Mara nyingine

Mimi huwa na kigugumizi

Kitabu kwa ajili ya watoto walio na umri wa miaka toka 7 hadi 12

Mwandishi: Eelco de Geus

Mfasiri: Dieudonne Nsabimana

Kigali-RWANDA

November 2013

KWA DAKTARI MTAALAMU WA AKILI….

Kitabu hiki kimeyandikiwa hosa watoto wanao tabia za hisia kwa kigugumizi.Hili laweza kuwekwa wazi na tabia ya kupambana au kujiepusha,au kwa kujieleza waziwazi na hisia mbaya na mawazo katika uhusiano na kuzungumza . Mara nyingi ni vigumu kutathmini hisia halisi na fikira za mtoto, kwa hiyo kuchunguza tabia kama vile mapambano au kujiepusha kunaweza kukusaidia kuelewa namna watoto wanavyohisi kweli kuhusu hotuba yao.

KUHUSU MWANDISHI……..

Eelco de Geus anaishi nchini uholanzi.Yeye ni mtaalamu katika kutibu kigugumizi na pia anafanya kazi pamoja na watoto wadogo na wazazi wao, vilevile anafanya kazi pamoja na watu wazima na watu wazima na vijana wanao kigugumizi.Anatoa masomo kwa vikao kuhusu kutibu kigugumizi nchini mwake nakatika nchi za kigeni.Wasomaji wanaweza kuwasiliana naye kwa kupitia anwani ya e-mail at eelcodegeus@kpr.at

Mara nyingine

Mimi huwa na kigugumizi

KABLA YA KWANZA KUSOMA KITABU HIKI….

Kitabu hiki kimeandikiwa watoto wenye kigugumizi. Unapokuwa na kigugumizi, mdomo wako daima haufanyi kile ungependa ufanye.Mara nyingine unaridhia kusema kitu na huwa hakitoki. Mara nyingine, unasema kitu na watu wengine wanakukaripia kwa kusemaacha kugugumia, aupunguza kasi, au pumua kina tu. , Kwa kawaida, Hilo halisaidii.mara nyingi huwa unasahau ulichotaka kusema. Ama unaweza kuhisi hasira au unaweza kuhisi umeudhiwa.

.Katika kurasa zifuatazo, utapata mengi kuhusu kigugumizi utaweza kujua:

.Kinachokugugumiza

.Kwa nini mara nyingine unagugumia na kwa nini mara nyingine hugugumii.

.Kwa nini baadhi ya watu wana shida kwa kuelewa kigugumizi

.Kwa nini, mara nyingine, watu wanakucheka kwa sababu ya kigugumizi chako.Watoto wengine wengi nao pia hupugumiaKigugumizi mara nyingine kinatia hofu mara nyingine hakitii hofu.Watoto wengi sana wanaogugumia wameandika barua binafsi kwa ajiri ya kitabu hiki.Kuna mengi ya kujifunza kutoka kwa kile wanachotuambia.Nirafurahia msaada hilo lililonileta. Nimeongeza taarifa Fulani kwa ajiri ya mama na baba,mabibi na mababu,wajomba na shangazi,kaka na dada na pia kwa ajili ya walimu wa shule. Hilo litawasaidia au kukatakata kurasa za kitabu hiki na kuziyuma kama baruwa.Mara baada ya watu kusoma moja ya barua hizi, yawezekana kwamba watakuwa na hamu ya kukisoma kitabu chote na kujua mengi kuhusu kigugumizi.Ikiwa wewe hujawa na umri wa miaka tisa bado,inaweza kuwa vigumu kwako kukisoma chote.Hapo,tafadhali muombe meme yako au baba yako mkakisome kwa pamoja.

Eelco de Geus

NI AFADHALI KUGUGUMIA !

