



***Tabia za kinga***

***Rasilimali mzazi***

***Shule na wazazi wanafanya kazi pamoja  
ili kuwasaidia watoto kuwa salama***



Department of  
Education



Nukuu kutoka kwa

## ***Peg Flandreau Magharibi***

Msanidi programu wa kwanza wa tabia za kinga

**Novemba 1988**

*Ninaendelea kushangazwa na jinsi watoto na watu wazima wengi wanavyotuambia jinsi wanavyotumia Tabia za Kinga kubadilisha maisha yao na kujithamini. Nimeboresha ubunifu wangu mwenyewe, nimeongeza nguvu ya maisha yangu na kunoa hisia zangu za matukio. Ilikuwa ajabu mwanzoni, kugundua kwamba kazi inayohusisha kitu chenye uchungu kama vurugu inaweza kuhusisha kicheko na furaha. Kwani tunapozidi kukabiliana na vurugu, tunaingia katika njia mbadala za uwezesaji, tunapata njia mpya za kupitia nyakati zenye uchungu. Tunajikuta, hata katikati ya yote, msisimko, ubunifu, kicheko na matukio.*

# ***Tabia za kinga***

## ***Rasilimali mzazi***

***Shule na wazazi wanafanya kazi pamoja ili kuwasaidia watoto kuwa salama***

Rasilimali hii imeundwa kama mwongozo wa tabia za kinga kwa wazazi na walezi.

© Hakimiliki Idara ya Elimu, Australia Magharibi na Tabia za Kinga WA Inc. Haki Zote Zimehifadhiwa. Rasilimali hii imetolewa kwa madhumuni ya kuwafahamisha wazazi na walezi kuhusu mpango wa tabia za kinga wa Idara ya Elimu pekee na haipaswi kutumwa au kunakiliwa na mtu mwingine yeyote au shirika. Hakuna sehemu ya kitabu hiki inayoweza kunakiliwa kwa namna yoyote bila idhini ya maandishi ya wamiliki wa hakimiliki. Hakuna jukumu linalokubaliwa na mtayarishaji, mchapishaji, au mchapishaji kwa ukiukaji wowote wa hakimiliki au vinginevyo, unaotokana na yaliyomo kwenye chapisho hili.

### ***Shukrani***

Rasilimali hii imetengenezwa na Protective Behaviors WA Inc. kwa ushirikiano na Idara ya Elimu, Australia Magharibi.



## Yaliyomo

Kuhusu tabia za kinga rasilimali mzazi .....	2	Aina za
unyanyasaji.....	3	<b>Mada ya kwanza:</b> Sote
tuna haki ya kujisikia salama .....	4	Haki na
majukumu.....	5	
Hisia.....	6	Ishara za tahadhari za
mapema .....	8	
Usalama .....	10	Hatua moja
imeondolewa kutatua matatizo.....	11	Uelewa wa mwili na
umiliki.....	12	Umma au
faragha.....	14	Nyimbo za usalama wa
mwili .....	15	Mguso salama na usio
salama .....	16	
Nafasi ya kibinafsi.....	17	<b>Mada ya pili:</b>
Tunaweza kuzungumza na mtu kuhusu jambo lolote, bila kujali ni nini ..	21	
Siri salama na zisizo salama.....	22	
Mitandao .....	23	
Orodha ya usaidizi wangu .....	24	Msaada
wangu .....	25	
Mwaliko.....	26	
Uthubutu.....	28	
Tengeneza mpango wako wa usalama wa familia .....	30	Taarifa
za ziada kwa wazazi.....	31	Kuwaweka watoto salama
mtandaoni.....	32	
Utunzaji.....	33	Simu za
usaidizi.....	35	

# Kuhusu tabia za kinga, rasilimali mzazi

Ingawa kila mtoto ana haki ya kujisikia salama wakati wote, kila mwaka maelfu ya watoto kote Australia hupitia unyanyasaji. Inakadiriwa kuwa msichana 1 kati ya 4 na mvulana 1 kati ya 7 watafanyiwa aina fulani ya shughuli za ngono zisizohitajika kabla ya kufikisha umri wa miaka 18 (*Taasisi ya Uhalifu ya Australia, 1993*).

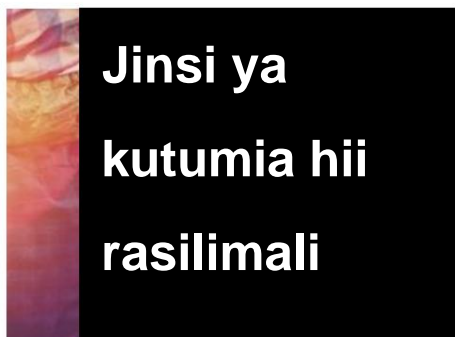
Programu ya tabia za kinga inategemea mada mbili:

## Sote tuna haki ya kujisikia salama wakati wote

## Tunaweza kuzungumza na mtu kuhusu chochote, haijalishi ni nini

Kwa kushiriki tabia za kinga na mtoto wako, utakuwa unasaidia kukua maishani mwake. ujuzi wa uthubutu, kujiamini, utatuzi wa matatizo, mawasiliano, ustahimilivu na kutafuta msaada.

Uttagundua kwamba shughuli na mijadala katika kitabu hiki cha mwongozo ni rahisi na inawasilishwa kwa njia ya kufurahisha na rafiki kwa watoto, iliyoundwa si kuwatisha watoto bali kuwafahamisha baadhi ya ujuzi muhimu wa usalama binafsi.



Aikoni ya penseli

*Kamilisha shughuli hii na mtoto wako*



Kiputo cha balbu ya mwanga

*Hutoa mawazo zaidi na mada za majadiliano kwa ajili yako na mtoto wako*



Kiputo cha usemi

*Imarisha mada hizo mbili na mtoto wako katika maisha ya kila siku*

## Aina za matumizi mabaya

Katika Australia Magharibi, chini ya *Sheria ya Huduma za Watoto na Jamii ya 2004*, mtoto ni mtu aliye chini ya umri wa miaka 18.

Kwa ujumla kuna aina nne za unyanyasaji na kutelekezwa kwa watoto, ambazo zinaweza kuwepo pamoja:

**Unyanyasaji wa kimwili** hutokea wakati mtoto anapomizwa au kujeruhiwa vibaya na/au mara kwa mara na mtu mzima au mlezi wa mtoto. Huenda pia ikawa ni matokeo ya kumweka mtoto katika hatari ya kuumia.

Baadhi ya mifano ni: kumpiga, kutetemeka, kumpiga ngumi; kuchomwa moto na kukemea; adhabu kali ya kimwili au nidhamu; kujaribu kukosa hewa; kumtikisa mtoto.

**Unyanyasaji wa kingono wa mtoto** hutokea wakati mtoto anapowekwa wazi, au anapohusika katika shughuli za kingono ambazo hazifai kwa umri na kiwango cha ukuaji wa mtoto. Inajumuisha hali ambapo mtoto ana mamlaka kidogo kuliko mtu mwingine anayehusika, ananyonywa au ambapo mtoto amepewa rushwa, kutishiwa, au kulazimishwa. Pia inajumuisha hali ambapo kuna tofauti kubwa kati ya kiwango cha ukuaji au ukomavu wa mtoto na mtu mwingine anayehusika.

Baadhi ya mifano ni: kumruhusu mtoto kutazama au kusoma ponografia; kumruhusu mtoto kutazama vitendo vya ngono; kupapasa sehemu za siri za mtoto; kufanya ngono ya mdomo na mtoto; kupenya ukeni au mkunduni; kutumia mtandao kumtafuta mtoto kwa ajili ya unyanyasaji wa kingono.

**Unyanyasaji wa kihisia** hutokea wakati mtu mzima anapoharibu ukuaji wa mtoto kwa kumtendea na kuzungumza na mtoto mara kwa mara kwa njia zinazoharibu uwezo wa mtoto wa kuhisi na kuelezea hisia zake.

