya mwanafunzi (student voice) na ushiriki hai kunahusiana moja kwa moja na:

- Umakini
- Juhudi
- Shauku ya kujifunza
- Furaha shuleni

Tafiti zinaonyesha kuwa ushiriki wa wanafunzi unachangia:

- Mafanikio ya kitaaluma
- Upatikanaji wa maarifa
- Ujifunzaji wenye ufanisi

Pia, ushiriki mkubwa huchangia utulivu wa kihisia na kuongeza mahudhurio shuleni.

Mambo ya Kuzingatia

Mwingiliano darasani una athari kubwa katika ushiriki wa wanafunzi. Walimu wanapaswa kuhakikisha kuna fursa za ujifunzaji wa kushirikiana (collaborative

learning), kwani huongeza ushiriki na pia hujenga mahusiano kati ya wanafunzi.

Majadiliano ya darasa zima na tafakari vinapaswa kuingizwa katika ufundishaji. Sauti ya mwanafunzi ni muhimu kwani huwapa nafasi ya kushiriki kikamilifu katika ujifunzaji wao.

Kwa kuwa ushiriki unaweza kuathiriwa na udhibiti wa hisia na mazingira ya nje, ni muhimu kuunda mazingira salama na jumuishi yanayowezesha ujifunzaji.

Mkakati huu unaonekana pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Kupanga kazi za vikundi zinazowawezesha wanafunzi wote kushiriki kikamilifu na kwa ufanisi.
- Kuzingatia mpangilio wa shughuli ndani ya somo na katika mfululizo wa masomo, kwa kubuni kazi zenye changamoto lakini zinazowezesha mafanikio kwa wanafunzi wote.
- Kutoa mbinu mbalimbali za kukamilisha kazi za darasani na tathmini.
- Kutumia uigaji (simulations) kusaidia wanafunzi kuelewa dhana.
- Kuwahimiza wanafunzi kupanga mbinu za kukamilisha kazi (mfano kutambua hatua zinazohitajika).
- Kutoa chaguo mbalimbali kwa wanafunzi inapowezekana.
- Kutambua na kuthamini mchango wa wanafunzi katika kuboresha ujifunzaji (ikiwemo kutumia maoni yao kuboresha mazingira ya darasa).
- Kutumia mbinu za kusaidia wanafunzi kudhibiti hisia kabla au wakati wa somo.
- Kusimamia wanafunzi kwa karibu na kudhibiti usumbufu darasani.

Mkakati huu hauonekani pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Kukosa kubadilika katika maudhui au namna wanafunzi wanavyoonesha ujifunzaji wao.
- Kutoa kazi zisizoendana na mahitaji ya mwanafunzi.
- Kupuuza mazingira au hali zinazoweza kuathiri ushiriki (mfano migogoro ya wanafunzi au hali ya darasa).
- Kukosa mpangilio mzuri au kupuuza tabia zinazopotosha wanafunzi wengine.
- Kuwa na mahusiano yasiyo mazuri na wanafunzi yanayopunguza motisha yao.
- Kutokutoa chaguo au fursa za ushirikiano kwa wanafunzi.
- Kupuuza umuhimu wa sauti na mrejesho wa mwanafunzi.

Mkakati huu unaonekana pale mwanafunzi anapokuwa:

- Ana utulivu wa kihisia na yuko tayari kujifunza.
- Anaelewa kazi na matarajio na anajua wapi pa kuanzia.
- Anajihisi salama na huru darasani.
- Anashiriki kikamilifu kwa kuuliza na kujibu maswali.
- Hana vikwazo vya usumbufu.
- Anaona ujifunzaji kuwa wa kuvutia na wenye maana.
- Yuko tayari kukabiliana na changamoto.
- Anaelewa anachojifunza na namna ya kufanikiwa.
- Ana hisia ya kujitegemea na kuwa na kusudi shuleni.

Tafakari na Jadili

Kutafakari kitengo kilichopita:

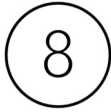
1. Uliwasaidiaje wanafunzi kuelewa kuwa uwezo na akili vinaweza kukuzwa na si vitu visivyobadilika?
2. Uliwasaidiaje wanafunzi waliposhindwa kufikia malengo yao au walipokumbana na changamoto?

Kutafakari kitengo hiki:

3. Wanafunzi walipopewa nafasi ya

kujadiliana na wenzao, majadiliano hayo yaliathirije ushiriki wao, ushirikiano, na utayari wao wa kushirikisha mawazo au kuomba msaada?

4. Ni mabadiliko gani maalum utakayofanya darasani kwako ili kuunganisha ushiriki wa wanafunzi na kukuza mbinu za kukabiliana na changamoto za ustawi?