YALIYOMO

Kabla ya kuanza kusoma kitabu hiki 4
Kigugumizi si mzaha.....5
Mara nyingine unagugumia na mara nyingine hugugumii.....7
Nini kinakugugumiza ?.....9
Inahitaji kipaji fulani ili kugugumia !.....11
Unapojihisi mwenye huzuni au mwenye hasira kwa sababu ya ki
Gugumizi chako.....12
Wakati wanapocheka kigugumizi chako.....15
Baadhi ya watu hawaelewi hata kidogo.....16
Ni afadhali kugugumia 18
Wewe ni mtu muhimu.....19
Sikiliza watoto hawa 21
Wewe kipi kisa chako ?.....24
Nani wa kukusaidia.....26
Kwa ajili ya kaka na dada.....27
Kwa ajili ya baba na mama 30
Kwa walimu 33
Kwa ajili ya mababu na mabibi 35
Kwa ajili ya wajomba na shangazi.....37
Hadithi fupi.....39
Ujumbe wa mwisho.....43

KUGUGUMIZI SI MZAHA

Hakuna anayependa kugugumia. Wakati wewe unakuwa na kigugumizi baadhi ya maneno ni magumu kuyasema.Mara nyingine unahisi kama koo imebanwa na huezi kutoa nje kile unachotaka kusema.Au unarudia mwanzo wa neno mara nyingi.

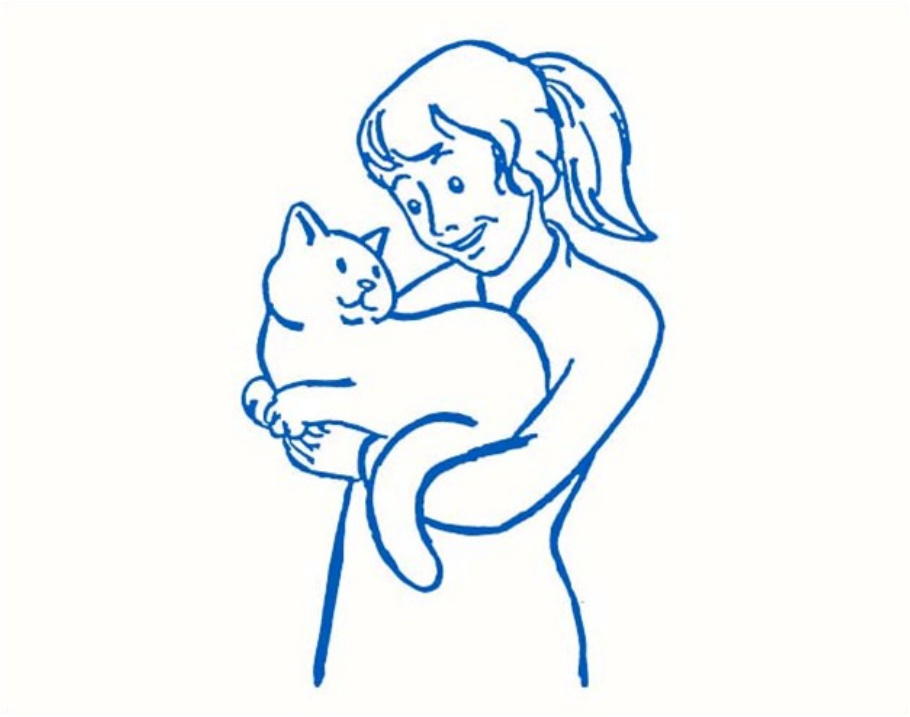
Wakati unafanya bidii kubwa iliuendelee kusema, unaweza mara nyingine kufaulu kupitia kikwazo, lakini mara nyingi kujaribu kwa nguvu kunafanya mambo kuwa vibaya zaidi.
Unahisi mvutano tumboni mwako na unapaswa kufanya vituko chungu nzima pamoja na mdomo wako na uso wako iliuendelee kuzungumza .Watu wanaosikia kwamba unagugumia hawajui wanachoweza kufikiria kuhusu kigugumizi chako.Mara nyingi watajaribu kukusaidia na mara nyingine hilo litaendelea vizuri. Lakini mara nyingi hilo litafanya mambo kuwa mabaya zaidi.

Watu ambao hawana kigugumizi kwa kawaida wanaona ni vigumu kuelewa kigugumizi .Wanataka kusaidia, lakini hawajui wanachopaswa kufanya. Unaweza kugundua hilo kwenye nyuso zao-huwa wamepigwa na butwara na wenye wasiwasi kidogo. Watu wanapoingiwa na wasiwasi, huwa wanafanya vitendo vya kijinga mara_nyingine.Si kutokana na kosa kosa lako.Ni kwa sababu hawajui kitu kikubwa kuhusu kigugumizi. Hivyo unapaswa kuzungumza nao kuhusu kitabu hiki.Kwa sababu, wakati wataka poelewa kidogo kuhusu kigugumizi, wataacha kuwa na wasiwasi.Na sasa itakuwa ni wewe utakayekuwa umewasaidia!