Baadhi ya mifano ni: kumdhalilisha mtoto kila mara; kumdhalilisha au kumwaibisha mtoto; kutoonyesha upendo, usaidizi au mwongozo; kumpuuza au kumkataa mtoto kila mara; kumweka mtoto katika hali ya vurugu za kifamilia; kutishia kumnyanyasa au kumnyanyasa mtoto; vitisho vya kuwadhuru wapendwa, mali au wanyama kipenzi.

Unyanyasaji wa kihisia pia unajumuisha unyanyasaji wa kisaikolojia na kuathiriwa na unyanyasaji wa kifamilia na wa nyumbani.

Neno vurugu za kifamilia kwa kawaida hurejelea vurugu na unyanyasaji dhidi ya mtu wa karibu mwenzi (ikiwa ni pamoja na mahusiano ya jinsia moja na wenzi wa zamani) lakini pia yanaweza kutokea kati ya ndugu, kuanzia vijana hadi wazazi, au kutoka kwa walezi wa familia hadi jamaa. Inaweza kujumuisha unyanyasaji wa watoto na vijana, wazee, watu wenye ulemavu, na wanafamilia wengine.

**Kutelekezwa** ni pale ambapo mtoto hapatwi chakula au malazi ya kutosha, matibabu, tiba au tiba inayofaa, na/au utunzaji, malezi au usimamizi kwa kiwango kikubwa na/au endelevu ambapo afya au ukuaji wa mtoto umeharibika sana au umewekwa katika hatari kubwa.

Baadhi ya mifano ni: kumwacha mtoto peke yake bila usimamizi unaofaa; kutohakikisha mtoto anahudhuria shule, au kutomsajili mtoto shuleni; maambukizi kwa sababu ya usafi duni au ukosefu wa dawa; kutompa mtoto upendo au msaada wa kihisia; kutopata msaada wa kimatibabu inapohitajika.

CHANZO: *Idara ya Jamii, Ulinzi wa Mtoto na Usaidizi wa Familia*

## Mada ya kwanza: Sote tuna haki ya kujisikia salama

Haki ya binadamu ambayo sote tunazaliwa *nayo* haiwezi kuchukuliwa na si lazima ipatikane



### *Sisi sote*

wewe, mimi, marafiki, familia, wageni... kila mtu

We all have

the right to

feel safe

at all times.

### *Usalama wa kimwili na kihisia*

Ni uzoefu wa kibinafsi na wa kibinafsi

### *Saa 24 kwa siku*

Asubuhi, wakati wa mchana, usiku, nyumbani, shuleni, kwa bibi,

katika huduma ya baada ya shule

# Haki na majukumu



## Ninaweza kufanya nini?

- Mweleze mtoto wako kwamba kila haki huja na jukumu.

Kwa mfano:

Una haki ya kupata elimu nzuri

*Una jukumu la kufanya vyema shuleni*

Una haki ya kutoa maoni yako

*Una jukumu la kuheshimu maoni ya wengine*



# Hisia

**Miili yetu hutupatia hisia nyingi tofauti.** Ni sehemu muhimu ya usalama wa kibinafsi kumwonyesha mtoto wako jinsi ya kutambua, kuelewa na kuelezea hisia zake.

Kusimamia hisia zetu ni muhimu katika kukuza kujiamini na uwajibikaji.



## Ninaweza kufanya nini?

- Msaidie mtoto wako kupanua hisia zake  
Msamiati. Msaidie mtoto wako kutaja na kuamini hisia zake anapohisi hayuko salama.
- Wasaidie kukuza uwezo wao wa kutambua, kuelewa na kuelezea hisia zao ipasavyo.
- Kuwa na uelewa na ukubali mtoto wako kuonyesha hisia mbalimbali. Mtoto wako anaponyesha au kuonyesha hisia zisizofurahi au za huzuni uliza, “Ungependa kuhisi vipi? Unaweza kufanya nini ili ujisikie furaha/salama?”
- Msaidie mtoto wako kutambua hisia za wengine.
- Kuwa mfano wa kuigwa kwa kumiliki hisia zako mwenyewe kwa kutumia umbizo la “Nahisi...wakati...”.
- Waigize kwa kutumia vinyago na vikaragosi vyao ili kuchunguza hisia zaidi.
- Tumia kioo kumsaidia mtoto wako kuona sura zao za uso na athari za mwili kwa kila hisia.



How are you feeling today? Today I feel ...



Happy



Sad



Angry



Surprised



Shy



Proud



Embarrassed



Safe



Tired



Confused



Hurt



Unsafe

## Ishara za tahadhari za mapema

Ishara za tahadhari za mapema ni hisia za kimwili zisizo za hiari zinazotokea katika miili yetu katika kukabiliana na hali zinazoweza kuwa hatarini.

Ishara zetu za tahadhari za mapema hutuonya kuhusu hatari au vitisho kwa usalama wetu. Ishara za tahadhari za mapema zinaweza kutofautiana kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine, lakini sote tunazo.

Watoto wanaweza kujifunza kutambua ishara zao za tahadhari za mapema. Ishara za tahadhari za mapema zinaweza kuwa za kufurahisha na za kufurahisha tunapokuwa na chaguo na udhibiti wa kinachotupata.

### Miili yetu inasema nini:

- 'Moyo wangu unadunda kwa kasi sana!'
- 'Kuna vipepeo tumboni mwangu!'
- 'Miguu yangu huhisi dhaifu na nina magoti ya jelly!'
- 'Mdomo wangu umekauka sana!'

### Ishara zingine za tahadhari za mapema zinaweza kujumuisha:

- mabega yaliyobana
- viganja vyenye jasho
- mashavu mekundu
- matuta ya bata



### Ninaweza kufanya nini?

- Zungumza na mtoto wako kuhusu kinachotokea katika miili yao anapoanza kuhisi hofu au wasiwasi. Ni ishara gani za tahadhari za mapema (hisia za kimwili) wanazohisi? Tumia mifano kutoka kwa uzoefu wako mwenyewe, k.m. unapochelewa kwa miadi.
- Jihadhari na nyakati ambazo unafikiri mtoto wako anaweza kuwa na hofu au wasiwasi (mifano ni, mabadiliko makubwa, kwenda mahali papya, siku ya kwanza katika darasa jipya). Waombe watambue ni wapi katika miili yao wanaweza kuhisi dalili zao za mapema za onyo. Mhimize mtoto wako kuzingatia ishara zake za mapema za tahadhari na akuambie ni lini na wapi zinatokea.
- Epuka kumwambia mtoto wako asiogope, au kwamba ni wapumbavu kuhisi hofu. Badala yake, toa uelewa, uhakikisho na kutia moyo ili kutatua tatizo na hali hiyo.



Jaribu shughuli au michezo ya kufurahisha na ya kufurahisha ambapo kuna mrundikano wa matarajio ili kumsaidia mtoto wako kuelezea ishara zake za tahadhari za mapema. Baadhi ya mifano ni kama vile jack-in-the-box, maharamia wa pop up, mnara wa vitalu, mamba anayeruka, mbio za mayai na kijiko, 'Bw. Wolf ni saa ngapi?'.