Mkakati wa Ustawi wenye Athari Kubwa 7: Kukuza Mbinu za Kukabiliana na Changamoto na Kurahisisha Rufaa (Referrals)

Walimu bora huendeleza mbinu za kukabiliana na changamoto kwa wanafunzi, ikiwa ni pamoja na kujidhibiti (self-regulation) na kutafuta msaada. Wanatambua mabadiliko kwa mwanafunzi, huuliza kwa uangalifu na kwa heshima, na pale inapohitajika huwezesha rufaa kwa timu ya ustawi ya shule.

Muhtasari wa Mkakati

Mkakati huu ni nini?

Walimu wanaweza kuwasaidia wanafunzi kutambua na kutumia mbinu chanya za kukabiliana na changamoto, zikiwemo:

- Mbinu za kujidhibiti na kujituliza
- Mbinu za kupanga na kutatua matatizo
- Kutafuta msaada wa kijamii
- Kushiriki shughuli za kupumzisha akili
- Kufanya mazoezi ya mwili
- Kujenga ratiba bora za usingizi na masomo
- Kujituma kwa maneno chanya (positive self-talk)
- Kutafuta msaada (help-seeking)

Walimu hutambua mabadiliko katika mwenendo au tabia ya mwanafunzi yanayoweza kuashiria hitaji la msaada zaidi, na huuliza kwa njia yenye staha. Wanatafuta ushauri kutoka kwa timu ya ustawi na uongozi wa shule, na kufuata taratibu za shule katika kufanya rufaa kwa wanafunzi wanaohitaji msaada zaidi.

Wanatambua pia kuwa kwa baadhi ya wanafunzi, mwalimu anaweza kuwa mtu mzima anayewaamini zaidi katika maisha yao.

Ufanisi wa Mkakati

Mbinu chanya za kukabiliana na changamoto, ikiwemo kutafuta msaada, ni muhimu katika kukuza ustawi wa

mwanafunzi na afya bora ya akili. Utekelezaji mzuri wa msaada huu unaweza kuwa na faida za muda mrefu kwa wanafunzi.

Faida hizo ni pamoja na:

- Kuboresha utendaji wa kitaaluma
- Kuimarisha hisia ya kumilikiwa shuleni
- Kuboresha mitazamo kuhusu afya ya akili
- Kupunguza upweke
- Kuboresha afya ya mwili

Mambo ya Kuzingatia

Wanafunzi huwa na uwezekano mkubwa wa kumweleza mwalimu changamoto zao na kufuata ushauri wake ikiwa wana uhusiano mzuri naye. Pia huwa tayari zaidi kutafuta msaada pale mwalimu:

- Anapozungumzia mbinu za vitendo za kukabiliana na msongo wa mawazo
- Anahamasisha kutafuta msaada
- Anazungumzia afya ya akili bila unyanyapaa (destigmatising)

Ni muhimu walimu kutambua mipaka ya jukumu lao. Ingawa wana mchango mkubwa katika ustawi wa wanafunzi, wao si wataalamu wa afya ya akili. Ikiwa mwalimu ana wasiwasi kuhusu mwanafunzi na hana uhakika wa namna ya kuanza mazungumzo, anapaswa kumrejelea mwanafunzi kwa timu ya ustawi ya shule au uongozi wa shule kulingana na taratibu zilizopo.

Iwapo kuna hatari kwa usalama wa mwanafunzi, mwalimu lazima afuate mpango wa dharura wa shule (Emergency Management Plan).

Pia, walimu wanapaswa kujali afya yao ya akili, kufanya mazoezi ya kujitunza, na kutafuta msaada inapohitajika.

Mkakati huu unaonekana pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Kujadili na wanafunzi mbinu chanya za kukabiliana na changamoto wanazoweza kutumia.
- Kuhamasisha kutafuta msaada kwa kuzungumzia kwa mtazamo chanya huduma za kitaalamu za afya ya akili na ustawi.
- Kutambua mabadiliko ya tabia au mwenendo wa mwanafunzi na kuwasilisha wasiwasi mapema kwa timu ya ustawi, na kushirikiana na wataalamu wengine inapohitajika.
- Kuhamasisha wanafunzi kusaidiana kwa njia salama na inayolingana na umri wao, na kutafuta msaada kwa wenzao wanapohitaji.
- Kuzingatia hali ya afya ya akili ya kila mwanafunzi na kufanya marekebisha yanayofaa darasani.
- Kuwa na uelewa mzuri wa masuala ya afya ya akili lakini pia kuwa tayari kutafuta ushauri na kutambua mipaka ya taaluma yake.

Mkakati huu hauonekani pale mwalimu anapofanya yafuatayo:

- Kuahidi kuweka siri bila kueleza mipaka ya usiri (conditional confidentiality) kwa mwanafunzi anayehitaji msaada.
- Kupuuzwa au kushindwa kuchukua hatua dhidi ya dalili za kuzorota kwa afya ya akili ya mwanafunzi au kushindwa kufanya rufaa sahihi.