MARA NYINGINE UNAGUGUMIA NA MARA NYINGINE HUGUGUMII.

Ni rahisi kuona kwa nini watu wanapata ugumuwa kuelewa kigugumizi .Mara nyingine unazungumza kwa urahisi kabisa, na katika nyakati nyingine inakuwa vigumu kuzungumza. Unapocheza peke yako chumbani mwako nakuzungumza kwa sauti ya juu,kila kitu kinaenda sawa.Unapozungumza na motto mchanga au mnyama wanyumbani mnayekuwa pamoja,kwa kawaida hupati tatizo lolote.

Unapoimba,maneno huwa yanakuja kwa ufasaha.Baadhi ya watoto hawagugumii iwapo wamekasirika ,lakini kwa wengine kupandwa na hasira kunafanya kigugumizi chao kuwa kibaya zaidi.Huenda inakuwa rahisi kwako kuzungumza na kaka zako wadogo au dada wadogo kuliko kuzungumza na watu wakubwa.



Baadhi ya watoto hugugumia sana shuleni na kidogo nyumbani.Wengine huzungumza vizuri shuleni na kugugumia sana nyumbani. Watoto wengi hugumia kidogo au hata kidogo wakati wa likizo.Lakini wengine wengi huzungumza kwa urahisi sana wakati wanapoenda shuleni na kugugumia zaidi wakati wa likizo. Watoto ambao wamechoka au ni wagonjwa huwa wanaelekea kugugumia sana, lakini pia kuna wale ambao hugugumia kidogo wanapokuwa wagonjwa au wachovu.

Unaweza kuchukua uamzi gani kwa haya yote ? Ni vigumu sana kuelewa kwa sababu kigugumizi huja ,huenda na huwa kinabadilika wakati wote.Ndiyo sababu watu wanapata shida kwa kukishughulikia.

Kila mtoto ana namna yake ya kutamka.Mmoja anasema polepole,mwingine haraka .Baadhi ya watoto wanasema kwa taritibu,wengine wanasema kwa nguvu..Watu wote wana namna yao maalumu ya kuzungumza na kila mtoto ana namna yake mwenyewe ya kugugumia. Hivyo ni kame ilipaswa kuwa tu. Je, haingekuwa inakasirisha ikiwa sisi sote tungekuwa sawa hivyo?

NINI KINAKUGUGUMIZA

watu wote ni tofauti wanafanya baadhi ya mambo vizuri na mengi hawayafanyi vizuri sana.Baadhi ya watoto wanaweza kukimbia kwa kasi sana ,wengine hawawezi .Baadhi ya watoto ni wazuri kwenye mambo ya kujumlisha katika hisabati au kuchora picha,wengine hupata ugumu katika mambo hayo .

Hebu tukachukue mfano wa kuchora.Ilikuchora vizuri ,misuli ya mkono wako,kiganja na vidole vyako ni lazima kufanya kazi kwa pamoja kwa urahisi .aji chora haraka ,kuna uwezekano mkubwa kwamba picha yenyewe haitafaulu.
Ikiwa unaona ugumu wa kuchora picha, kufanyisha misuli hiyo kwa pamoja kunakuwa kugumu, hiyo ni kidogo sehemu dhaifu kwako.Sito jambo kubwa-wewe tu unahitaji muda zaidi wa kufanya picha

nzuli.Ikiwa wewe unajaribu kuchora haraka,kuna uwezekano mkubwa kwamba picha yenyewe haitafaulu. Ikiwa hujui kufanya kitu vizuri na ukajaribu kukifanya haraka ,unataka kujiletea wasiwasi.Na iwapo umekwisha kuwa na wasiwasi ,basi mambo yanageuka mabaya .

Baadhi ya watu wanaliona hilo rahisi-hawana tatizo kamwe .Lakini kwa watu wanaogugumia,kuzungumza ni sehemu yao dhaifu.Inaweza kuwa vigumu wakati mwingine kwa ulimi wako, kao lako na upumzi kufanya kazi kwa pamoja haraka na kwa kawaida.Ikiwa unasema polepole ukajisikia mtulivu,huenda hakuna tatizo:unasema vizuri sana.Unapojisemesha kwa sauti ya juu,au unapoimba au unapoimbia paka wako au mbwa ,unajisikia mtulivu na mwenye kujia nini na kuenda kugugumii.