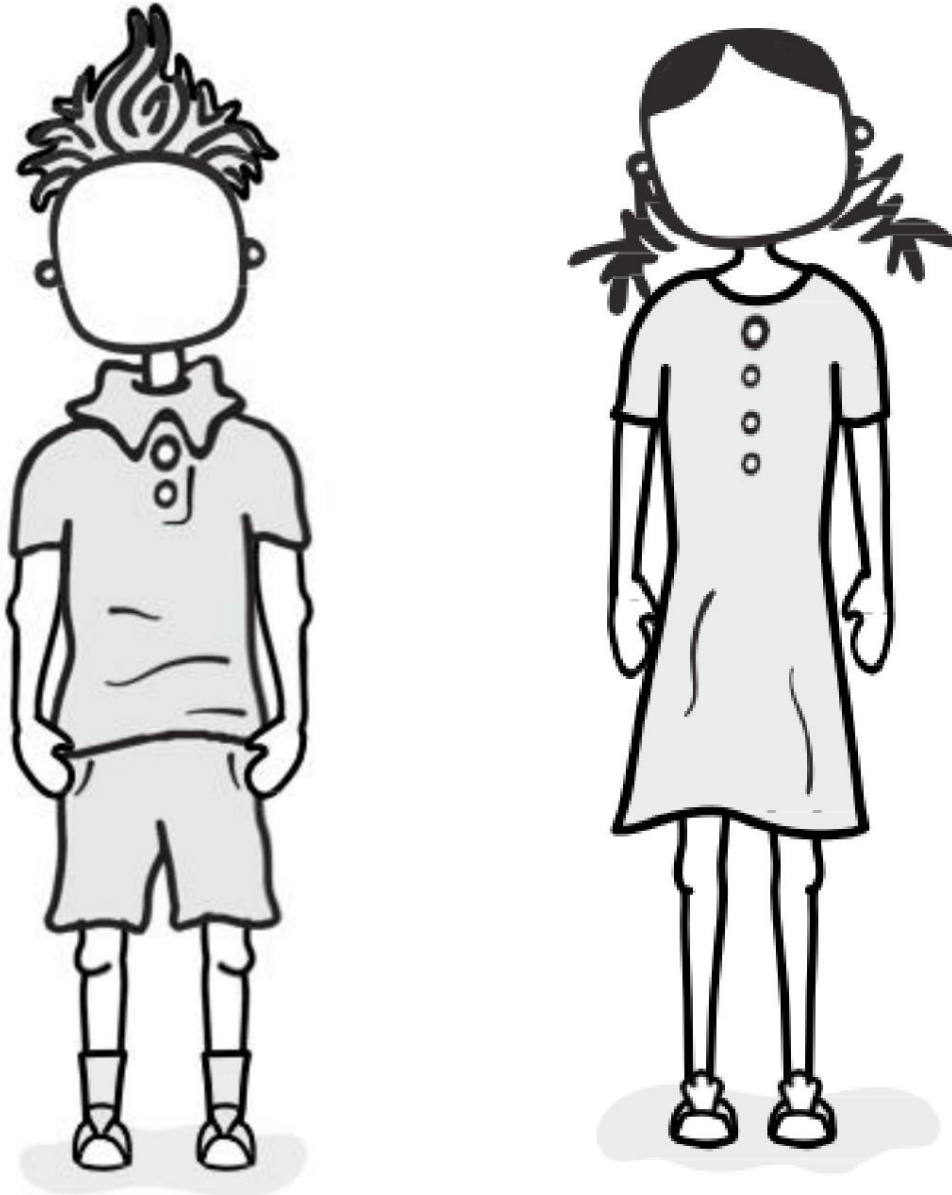
- Wahimize kufanya mazoezi ya kupumua polepole wanapoanza kuhisi hofu. Eleza kwamba hii inawasaidia kufikiria vizuri na kuamua la kufanya.



## Ishara za tahadhari za mapema

Ni ishara gani za tahadhari za mapema ambazo mwili wako hukupa unapohisi kutokuwa salama au unapofanya jambo linalofurahisha au la kutisha?

**Chora au andika ishara zako za tahadhari za mapema**



**Nikipata ishara zangu za onyo mapema na nikahisi si salama, ni muhimu kumwambia mtu mzima ninayemwamini.**

**Ninaweza kuendelea kusema hadi dalili zangu za mapema za tahadhari zitakapotoweka na nijisikie salama tena.**

# Usalama

Usalama ni hali ya kimwili. Programu ya tabia za kinga inasisitiza hitaji la 'kujisikia' salama, na pia 'kuwa' salama, ikitambua umuhimu wa usalama wa kisaikolojia au kihisia.

Usalama unahusisha kuwa na chaguo sahihi na udhibiti wa hali yoyote tunayojikuta ndani yake.

*Usalama = Chaguo + Udhibiti + Kikomo cha Muda*

Kuhisi salama na kujifurahisha huenda sambamba tunapodumisha chaguo na udhibiti wetu. Kila mmoja wetu amewahi kuhisi salama na salama na hali hizi zinaweza kuwa za kipekee kwa mtu binafsi. Mifano ni kuhisi salama au salama karibu na mbwa, au kuhisi salama au salama gizani.

Kutambua tofauti kati ya kujisikia salama na kutokuwa salama ni sehemu muhimu ya mpango wa tabia za kinga. Kama mzazi, huwezi kufafanua hali salama au isiyo salama kwa mtoto wako. Hata hivyo, unaweza kumsaidia mtoto wako kutambua wakati anaweza kuwa hajisikii salama kwa kutambua ishara zake za tahadhari za mapema na kumsaidia kuchagua mikakati inayomsaidia kuwa na chaguo na udhibiti katika hali yoyote maalum.

Watoto wanapohisi salama, huzungumzia kuhusu kuhisi: kupendwa, joto, usalama, kutambuliwa, furaha, udhibiti, kuaminiwa...

Baadhi ya hisia za kawaida zinazohusiana na kuhisi kutokuwa salama ni mbaya, mjinga, kukwama, kuachwa nje, kutokuwa na nguvu, msongo wa mawazo, kutetemeka...



## Ninaweza kufanya nini?

- Mhimize mtoto wako kuchora picha ya mahali ambapo wanahisi salama - hii inajulikana kama 'mahali pao salama'. Jadili na mtoto wako jinsi 'mahali pao salama' panavyoonekana, harufu, jinsi wanavyohisi wanapokuwa hapo, kile wanachoweza kusikia katika 'mahali pao salama'. Mtoto anaweza kuwa na 'mahali pa usalama' kadhaa.
- Zungumzia njia ambazo mtu anayehisi hana usalama anaweza kujisaidia kujisikia salama tena.

# Hatua moja imeondoa utatuzi wa matatizo

Njia nzuri ya kuwasaidia watoto kufanya mazoezi ya ujuzi wa kujilinda ni kucheza michezo ya kutatua matatizo. Mara nyingi haiogopi mtoto kujifanya kwamba mtu mwingine ana tatizo - kama kikaragosi au mhusika katika hadithi.

Kwa kutumia 'nyakati zinazoweza kufundishwa' katika maisha yako ya kila siku na shughuli zilizopangwa, mtoto wako anaweza kujifunza mikakati ya kila siku na kuelewa kwamba ana haki ya kujisikia salama **wakati wote**.



## Ninaweza kufanya nini?

- Shiriki baadhi ya uzoefu wako pamoja na mtoto wako, ukikubali kwamba sote tuna nyakati ambazo hatujisikii salama.
- Endelea kufanya mazoezi ya kutatua matatizo na mtoto wako. Lengo ni mtoto wako kufanya mazoezi ya kufikiri na kutumia vitendo kadhaa salama ambavyo anaweza kutumia anapokabiliwa na hali zisizo salama au ngumu.
- Jadili na mtoto wako jinsi hatari zisizo salama zinavyoweza kuwa hatari salama ikiwa tutaongeza chaguo na udhibiti wetu kwa mfano, kuwa tayari kufurahia msimko wa kuendesha baiskeli yao kushuka kilima kwa kasi mradi tu wanajua breki zinafanya kazi, wamevaa kofia ngumu na hakuna magari au mawe yanayowazuia.

*“How could someone feel safe even if...”*

They got lost at the shopping centre?

A dog was barking at them?

A stranger asked them to get into their car?

Their parents were fighting and shouting at each other?

They felt unsafe when a grown up touched them?

# Uelewa wa mwili na umiliki

Mfundishe mtoto wako kwamba yeye ndiye **bosi wa mwili wake**.

Zungumza na mtoto wako kuhusu majina na kazi za sehemu za siri na za umma za miili yao. Mara tu mtoto anapokuwa mkubwa vya kutosha kuanza kuelewa hisia zake na kutaja sehemu zake za mwili, anakuwa mkubwa vya kutosha kuzungumza kuhusu kujilinda. Anapokua, mazungumzo ya tabia za kinga yanakuwa ya kina zaidi kulingana na umri wake na uelewa wake.

Ni muhimu kutumia majina sahihi ya anatomia kwa sehemu za siri za mwili.

