



## Mawaidha kwa Wauguzi Kwenye Vyombo vya Habari Kuhusu Matukio ya Kuhangaisha

### Kuelewa mfiduo za Vyombo vya Habari

- Uhabarishaji zinazozunguka matukio ya kuhangaisha zinaweza sababisha kuongezeka kwa hofu na wasiwasi kwa watoto.
- Watoto wachanga zaidi wanaweza kosa kufahamu kuwa ripoti na marudio ya picha za zamani ni hayo tu - marudio. Wanaweza kuwa na wasiwasi na hofu kuwa tukio hilo linafanyika tena.
- Mfiduo kwa vyombo vya habari kuhusu tukio la kuhangaisha yaweza zuia kupona kwa mtoto baada ya tukio.
- Watoto ambao waliathiriwa moja kwa moja na tukio (kama vile, maduka kuporwa, mshiriki wa familia kuumizwa au alishahidi tukio) ndio waliodhaifu zaidi na madhara kutokana na mfiduo za vyombo vya habari.

### Namna Wazazi Wanaweza Kusaidia

- **Tengeneza mpango ya kifamilia.** Fikiria kuzuia kiwango cha mfiduo za vyombo vya habari kuhusu matukio ya kuhangaisha kwa watoto. Mtoto mdogo zaidi anafaa kuwa na mfiduo kidogo zaidi. Fikiria kama mfiduo ya vyombo vya habari inahitajika kabisa kwa mtoto mdogo. zaidi. Kama mtoto anatazama vyombo vya habari, anafaa awe na mtu mzima anayeweza kufuatilia anachokiona na kuskiza. Hakikisha kuwa familia yako inachukuwa muda kutoka kwa vyombo vya habari kufanya shughuli zingine.
- **Tazama na Jadili na Watoto.** Wacha mtoto wako achukue hatua ya kusema alichokitazama au kuskiza au kupitia. Chukua wakati wako kujibu kwa maneno wanaweza kufahamu virahisi. Watoto wadogo wanaweza kuipata vigumu kufahamu wanachokiona na kuskiza. Kuiongelea yaweza kusaidia kupata fahamu mzuri ya mawazo, hofu, na wasiwasi zao, na kufahamu msimamo yao.
- **Pata Wakati wa Kujifurahisha.** Pata wakati wa watoto wako kushiriki katika shughuli za kujifurahisha na familia pamoja na marafiki.
- **Fuatilia Mazungumzo ya Watu Wazima.** Ni muhimu kwako kufuatilia mazungumzo yako ya watu wazima yanayohusu matukio ya kuhuzunisha na ripoti. Kusikiza mazungumzo ya watu wazima yanaweza ongeza wasiwasi na hofu zinazohusika na tukio na kusababisha tashwishi na dhiki zaidi. Takati ambapo unahitaji kuongelea tukio na otu mwingine mzima, kusa na mzungumzo mahali watoto hawawezi kusikiza.