Lakini ikiwa una haraka na utataka kusema kitu haraka au ikiwa unajisikia una wasiwasi kusema kunaweza kudhihirika kuwa kigumu na unaweza kuanza kugugumia.
Na ikiwa na woga wa kigugumizi ,ikiwa unafikiri kwamba kigugumia ni kitu kibaya na ukujaribu kwa nguvu zote kutokugugumia,kuzungumza kutakuwa kugumu zaidi.Unaweza sasa kufunga macho,kuyashinikiza sana au kubadilisha nyuso ili kutoa nje kile unachotaka kusema.

Watoto wanao hofu sana ya kigugumizi wanaweza pia kukwepa kuzungumza.Hawachukui simu, hawamalizi sentensi zao au wanajaribu kupata maneno yanayotoka nje kwa urahisi.Siyo mzaha sana.Ni bora zaidi kuacha kabisa kigugumizi kitoke nje na kutojaribu kukisimamisha au kukifisha.Utajihisi mwenye wasiwasi kidogo na kadiri utakavyo kuwa mtulivu ndivyo itakavyo kuwa rahisi kuzungumza.

INACHUKUA KIPAJI FULANI KUGUGUMIA!

Unakumbuka nilichosema hapo nyuma kidogo……watu wote namna yao ya kugugumia.Baadhi ya watoto kusema neno au kipande cha neno mara nyingi, wengine huzuhia kabisa.Baadhi ya watoto wanabadilisha sehemu za kichwa, wengine hawabadilishi.Baadhi ya watoto huchukia sana kigugumizi chao na wangependelea ku-tozungumza kamwe.Wengine wanaonekana hawajali na kuendelea kuzungumza kukitokea kitu vipi.

Mtu anaweza kusema kwamba kigugumizi kinaomba kipaji Fulani. Kigugumizi chako kinafanya na nini?Tazama orodha ifua-tayo.Kuna kiduara ambacho kinaweza kupakwa rangi kwa kila kusemwacho kuhusu kigugumizi.Unaweza kupaka rangi viduara vinavyoambatana na namna yako ya kigugumia.

Je,…

. Unarudia sauti mara nyingi?
. Unarudia neno mara nyingi ?
. Unazuilia juu ya neno ?
. Unachukua pumzi kadhaa kadhaa kabla ya kusema ?
. Unafunga macho unaposema?
. Unaendeleza sauti (s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-auti)?
. Unachezesha baadhi ya viungo vya mwili unaposema?
. Unachezesha kicwa unaposema?
. Unasimamisha kusema (unapohisi kgugumizi kinakuja)?
. Unasubiri mtu mwingine aseme vitu kwa niaba yako?
. Unajaribu kupata maneno mengine?

Kugugumia ni karibu ujasiri, hulioni hilo?

Unaweza kujaribu kufundisha baba yako au mama yako jinsi un-avyogugumia.Utakuja kushangaa ukiona jinsi itakavyokuwa vigumu kwao kuweza kufanya jambo hilo vizuri sana!

UNAPOJIHISI MWENYE HUZANI AU MWENYE HASIRA KWA SABABU YA KIGUGUMIZI CHAKO

Watu hukasirika sana wakati mambo yanawaendea kombo.Unapojaribu kufanya kitu na kushindwa tena na tena, unaweza ku-kasirika.Watu wanaweza pia kuhu-zunika wakati mambo yanakwenda vi-baya kwao.
Hungesumbuliwa na kuadhibiwa mara moja na wazazi wako au mwalimu wako mara kaadhaa.Lakini ikiwa hilo hutokea siku zote,hapo ungekata tamaa au ungekasirika au yote mawili.

Kwa kawaida,watu wazima hawawo nyeshi hasira yao au huzuni yao hadharani.Lakini ukiwachunguza kwa makini,utaweza kugun-dua jambo hilo bilashaka.Wanawezi kukaa kimya zaidi kuliko kawaida,kupata la kusemasema kwenye kila kitu au kutaka kuwa katika hali ya upweke.

Kugugumia mara kadhaa si tatizo kubwa.Lakini ikiwa mara ny-ingine inakuwa vigumu kusema,unaweza kukasirika.Kukasirika dhidi ya mdomo wako.Kukasirika dhidi ya kigugumizi chako.