Kutumia majina sahihi ya anatomia:

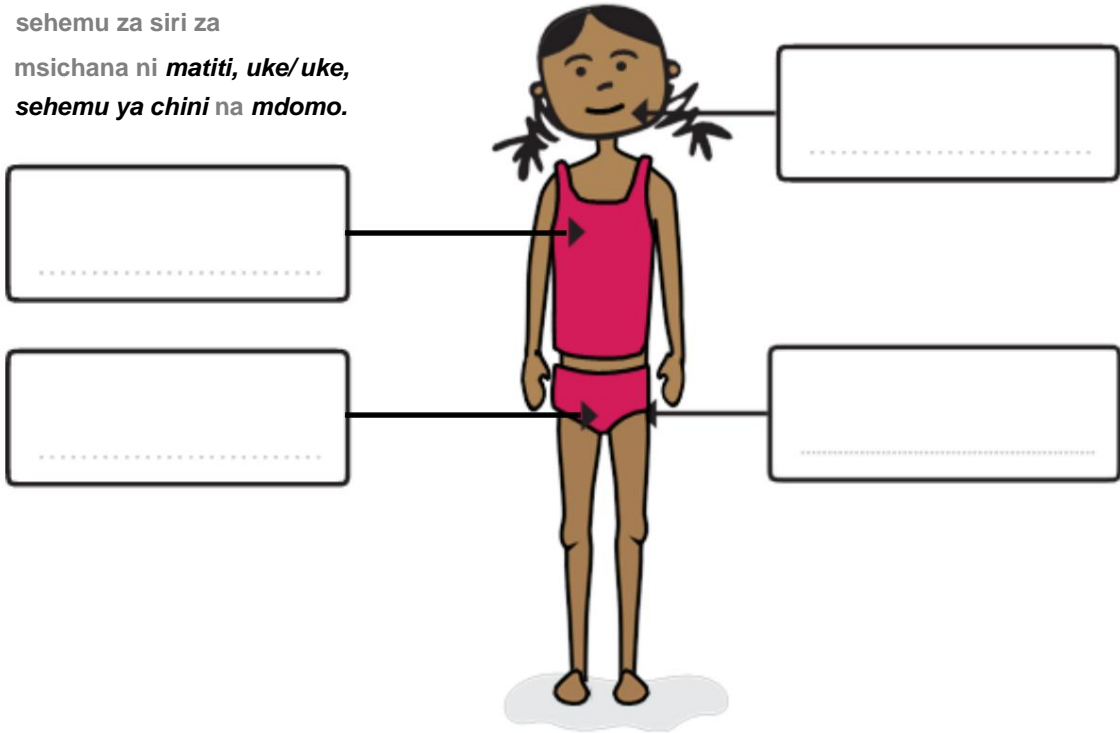
- huendeleza taswira chanya ya mwili •  
huongeza kujiamini
- huboresha mawasiliano kati ya mzazi na mtoto
- huwakatisha tamaa watu kuwagusa watoto isivyofaa; na
- katika tukio linalowezekana la unyanyasaji, husaidia watoto kuwaambia watu wazima kilichowapata wao.

Ikiwa mtu yeyote atawahi kugusa sehemu yoyote ya mwili wake na **akahisi** vibaya, mtoto wako anaweza kumwambia mtu huyo asimame, **aondoke** (arudishe usalama wake binafsi) na kumwambia mtu kwenye **mtandao wake**.

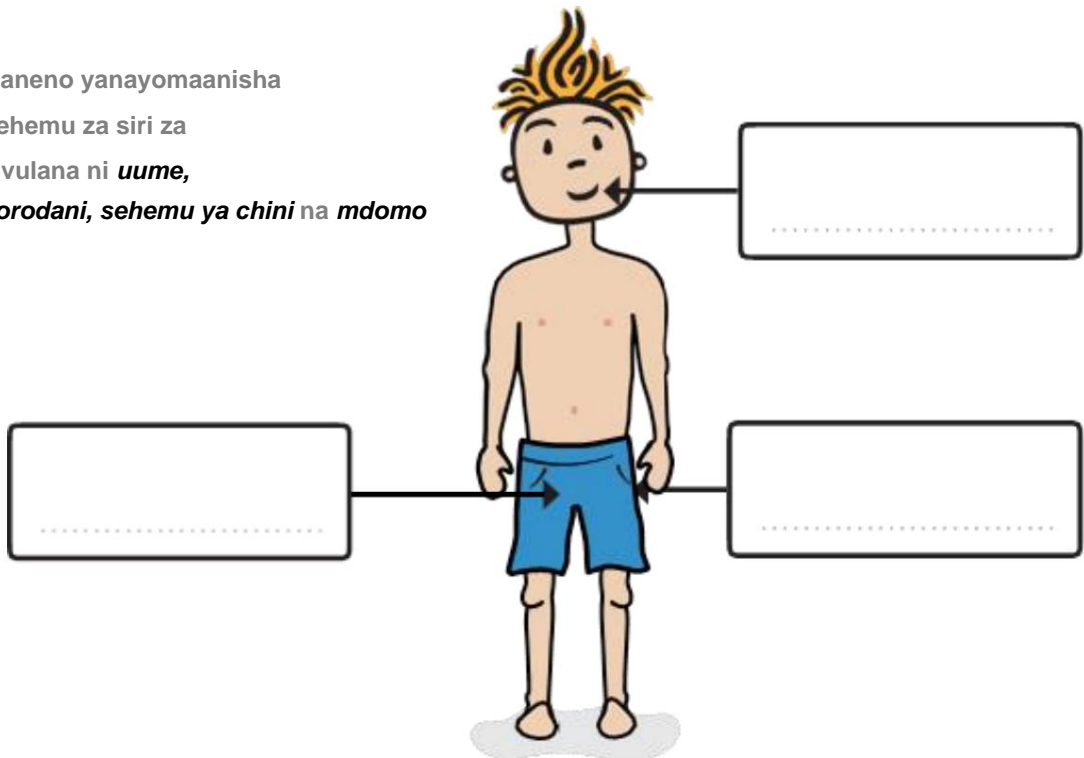


Weka alama kwenye picha kwa maneno yanayowakilisha sehemu za siri za mwili wao

Maneno yanayomaanisha sehemu za siri za msichana ni *matiti*, *uke/uke*, *sehemu ya chini* na *mdomo*.



Maneno yanayomaanisha sehemu za siri za mvulana ni *uume*, *korodani*, *sehemu ya chini* na *mdomo*



Mwili wako ni maalum na ni wako.  
Wewe ndiye bosi wa mwili wako.



# Umma au faragha

Sehemu za mwili wako za umma, mfano kichwa chako, mikono na miguu yako zinaweza kuonekana na watu wengine.

Sehemu za siri za mwili wako ni sehemu za mwili wako zilizofunikwa na waogaji wako.

Mdomo wako pia ni eneo la faragha. Hii ina maana kwamba wewe pekee ndiye unayeweza kuchagua kinachoingia kinywani mwako.

**Jadili na mtoto wako kama mifano ya mavazi, mahali, tabia au taarifa itaainishwa kama ya faragha au ya umma.**



## Nyimbo za usalama wa mwili

Mwili wangu ni mwili wangu

Na ni mali yangu

Hakuna anayeweza kuigusa

Hakuna mtu ila mimi!

← (Elekeza kwa nafsi)

Na wakijaribu nitapiga

kelele, "Acha!"