- Kujaribu kutoa msaada unaozidi uwezo au taaluma yake.
- Kumlazimisha mwanafunzi kushiriki au kuzungumzia hali yake wakati hayuko tayari.
- Kutumia lugha hasi au ya kudhalilisha kuhusu afya ya akili (mfano “kichaa”).

Mkakati huu unaonekana pale mwanafunzi anapokuwa:

- Anatambua kuwa mwalimu wake anajali na kufuatilia ustawi wake.
- Anatafuta msaada kutoka kwa mwalimu au wafanyakazi wengine wa shule.
- Anaelewa vizuri mbinu chanya za kukabiliana na changamoto.
- Anajisikia huru kuzungumzia afya ya akili shuleni.
- Anaelewa vichocheo vya hisia zake na namna anavyoitikia.
- Anajenga maarifa na mtazamo chanya kuhusu afya ya akili na kutafuta msaada.
- Anaweza kutambua vyanzo vya msaada ndani ya shule.

Tafakari na Jadili

Kutafakari kitengo kilichopita

1. Ni mbinu zipi za kuwashirikisha wanafunzi zilikuwa na ufanisi zaidi katika kuunda mazingira ambayo wanafunzi wanajisikia huru kujadili changamoto au kuomba msaada?

Kutafakari kitengo hiki:

2. Tafakari wakati ambapo ulimwona mwanafunzi akipitia changamoto au msongo wa mawazo. Ulichukua hatua gani, na hatua hizo zilisaidiaje kukuza mbinu za kukabiliana na changamoto au ustawi wa mwanafunzi huyo?

3. Walimu wanawezaje kutambua kama wanafunzi wanajihisi salama na kuungwa mkono kiasi cha kuweza kuomba msaada?

kukabiliana na changamoto, na walimu wanawezaje kuwasaidia kwa ufanisi?

4. Ni wanafunzi gani wanaoweza kuhitaji msaada zaidi katika kujenga mbinu za

Orodha ya Marejeo

AERO (2025). *Respectful Interactions Practice Guide*. [online] *Respectful Interactions*. Australian Education Research Organisation. Available at: <https://www.edresearch.edu.au/sites/default/files/2025-03/aero-practice-guide-respectful-interactions-aa.pdf> [Accessed 9 Feb. 2026].

Allen, K., Grove, C., Berger, E., Marinucci, A. and Warton, W. (2022a). *High Impact Wellbeing Strategies*. [online] Australia: Victoria State Government. Available at: <https://www.education.vic.gov.au/Documents/school/teachers/teachingresources/practice/High-Impact-Wellbeing-Strategies-Resource2023.pdf> [Accessed 16 Mar. 2026].

African Child Policy Forum (ACPF) (2020). *The African Report on Child Wellbeing*. [online] *The African Report*. Ethiopia: African Child Policy Forum. Available at: <https://app.box.com/s/1sdp0bheum1n70mdniuc0dspwwgmftkv> [Accessed 13 Jan. 2026].

ARACY (2024). *The Nest Wellbeing Framework - Aracy*. [online] The Nest Wellbeing Framework. Available at: <https://www.aracy.org.au/the-nest-wellbeing-framework/> [Accessed 1 Feb. 2026].

Holborn, L. and Eddy, G. (2011). *First Steps to Healing the South African Family*. [online] South Africa: South African Institute of Race Relations Sponsored by the Donaldson Trust. Available at: <https://irr.org.za/reports/occasional-reports/files/first-steps-to-healing-the-south-african-family-final-report-mar-2011.pdf> [Accessed 10 Jan. 2026].

Lemov, D. (2021). *Teach like a champion 3.0: 63 techniques that put students on the path to college*. 3rd ed. Newark, United States: Jossey-Bass.

Patel, V., Flisher, A.J., Hetrick, S. and McGorry, P. (2007). Mental Health of Young people: a Global public-health Challenge. *The Lancet*, 369(9569), pp.1302–1313. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7).

Student wellbeing data and measurement in Australia. (2026). [online] *Australian Education Research Organisation*. Australia: Australian Education Research Organisation. Available at: <https://www.edresearch.edu.au/sites/default/files/2023-11/students-wellbeing-data-measurement-aa.pdf> [Accessed 1 Feb. 2026].

Trevail, T. (2025). *The important link between mental health and wellbeing*. [online] Think Education. Available at: <https://www.think.edu.au/blog/the-important-link-between-mental-health-and-wellbeing> [Accessed 2 Feb. 2026].

Unicef Australia (2026). *Wellbeing of children in Australia: 3 things you need to know*. [online] UNICEF Australia. Available at: <https://www.unicef.org.au/stories/wellbeing-of-children-3-things-you-need-to-know> [Accessed 1 Feb. 2026].