Unaanza kukichukia huenda kusema kukageuka kitu kigumu kwako na kukufanya kuwa na huzuni.Kuhuzunika kwa sababu ya kigugumizi chako .Watu hulia wanapokuwa na huzuni.

Yawezekana umewahi kuombwa kutokuwa na mwenendo kama wa mtoto anayelia bali kuwa mkakamavu na jasiri.Lakini ikiwa kigugumizi kinakusumbua,inaweza kuwa na vizuri kwa kulia.Hakuna sababu ya kuwa na haya.Na nijambo lakawaida kabisa kukasirikia kigugumizi chako na kukichukia.Ikiwa utaeleza hasira yako au huzuni yako kwa kupiga kelele au kupiga mguu au kulia muda Fulani ,hapo ulajisikia vizuri zaidi.

Yawezekana wewe hutaki wengine wajue hisia hizo.Kwa nini sasa usizielezee mahali ambapo hakuna mtu yeyote Yule anayekuona au kukusikia?.Lakini ni bora sana kuambia watu wengine hisia zako.Hilo litarahisisha mambo karibu nawe.
Usiwe na haya kwa vyovyote vile inavyotokea,usianze kujilaumu.Kwani sikosa lako ikiwa unagugumia .

Jenny ana umri wa miaka saba.Mara nyingine ,yeye huchukia sana kigugumizi chake hata hilo likamhuzunisha na kumkasirisha.

Kwenye siku ya kuzaliwa kwake,ulipata kinyago kinachoweza kutikisa midomo.Anakiita kinyago hicho kinyago kinachogugumia .Kila anaposiki huzuri kwa sababu ya kigugumizi chake kiko pole kumsindikiza kama rafiki.Kwa sababu,bila shaka ni vizuri zaidi ikiwa huko peke yako kwa kulia.

.

Charles alipata ufumbuzi mwingine.Ana vigari vingi. Anapojihisi vibaya kwa sababu ya kigugumizi chake, anarusha vigari vyake vimoja dhidi ya vingine.Baadaye, anafanya kama polisi imekuja ili kuuliza kilichotokea na yeye akaielezea kinacho mkasirisha sana.

WANAPOCHEKA KIGUGUMIZI CHAKO

Watoto huchekana baina yao kulingana na sababu tofauti.Mtoto aliye mrefu kuliko wengine huwa mara nyingine anachekwa.Sawa na hilo laweza kutokea kwa mtoto mfupi sana.

Watu wanaweza kukucheka kwa sababu ya pua lako kubwa au masikio yako makubwa.Kwa sababu mara nyingi wewe huwa ni mgonjwa au kwa sababu hukimbii haraka.Kwa sababu una nywele nyekundu au wewe unaenda polepole katika hisabati.Kwa sababu huvai nguo nzuri au huna baiskeli.

Ni kawaida kwa watoto kuchekana mara nyingine baina yao.Lakini ikitokea kuwa unahitaji sana kuwa na baiskeli na kwamba juu ya hilo –wanakucheka kwa sababu huna,kukucheka huko kutakuudhi kweli.

Hivyo ni sawa kigugumizi.Ikiwa umekwisha jihisi vibaya kwa sababu yake,hilo litakugadhibisha kweli ikiwa wanakucheka.

Unapochekwa,unaweza kumuendea mwalimu (au mhadhiri)ili akasimamishe jambo hilo au unaweza kuomba wazazi wako kukusaidia.Lakini nawe pia unaweza kufanya jambo tofauti kabisa na kujicheka wewe mwenyewe.Unaweza daima kupata kitu.

Mimi binafsi,ninadhani huyu Mark mwenye umri wa miaka tisa ,amepata ufumbuzi bora.Kila wanapomcheka,yeye huamua kucheka na kusema urudi wakati utakapojua kugugumia vizuri zaidi kinishinda.Watoto waliacha haraka sana kumcheka!

BAADHI YA WATU HAWAELEWI HATA KAMWE

Umesoma kuwa kigugumizi hubadilika kila wakati.Kila mtoto anagugumia kwa njia yake mwenyewe na inayoweza hata kubadilika siku hadi siku.Watu wasiogugumia wana ugumu wa kulielewa hili.Watu wanafikiri mambo yanakuwa sawa kila siku.Hawajui kukabiliana na kile wasichokielewa.