← (Mkono unatoka kuonyesha 'simama')

Na kukimbia, kukimbia, kukimbia

Haraka niwezavyo

Na piga kelele na sema

Tena na tena

← (Mwendo wa kukimbia kwa mikono)

**Imeandikwa na Jayneen Sanders na Debra Byrne**

Imeimbwa kwa wimbo wa *Twinkle twinkle little star*

[www.somesecrets.info/body-safety-song](http://www.somesecrets.info/body-safety-song)

Mwili wangu ni wangu, mimi, mimi Mwili wangu

ni wangu Kuanzia kichwani hadi

miguuni, miguuni, miguuni Mwili wangu ni wangu Mwili

wangu unahisi kama jeli, jeli, jeli

Moyo wangu unadunda kama ngoma (BOOM

BOOM)

Nina hisia tumboni mwangu, tumboni, tumboni

nitaenda kumwambia mtu! (ZUNGUMZA ZUNGUMZA ZUNGUMZA)

**Imeandikwa na Jane Heskett**

Imeimbwa kwa wimbo wa *Baharia alienda baharini*

## Mguso salama na usio salama

Kugusa kwa usalama ni muhimu katika maisha ya watoto wetu. Watoto wanahitaji kujua kwamba kuna aina nyingi tofauti za kugusa na kujifunza kutambua kama kugusa ni salama au si salama na hakutakikani.

Mhimize mtoto wako kwamba ni sawa kusema 'HAPANA' au 'ACHA' ikiwa anahisi vibaya au kuchanganyikiwa kuhusu mguso.



### Jadili kauli hizi na mtoto wako

*Hakuna mtu anayeruhusiwa kukugusa au kukubusu bila ruhusa yako.*

*Miguso salama na inayofaa inaweza kubadilika na kuwa miguso isiyo salama au yenye wasiwasi. Una haki ya kusema 'Simamisha' au 'Hapana'.*

*Ikiwa mtu atakugusa na ikakupa ishara za tahadhari mapema na kukufanya uhisi salama, si kosa lako. Zungumza na mtu kwenye mtandao wako.*

*Hakuna mtu anayepaswa kukuomba ufanye mguso, busu au kukumbatia siri. Ikiwa mtu yeyote atakuambia au kukuomba ufanye mguso, busu au kukumbatia siri, unapaswa kumwambia mtu mzima unayemwamini. Hata kama mtu anayeuliza ni mtu unayemjua, ni muhimu kumwambia.*

# Nafasi ya kibinafsi

1

## *Kiputo cha nafasi ya kibinafsi*

*Hii ni nafasi yako binafsi na ya faragha. Hakuna mtu anayeruhusiwa kukugusa isipokuwa unataka kuguswa na ujisikie vizuri na salama. Hakuna mtu anayeruhusiwa kugusa sehemu za siri za mwili wako. Haupaswi kugusa sehemu za siri za mtu mwingine. Hatufichi siri kuhusu kugusa. Ikiwa mtu atakugusa na ni siri, mwambie mtu kwenye mtandao wako au mtu mzima anayeweza kukusaidia.*

*Wakati mwingine, daktari anaweza kuhitaji kukagua sehemu zako za siri au daktari wa meno anaweza kuhitaji kukagua ndani ya mdomo wako. Wanapaswa kuelezea kwa nini wanahitaji kufanya hivi na pale.*

*anapaswa kuwa mtu mzima anayeaminika nawe kila wakati. <sup>2</sup>*

## *Busu, kumbatiana na kubana kiputo*

*Watu (kama vile wanafamilia wa karibu au walezi) unaowapenda, wako karibu nawe na unajua vizuri wanaweza kuingia kwenye kiputo hiki UKITAKA WAFANYE. Wakati wowote unapohisi hutaki kubusiana, kukumbatiana au kufinywa, ni sawa kusema 'HAPANA asante' hata kama ni mama au baba yako a*

3

## *Kiputo cha kukumbatiana*

*Wanafamilia na marafiki wengine unaowajua vizuri na unaopenda kuwa nao wanaweza kukumbatiana UKITAKA WAFANYE HIVYO.*

*Wakati wowote unapohisi kama hautaki kukumbatiwa ni sawa kusema 'HAPANA asante', hata kama ni mtu kutoka kwa familia yako au rafiki.*

## 4

### *Kiputo chenye urefu wa juu wa tano*

*Watu wengine unaowajua, lakini si vizuri kama watu walio kwenye kiputo chako cha kukumbatiana, wanaweza kuwa kwenye kiputo chako cha kukumbatiana. Wanaweza kuwa watu wanaokusaidia, kama walimu na makocha. Unaweza kujisikia vizuri na salama kuwapa kiputo cha kukumbatiana, kukumbatiana pembeni au kushikana mikono. Ikiwa hutaki wakugusa, sema 'HAPANA asante' na usonge mbele.*

## *Kiputo cha mawimbi 5*

*Watu wengine unaowajua, lakini si vizuri kama watu walio kwenye kiputo chako cha kukumbatiana au kiputo cha juu cha tano wanaweza kuwa kwenye kiputo chako cha mawimbi. Huenda wakawa watu kama jirani au mwanajamii ambaye humjui vizuri. Unaweza kuwapungia mkono na kusema 'Habari' kwa watu hawa lakini kwa kawaida huwapigii au kuwagusa.*

## 6 *Kiputo cha mgeni*

*Wageni ni watu ambao hujawahi kukutana nao hapo awali. Kwa kawaida hungembusu, kukumbatiana, kufinya au kumkumbatia mtu ambaye hujawahi kukutana naye hapo awali. Wakati mwingine unaweza kuhitaji kuomba msaada kwa mgeni aliyevaa sare (kama vile afisa wa polisi, nesi au msaidizi wa dukani).*





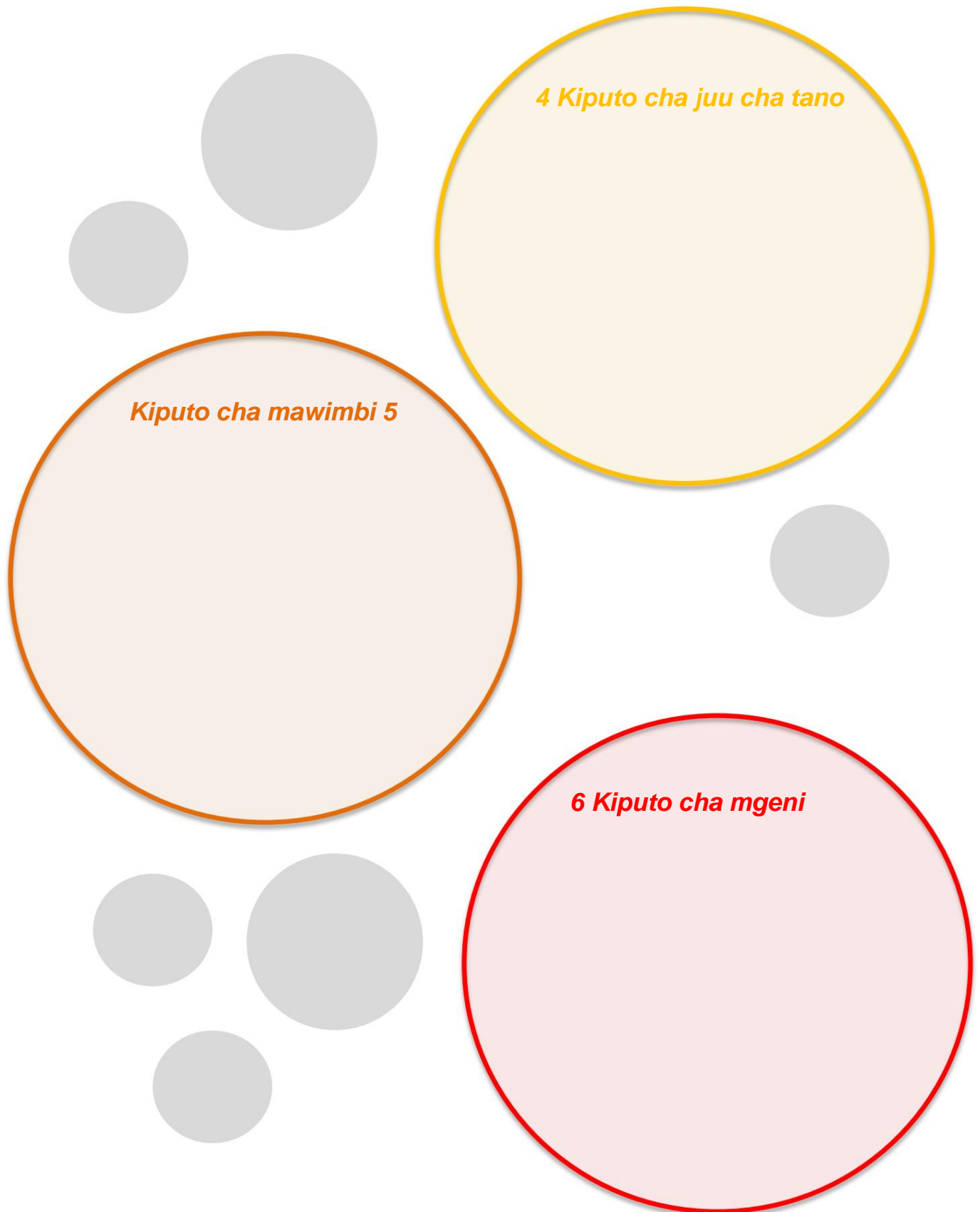
## Ni nani aliye kwenye viputo vyako vya nafasi binafsi?