Mama hata baba yako wanaweza kuwa na wasiwasi kwa sababu ya kigugumizi chako.Wanataka kila kitu kikuendee vizuri.Ndiyo sababu mara nyingi ,kamatu watu wazima wengine au kaka zako na dada zako,wanataka kukusaidia kwa hesemu kwa sababu wanakuenea huruma na kwa sehemu kigugumizi kinawatia wasiwasi na kinawatisha au wanataka kikome,kama vile na wewe binafsi unataka hivyo.

Ifuatayo ni mifano kadhaa ya vitu watu wanayoweza kusema kwa kukusaidia:
Kwanza, chukua pumzi kubwa
Jikaze
Anza tena
Unaweza kufanya vizuri zaidi ikiwa kweli unajaribu
Acha na punguza kasi
Usigugumie kama hivi
Fikiria unalotaka kusema kabla hujaanza
Kiseme mara ya pili sasa hivi

Mara nyingine inakuwa vizuri watu wanaposema hivi.Lakini mara nyingi,haitokei hivyo.Unajaribu kadiri unavyoweza na watu wanakutaka ufanye tena vizuri zaidi.Kutoa nje kile ungelitaka kueleza inakuwa vigumu ikiwa umeshinikizwa hivyo.Unaweza kuanza kuteseka sana na sana.Bila shaka ,watu hao hawajui kuwa kwa kufanya hilo huwa wanayafanya mambo kuwa magumu.Kwa hiyo ,ni muhimu sana kuwaelezea kuhusu kigugumizi chako na kile ungelipenda kweli wafanye au wasifanye.Hapo,wataweza kweli kukusaidia .

Yawezekana ikawa vigumu kidogo kufanya hilo pinafsi.Toa tu kitabu hiki kwa watu unaowaona mara kwa mara au ambia wazazi wako jambo hili.Wanaweza kuarifu watu wengine wazima waliyoko karibu nawe.

Tim ana umri wa miaka kumi na mmoja.Yeye hugugumia sana shuleni kuliko mahali pengine popote. Mwalimu wake hakuwa anaelewa kwa nini.Kila wakati Tim alipotaka kusema kitu darasani ,mwalimu amekuwa akiwa na wasiwasi akamkata neno na kisha akamuuliza mwanafunzi aliyefuata.
Yeye mwalimu alikuwa akifiri kwamba Tim angelishukuru jambo hilo kwa sababu lingelimlinda kupaswa kugugumia mbele ya watoto wengine.
Lakini ilikuwa kinyume.Tim alikuwa na hisia ya kutobahatika hata kamwe kuweza kusema kitu darasani. Baadaye alilimueleza hilo mama yake na mwishowe kuenda kumuona mwalimu ili kulijadili tatizo hilo.Walikubaliana kwamba Tim awe na nafasi ya kusema kila wakati anapotaka kusema na asiwe yeyote yule angelimsumbua kwa sababu ya kigugumizi chake.Sasa, Tim anafurahia kuenda shuleni.

NI AFADHALI KUGUGUMIA !

Siyo kinyume cha sheria kuwa na masikio makubwa.Au nywele nyekundu .Au nywele nyeupe.Au pua kubwa.Au nguo ghali na baiskeli mpya.Au pua ndogo.Wala siyo tu kosa kugugumia.Ikiwa umeamua kuwa kigugumizi ni hatia,utajiwekea shinikizo zaidi ili usigugumie na tunajua kuwa kigugumizi chako kitakuwa kibaya zaidi.Na hilo halifurahishi mtu. Ni kwa sababu hiyo mimi huwa ninasema ni afadhali kugugumia.

Ikiwa unaamua kwamba kigugumizi ni bora,huhitaji kujiwekea shinikizo ili kutamka vizuri.Na bila shimikizo hilo ,kutamka kutaanza kuwa rahisi.Kinyuwe tuna ulichokuwa unakifikiria .

Lydia ana umri wa miaka kumi.Amekuwa akisumbuliwa na kigugumizi chake na alikuwa ameamua kuwa hakingemruhusu kujionyesha.Alikuwa mgumu uhidi yake mwenyewe hadi kigugumizi kikazidi kuzorota.

Mama na baba yake walikubaliana nani kwa kusema kuwa kigugumizi kilikuwa kweli afadhali.Tumecheza aina zote za michezo kuhusu kigugumizi,na hivi karibuni tuliandika shairi hili.
Usigugumie,

Endelea na ugugumie
Kuwa mwerevu
Ni afadhali kigugumizi

Tulicheka sana kwa kufanya hilo.Lydia yuko sasa na furaha.Hachukii tena kigugumizi kama ilivyokuwa hapo kabla na tayari anatamka vizuri sana kwa urahisi.

WEWE NI MUHIMU !

Kwa sababu wewe una kigugumizi au kwa sababu kuna mambo mengine yasiyokufurahisha,unaweza kufikiri kwamba wewe una-fanya kila kitu kibaya kwamba wewe ni mbaya.

Unafikiri kwamba watu hawakupendi.Watoto wanafikiri kama hivyo.Watu wengi wazima nao wanahisi hivyo.

Ikiwa unakutana na vitu kama hivi,umesahau kitu fula-ni.Umesahau namna ilivyo muhimu kwamba unapaswa kuwa haina unavyopaswa kuwa wewe mwenyewe.

Hakuna mtu mwengine kama wewe katika dunia nzima,wewe ni mmoja wa aina yako ,wewe ni maalumu.Umesahau kuwa wewe ni bora katika mambo mengi na kwamba kuna watu chungu nzima wanaokupenda,wanaokuheshimu na wanaokufikiria.

Inasikitisha sana kwamba watu wanasitasita ili kuonyesha jinsi wanavyounga mkono wengine.Ikiwa unafikiri kwamba hakuna anayekuunga mkono na kusikia utupu ndani yako, kumbuka kwam-ba unaweza kufanya kitu fulani dhidi ya hilo.Kwa ,kumbuka kuwa wewe ni muhimu.

Ikiwa utafikiria hilo,,utajisikia mwenye nguvu ikiwa unaona ni vi-gumu kufanya hilo peke yako ,omba mama yako au baba yako au mtu mwingine unayemwamini ,kukusaidia kulikumbuka,

Fikiria vitu unavyopenda kufanya na kuviandika hapa !

1……
2……
3……
4……
5……

Fikiria vitu unavyoshinda kwa urahisi na kuviandika hapa !

1……
2……
3……
4……
5……

Na sasa, andika unachofikiria watu wengine wanapenda kwako !

1……
2……
3……
4……
5……

Soma mara nyingi ulivyoandika.Inawezekana ukawa unafikiria mambo mengine.Kumbuka kuwa wewe ni muhimu na kumbuka kuwa watu wanakupenda kwa sababu wewe ni wewe.Wewe ni muhimu. Usilisahaujambo hilo.

SIKILIZA WATOTO HAWA

Ninajua watoto wengi wanaogugumia.Utaona hapo chini wanochokifikiria kuhusu kigugumizi.Huenda hadithi yao inafarana kidogo na yako.Angalia alichoandika Anne,mwenye umri wa miaka tisa.
Mimi sipendi kigugumia .Ndiyo sababu ninataka kuandika kitu Fulani ckukihusu.Kila wakati ninaenda kuzuru bibi yangu na baba yangu ,au wajomba wangu na shangazi zangu ,huwa ninagugumia nianzapo kusema kitu.Na kisha ,ninagugumia sana.
Wakati mimi ninapambana na watoto shuleni,wananiitamdomo wa Yule anayegugumi ana ninachukia hilo.Sipendi kugugumia.Ninafikiri ni usumbufu sana na sipendi hilo Ni hadithi ya Anne.

Sebastian ana sasa umri wa miaka kumi na mitatu.Anaweza kueleza wazi wazi anachodhani kuhusu kigugumizi. Vipi ningeligugumia? Wakati mmoja uliopita, nilijifunza namna ya kugugumia kwa urahisi na kwa miaka mingi mambo yalikwenda vizuri.Sasa mimi ni mkubwa na nina tena kigugumizi kibaya.Nimerejea kujitibisha na sasa nina maendeleo.Mimi hupenda vikao vifundishavyo namna ya kukabiliana na kigugumizi na ni jambo jema.Kwa sababu kama hampendi kuenda hapo ,bila shaka hamtafaidi sana

Ningependa kujikwamua katika kigugumizi changu .Nini kigumu kwangu katika kigugumizi?Ninapogugumia,kwa kawaida ninabaki nimebanwa.Kunakuwa na mvutano mkubwa katika kinywa changu na halafu ninabanwa kigugumizi si mzaha. Lakini baadaye nikajiambia:kigugumizi si kinyuwe na sheria,hivyo kwa nini mimi nisingeligugumia kidogo?na hili hunisaidia.