- Tengeneza mpango wako wa nafasi binafsi, chora picha yako mwenyewe.
  - Mimi ndiye ninayesimamia nafasi yangu binafsi. Nitaheshimu nafasi binafsi ya watu wengine.
  - Unapenda kukumbatiana na nani na unapenda kumpongeza nani?
  - Andika majina au chora picha ya watu walio katika kila nafasi yako binafsi.
- viputo.

**1 Nafasi ya kibinafsi  
kiputo**

**2 Busu, kukumbatiana na  
ban kiputo**

**3 Kiputo cha kukumbatiana**





## Mada ya pili: Tunaweza kuzungumza na mtu kuhusu jambo lolote, bila kujali ni nini

**We**  
**can**  
**talk with**  
**someone**  
**about anything,**  
**no matter what it is**

There's a conversation happening, a relationship at play, one person is **talking** and the other is **actively listening**

Your child can choose someone they trust to talk with, for example, a parent, teacher, chaplain, aunty

**Anything** can be talked about, for example secrets, surprises, worries, problems, happy news... It doesn't matter how small or big, trivial, awful, yucky or scary

# Siri salama na zisizo salama

**Msaidie mtoto wako kuweza kutambua tofauti.** (tumia aikoni ndogo

- kidole gumba juu au kidole gumba chini)



**Siri salama** kwa kawaida huwa na matokeo mazuri, huhifadhiwa kwa muda mfupi na husimuliwa hatimaye. Watu kadhaa kwa kawaida hujua kuhusu siri hiyo, k.m. sherehe ya kuzaliwa ya kushtukiza au kuwasili kwa mgeni wa kushtukiza.



**Siri zisizo salama** kwa kawaida huhusu vitendo au tabia ambazo si salama au hatari, k.m. mtu anaponyanyaswa au kuumizwa. Zinaweza kutufanya tuwe kuhisi hofu, kukasirika, kuchanganyikiwa, aibu, wasiwasi au kutokuwa salama. Ni siri ambapo mtu anasema, 'Haupaswi kusema'; hudumu kwa muda mrefu, wakati mwingine milele. Siri zisizo salama zinaweza kuhusisha tishio kwamba jambo baya litatokea ukiwaeleza.

Ikiwa mtoto wako atakuambia kwamba ana siri, unaweza kupata maswali yafuatayo kuwa ya manufaa kama mwongozo:

## Unataka kuniambia kuhusu siri hiyo?

*Ikiwa jibu ni 'hapana', jaribu baadhi ya maswali yafuatayo:*

- Je, ni siri salama au siri isiyo salama?
- Nani alikuambia siri hiyo?
- Nani mwingine anayejua siri hiyo?
- Unajisikiaje kuhusu siri hiyo?
- Je, una dalili zozote za tahadhari za mapema?
- Je, kuna mtu unayeweza kuzungumza naye kuhusu hilo?



## Ninaweza kufanya nini?

- Zungumza na mtoto wako kuhusu siri. Jadili kama mifano ifuatayo itakuwa siri salama au zisizo salama: zawadi ya siku ya kuzaliwa kwa baba yako au sherehe ya kushtukiza ya rafiki, mahali pa kujificha kwa ufunguo wa nyumba ya ziada au mtu ananyanyaswa shuleni.

# Mitandao

**Mtandao ni kundi la watu wazima, waliochaguliwa na mtoto, ambao wanaweza kuwapa msaada, usaidizi na, ikiwa ni lazima, ulinzi.**

Jambo muhimu zaidi wakati wa kujadili usalama na mtoto wako ni kuweka njia za mawasiliano wazi, kumjulisha mtoto wako kwamba anaweza kuzungumza nawe kuhusu **chochote**.

Pia ni muhimu kumsaidia mtoto wako kutambua 'mtandao wa usalama' wa watu wazima wanaoaminika ambao wanaweza kuzungumza nao.

Kujadili 'mtandao wa dharura' pia ni muhimu, kutambua ni nani mtoto wako anaweza kwenda ikiwa anahisi salama mahali ambapo mtandao wake wa kawaida wa watu huenda usipatikane. Huyu anaweza kuwa mtu anayefanya kazi dukani, mtu aliyevaa sare au mama mwenye watoto wadogo. Inaweza kuwa na manufaa kufanya 'mazoezi' na mtoto wako na kumfundisha cha kumwambia mtu wa mtandao wa dharura ikiwa amepotea.

Ni muhimu kuelewa kwamba kadri watoto wanavyokua, hali wanazohusika zitabadilika, lakini haki yao ya kujisikia salama haitabadilika kamwe. Kwa kutumia 'nyakati zinazoweza kufundishwa' katika maisha yako ya kila siku na shughuli zilizopangwa, watoto wanaelewa kwamba wana **haki ya kujisikia salama wakati wote**.



## Ninaweza kufanya nini?

- Zungumza na mtoto wako kuhusu watu wazima wengine katika maisha yake.  
Wanapenda kuzungumza na nani? Wangeweza kuzungumza na nani ikiwa wangehitaji msaada?
- Ni vyema mtoto aweze kumtambua mtu mzima wa kuzungumza naye katika sehemu zote tofauti anazotumia muda, mfano shuleni, michezo, darasa la densi, kanisani.



## Orodha yangu ya usaidizi

Tumia orodha hii ya ukaguzi kumsaidia mtoto wako kutambua watu ambao anaweza kuwachagua kwa ajili ya mtandao wake.

	Jina la mtu wa mtandao	Mtu mzima zaidi ya miaka 18	Inapatikana kwa urahisi	Nisikilize	Amini mimi	Chukua ha
1						
2						
3						
4						
5						
6						



### Ninaweza kufanya nini?

- Onyesha mtandao wa mtoto wako chumbani mwake, ukiwa na majina, anwani za simu na anwani ili wajue jinsi ya kuwafikia watu wa mtandao wao.
- Mhimize mtoto wako kushiriki habari njema na mbaya na wale walio kwenye mtandao wake, k.m. mtoto wako amepoteza kinyago wanachokipenda au walipokea cheti cha sifa shuleni. Ni muhimu kwa watoto kufanya mazoezi ya kuzungumza na watu wa mtandao wao kadri iwezekanavyo.



## Mkono wangu wa kusaidia

Mwambie mtoto wako aandike majina ya watu wa mtandao kwenye mkono ulio hapa chini



Watu wa mtandao wangu watafanya hivi:

- kupatikana
- nisikilize
- niamini
- chukua hatua za kusaidia, ikiwa ni lazima



1800 551800

# Mwaliko

Baada ya kuchagua baadhi ya 'watu wa mtandao', ni muhimu kuwaalika kuwa watu wa mtandao na kuelezea jukumu lao. Barua za mtandao humwalika mtu kuwa kwenye mtandao wa mtoto lakini pia hutoa fursa kwa mtu wa mtandao kukataa ikiwa anahisi hawawezi kusaidia.

## Barua kwa mtu wa mtandao wangu


**A letter to my network person**

Dear .....

I have been learning that we all have the right to feel safe all the time and that we can talk with someone about anything

I would like you to be on my Network so that I can talk with you about any worries I might have and good things that happen to me. You can talk with my parents or my teacher if you need more information. If you can be on my Network please put your name and phone number at the bottom

Thanks  
.....  
Name: .....  
Phone: .....



**Endelea kuwauliza watu kwenye mtandao wako hadi utakapopata msaada unaohitaji.**

Sio kila mtu anayepatikana wakati wote au wakati mwingine ujumbe haufikii kwa watu kwenye mtandao. Mhimize mtoto wako kuendelea ikiwa ana dalili za onyo mapema na anahitaji kuzungumza na mtu.

**Inaweza kuwa vigumu  
sana kuendelea  
kuvumilia na  
unaweza kuhisi kukata tama  
Mhimize mtoto  
wako kuendelea  
kuomba msaada  
hadi  
atakapozungumza  
na mtu, apate  
msaada anaohitaji  
na Ishara zake za Onyo la Ma**



## **Wibbly Wombat**

*Imeandikwa na Jayne Heskett (2003)*

Kiitikio:

Kwa mshangao, tumbo la uzazi lilikuwa likihisi huzuni,  
Hisia zake zisizo salama zilikuwa zikimtia wasiwasi,  
Kwa hivyo alijua la kufanya,

Angemwambia rafiki yake cockatoo,

**Nani alisema:**

"Nina shughuli nyingi sana za kuruka kuzungumza nawe"

(Kiitikio)

Angemwambia rafiki yake kangaroo

**Nani alisema:**

"Nina shughuli nyingi sana kurukaruka kuongea nawe"

(Kiitikio)

Angemwambia rafiki yake platypus pia,

**Nani alisema:**

"Nina shughuli nyingi sana kucheza kuzungumza nawe"

(Kiitikio)

Angemwambia rafiki yake koala pia,

**Nani alisema:**

"Sijawahi kuwa na shughuli nyingi sana kuzungumza nawe"

Wibbly wombat alikuwa na furaha hatimaye

Hisia zake zisizo salama zilikuwa zimepita,

Endelea kuuliza na kusema pia,

Na utagundua inakufaa wewe na wewe!!!



# Uthubutu

Ikiwa mtu anakuumiza, akifanya jambo linalokufanya uhusi salama au anavunja sheria kuhusu sehemu za siri, unaweza:



*Sema* \_\_\_\_\_



*Kisha* \_\_\_\_\_



*Na utafute mtu mzima  
unayemwamini  
kutoka kwenye mtandao wako ili* \_\_\_\_\_

## ***Ikiwa mtu anataka***

Gusa sehemu zangu za siri  
Angalia sehemu zangu za siri  
Piga picha za sehemu zangu za siri  
au  
Nionyeshe sehemu zao za siri

**Kuwa na ujasiri**

**sema HAPANA, piga  
kelele, piga kelele au piga kelele**



## Fanya mazoezi ya ujuzi wako wa uthubutu

1. Nambari ya kucheza

*Ni kucheka hapana*

*"Hakuna njia"*

2. Nambari ya heshima

*Je, ni adabu hapana*

*"Hapana asante"*

3. Nambari ya Uthubutu

*Ni hoja thabiti ya uthubutu*

*"Hapana huwezi"*

4. Hasira Hapana

*Ni hasira hapana*

*"HAPANA sitaki"*

5. Nambari ya Dharura

*Je, hatari ya dharura*

*hakuna?*

*"HAPANA niache peke yangu"*



### Ninaweza kufanya nini?

- Fanya mazoezi ya kutumia NO zote tano na mtoto wako - onyesha jinsi mwili unavyofanya kazi  
Lugha na sauti ni tofauti kila wakati. Kusema "HAPANA" kwa uthubutu ni muhimu kusimama wima, kuweka kichwa chako juu, mabega yako nyuma, kumtazama mtu machoni na kutumia sauti kubwa.
- Jadili hali tofauti na uamue ni "HAPANA" ipi ingekuwa bora zaidi inafaa.
- Igiza mkakati wa NO, NENDA, AMBIA kwa kutumia vikaragosi au vinyago vya mtoto wako.
- Mhimize na umruhusu mtoto wako afanye mazoezi ya "HAPANA YA DHARURA" nyumbani.

## Tengeneza mpango wako wa usalama wa familia

Kuzungumza na mtoto wako kuhusu usalama, miili yao na jinsi ya kujilinda tangu umri mdogo ni sehemu muhimu ya kumlinda.

Watoto wenye ujasiri, wenye mitandao mizuri ya usaidizi na ujuzi wa kujiamini hawapendi kulengwa. Ni muhimu kuwaelimisha watoto tangu umri mdogo kuhusu jumbe rahisi za usalama.



1. Sote tuna haki ya kujisikia salama wakati wote. Imarisha hii kwa maneno, kwa kuona na kwa mfano.
2. Tusipojihisi salama pia tuna haki ya kufanya  
Tunachohitaji kufanya hadi tutakapojisikia salama tena. Sehemu ya haki yetu ya kujisikia salama inajumuisha jukumu la kuona kwamba wengine wako salama pamoja nasi. Kwa maneno mengine, watendee wengine jinsi tunavyotaka watendewe sisi wenyewe.
3. Ishara za onyo la mapema ni mwitikio wa kimwili usio wa hiari, ambayo tunaihisi katika miili yetu tunapohisi hatuko salama au tunapokuwa katika hali ya kusisimua au yenye changamoto. Tunapohisi hatuko salama, miili yetu inaweza kutuambia kupitia hisia za kimwili kwamba kuna kitu kibaya; kwa mfano, moyo wetu unapiga kwa kasi zaidi au tuna vipepeo tumboni mwetu.
4. Mambo yanapokuwa salama kwetu, tuna chaguo, tunajisikia vizuri na tuna udhibiti.
5. Tunaweza kuzungumza na mtu kuhusu jambo lolote, bila kujali ni nini. Sisitiza hili kwa maneno, kwa kuona na kwa mfano.
6. Tunaweza kutumia mtandao wetu wa usaidizi kuamua ni nani mtu bora wa kuzungumza naye na nani atatusaidia.
7. Huenda tukahitaji kuendelea kuomba msaada hadi mtu atusikilize na kutuamini na tujisikie salama tena.
8. 'Mwili wako ni wako'. Jua msamiati sahihi wa viungo vya mwili wako, ikiwemo uume au uke/uke. Elewa kwamba matiti yako, matako, mdomo na sehemu za siri ni siri.
9. Hakuna mtu anayeruhusiwa kugusa sehemu za siri za mwili wetu isipokuwa kama ana ruhusa. Daktari anaweza kuhitaji kukagua sehemu zetu za siri kwa sababu za kimatibabu lakini lazima awe na ruhusa yetu na lazima tuwe na mtu mzima tunayemwamini. Haturuhusiwi kugusa sehemu zetu za siri za watu wengine.
10. Sheria za usalama zinaweza kusaidia kutuweka salama. Tukiwa katika hali isiyo salama tunahitaji kusema 'HAPANA' na KUENDA tukiweza na KUMWAMBIA mtu kuihusu.

# Taarifa za ziada kwa wazazi

- **Kuwaweka watoto salama mtandaoni •**
- Utunzaji • Simu za usaidizi**

## Kuwaweka watoto salama mtandaoni

CHANZO: Ofisi ya Kamishna wa Usalama Mtandaoni, [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au)

Ofisi ya Kamishna wa Usalama wa Mtandaoni ina taarifa kwa wazazi kuhusu mazingira ya kidijitali na taarifa mpya kuhusu matumizi ya teknolojia ya watoto wao.

Unaweza kupata mwongozo wa kutumia mipangilio ya usalama kwenye vifaa vya familia yako vilivyunganishwa kwenye wavuti, vidokezo vya kuchagua filamu na michezo na mikakati ya kuwaweka vijana salama mtandaoni katika [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au).

Tovuti ya eSafety inajumuisha taarifa kuhusu kumsaidia mtoto wako kubaki salama mtandaoni ikijumuisha:

- Kulinda taarifa binafsi
- Vidokezo vya kupiga picha na video na kuzishiriki mtandaoni
- Kusawazisha muda mtandaoni
- Kuchagua filamu na michezo
- Jinsi ya kuwa salama na vifaa vilivyunganishwa
- Michezo ya mtandaoni na mitandao ya kijamii

Ukihisi mtoto wako yuko katika hali isiyo salama au ikiwa matumizi ya teknolojia yanakuwa tatizo:

- Tafuta msaada na ushauri mapema
- Msaidie mtoto wako na uendeleo kuwasiliana wazi - epuka kulaumu au kuondoa ufikiaji wao na badala yake kuwasaidia kujifunza jinsi ya kutumia intaneti ipasavyo na kwa usalama
- ikiwa hali hiyo inahusisha mtoto wako kuwa shabaha ya tabia isiyofaa kupitia mtoa huduma wa mitandao ya kijamii (kama Facebook), ripoti suala hilo moja kwa moja kwa mtoa huduma.
- rekodi taarifa nyingi uwezavyo - weka picha za skrini, rekodi au kitu chochote vinginevyo ambavyo vinaweza kutumika kuunga mkono malalamiko.

# Urembo

## Urembo ni nini?

Mtu anayekusudia kumnyanyasa mtoto kingono kwa kawaida huchukua muda kupata uaminifu wa wazazi au walezi wa mtoto, kisha kupata uaminifu wa mtoto. Tabia ya urembo inahusisha kumfanya mtoto aliche unyanyasaji huo siri. Mchakato huu ni wa hila na wa makusudi na unaitwa 'urembo'.

## Nani huwanyanyasa watoto kingono?

Watoto wengi wanaopitia unyanyasaji wa kijinsia wanamjua mtu anayefanya unyanyasaji huo. Kwa kawaida ni mtu ambaye ni sehemu ya familia au jamii ya mtoto - labda baba, mama, babu, mjomba, mzazi wa kambo, ndugu, jirani, kocha, mwalimu au rafiki.

Hakuna 'wasifu' kwa mtu anayewanyanyasa watoto. Kwa hivyo ni muhimu tuwe wazi kwa uwezekano kwamba mtu anaweza kumnyanyasa mtoto ingawa ni 'mtu mzuri', 'mzuri sana kwa watoto' au 'anaifanyia jamii mengi'.

Badala ya kutegemea uamuzi wetu kwa mtu, ni muhimu zaidi kuzingatia *jinsi anavyotenda* anapokuwa na watoto au na mtoto fulani.

## Mchakato wa kuitunza jamii, mzazi au mlezi

Mtu anayetaka kumfikia mtoto kwa nia ya kumnyanyasa, kwa kawaida huonyesha baadhi au tabia hizi zote kwa jamii/mzazi/mlezi:

- huchukua kazi au jukumu ambalo wanatarajiwa kuwa waaminifu kwa watoto, k.m. kocha, mwalimu, msimamizi, mwalimu, mlezi wa watoto, baba wa kambo
- inatoa msaada kwa jamii/mzazi/mlezi katika shughuli zinazohusiana na mtoto, k.m. kufundisha, kufunza, utunzaji wa mchana au kulea watoto ambao ni bure au unapatikana kwa urahisi
- anakuwa mtu ambaye jamii/mzazi/mlezi anamtegemea na kumwamini
- anapendelea kuwa na watoto kuliko watu wa umri wake
- hutafuta njia za kuwa peke yake na mtoto/watoto na, ikiwa anaulizwa kuhusu au tabia zisizofaa, hutoa maelezo yanayowezekana.

## Mchakato wa kumtunza mtoto au kijana

Mtu anayetaka kumfikia mtoto kwa nia ya kumnyanyasa, kwa kawaida huonyesha baadhi au tabia hizi zote kwa mtoto au kundi la watoto:

- anaonyesha kupendezwa na mtoto au watoto fulani. Mtoto anaweza kuwa na udhaifu ambao mtu huyo hutumia, k.m. mtoto hutumia muda peke yake, hana umbo la kiume au la kike lenye nguvu maishani mwake, au ana ulemavu
- huunda urafiki maalum na wa kipekee na mtoto, k.m. ni wa kumsifu; hutoa zawadi, zawadi au pesa; anashiriki siri
- humruhusu mtoto kuvunja sheria na kujaribu kama mtoto ataweka sheria hiyo siri, mfano kutoa loli kabla ya chakula cha jioni, kutoa pombe
- ikigunduliwa, hutoa maelezo yanayowezekana au inapunguza uvunjaji wa sheria
- huvamia nafasi ya kibinafsi ya mtoto au kijana, k.m. 'kwa bahati mbaya' huingia mtoto akitumia bafuni au akibadilisha nguo
- hujaribu mwitikio wa mtoto kwa mguso usio wa kingono, ambao unaweza kutokea mbele ya mzazi au mlezi na kuelezewa kama 'bahati mbaya'
- humtenga mtoto au kijana kutoka kwa mzazi/mlezi wao anayemlinda, k.m. 'wazazi wako hawakuelewi lakini mimi nakuelewa'
- huleta uhusiano wa kimapenzi polepole, k.m. hufanya utani, maneno ya kuchorea au ishara za asili ya ngono, inaonyesha ponografia, inajadili ngono
- dawa za kulevya au pombe zinaweza kutumika kupunguza viziwi vya kijana

- humlazimisha, humdanganya au kumhonga mtoto au kijana kufanya vitendo vya ngono, mfano anasema 'watoto wengine hufanya hivi' au 'hivi ndivyo marafiki maalum wanavyoonyeshana upendo wao' au 'ukifanya hivi nitakununulia zawadi maalum'
- anamtishia mtoto au kijana ili kuhakikisha usiri na kuhakikisha kwamba unyanyasaji unaendelea, k.m. anatishia kuwaambia wazazi, marafiki au polisi kuhusu uvunjaji wao wa sheria wa awali; anatishia kukomesha zawadi maalum; anamwambia mtoto kwamba anahusika na unyanyasaji huo na kwamba hataaminiwa; anaihakikishia familia na kumdharau mtoto ikiwa mtoto atajaribu kufichua unyanyasaji huo.

**Ni muhimu kutambua kwamba jukumu la unyanyasaji linabaki kwa mtu anayetekeleza unyanyasaji huo.**

**Ninaweza kufanya nini, kama mzazi, ili kusaidia kuzuia unyanyasaji wa kingono kutokea?**

- **Kuwa mwangalifu** kuhusu tabia zinazowezezekana za kujipamba kwa watu wazima na vijana wengine ambao wasiliana na mtoto wako.
- **Mfundishe** mtoto wako kuhusu sehemu za umma na za faragha, nafasi ya kibinafsi, mguso salama na usio salama na siri salama na zisizo salama (yote ni sehemu ya mpango wa tabia za kinga).
- **Hakikisha** kwamba mtoto wako anajua kwamba anaweza kuzungumza nawe kuhusu CHOCHOTE.
- **Wajue** walimu wa mtoto wako, watoa huduma za ulezi, makocha na watu wazima wengine wowote katika maisha yao. Tafuta uhakikisho kwamba ukaguzi wa usalama umefanywa kwa wafanyakazi wote, k.m. Kadi ya Kufanya Kazi na Watoto, marejeleo, marejeleo. Tafuta uhakikisho kwamba mpango wa usalama wa kibinafsi ulioidhinishwa (kama vile tabia za kinga) unatolewa.
- **Tafuta msaada** na ushauri ikiwa huna uhakika au una wasiwasi kuhusu usalama wa mtoto wako au mtoto wa mtu mwingine.

## Simu za usaidizi

**Simu ya Huduma kwa Wagonjwa wa Mgogoro** - 9223 1111 au piga simu bila malipo 1800 199 008

**Simu ya Msaada kwa Watoto** - 1800 551 800

**Mstari wa Maisha** - 13 11 14

**Laini ya Uzazi WA** - 6279 1200 au piga simu bila malipo 1800 654 432

**Mahusiano Australia** - 1300 364 277

**Kituo cha Rasilimali za Unyanyasaji wa Kijinsia** - 9340 1828 au piga simu bila malipo 1800 199 888