Ni wakati ninapokuwa na watu nisiowajua na wao kumiuliza kitu ambapo ninafanya bidii ya kutogugumia.Na hapo sasa ndipo hugugumia sana .Nitakapo kutamka kitu Fulani kwa haraka ,pia huwa ninabanwa .Halafu watu kuanza kujiuliza ninachotaka kusema.Mara nyingi wanabahatisha lakini sipendi hivyo kamwe kwa sababu huwa ninataka kusema kitu hicho mimi mwenyewe.Ikiwa wewe hutaki kusumbuliwa usiharakishie kusema Mimi ninataka kufanya kazi kuhusu kigugumizi

changu .Ninatumaini kuweza kutamka kwa urahisi siku moja. Matheyo hafurahii kigugumizi hicho.Ana umri wa miaka kumi na mmoja sasa na ataingia chuo mwaka ujao.Yeye anakuja kuniona akiwa pamoja na kijana mwingine .Kila wiki ,sisi hufanya kwa pamoja kunafungua mlango wa kutamka kwa urahisi .

Mathayo ameandika hadithi yake:
Sipendi kigugumizi nifanyacho,lakini halitaniua .Ninalijua hilo sasa .Ninapopaswa kusoma kwa sauti ya juu darasani,ninajiambia kwamba sitakiruhusu hata kamwe kigugumizi.Lakini hatimaye ninagugumia na ni hilo ninalochukia.Ni matumaini yangu kwamba nitajifunza mengi na kwamba hilo litaniletea furaha.Sijui nini la kuandika zaidi,ninatumaini hili linatosha.

Ifuatayo sasa ni hadithi ya Eddy:

Nina umri wa miaka kumi na mitatu.Ninagugumia kwa muda mrefu,karibu miaka minane ,nadhani.Nilipofikia miaka kumina mi-wili ,nilianza kufuata masomo ya kukabiliana na kigugu-mizi.Kwanza kabisa ,nilienda kwa mtaalamu wa mambo ya kigugu-mia ni bora ,lakini ndani yangu ninadhani tofauti. Naona aibu sana kabisa iwapo kugugumia.Kwa maoni yangu ni taathira halisi.

VIPI KUHUSU HADITHI YAKO MWENYEWE?

Umemhi kusoma hadithi nyingi zilivyoandikwa na watoto wengine.Lakini bila shaka, una hadithi yako mwenyewe ya kueleza . Ni fikira nzuri kukiandika kwa sasa.Yawezekana umekasirishwa na kigugumizi chako.Kwa hiyo unaweza kuandika barua ya hasira.Labola, kigugumizi chako hakikusumbui sana.

Unaweza kusema kwamba hilo halikuchokozi.Au huenda hujui ili kukabiliana na kigugumizi chako au unataka kuandika kila kitu unachafikiria au unachohisi kuhusu kigugumizi chako.Hiyo inaweza kuwa nafuu kubwa.Eleza tu hadithi yako uiandike na angalia unachotaka kukifanyikisha .

Unaweza kukitunza wewe mwenyewe au kuionyesha kwa mama yako na baba yako.Uamzi ni wako .Pia unaweza kututumia barua yako. Tungelipenda kabisa wewe ufanye jambo hilo kwa sababu tunajifunza mengi kutoka kwa hadithi tuambiwazo na watoto wanaogugumia.Na kadiri tunavyojifunza mengi kutoka kwao,ndivyo tunavyo kuwa na uwezo wa kusaidia wengine.Labda ungetaka kumwambia jambo Fulani mmoja wa watoto walio andika hadithi yao katika kitabu hiki.Andika tu unalotaka kuwaambia au kuuliza halafu ututumie barua yako. Tutafanya kila tuezalo nao waipate barua hiyo .Na ikiwa una maswali mengi sana, pia unaweza kutuandikia.

Labda wewe unaenda kwa mtaalamu sauti? Bilashaka unaweza kuumuliza maswali yako .Kama hutaki kufanya hivyo au kama wewe huna mtaalamu wa kukusaidia tafadhali tu-andikie .Yawezekana tukawa tunajua baadhi majibu kisha tuta-kujibu.Unaweza kuuliza chochote unataka.
Je, una anwani yetu? Unaweza kutuma barua yako kwenye an-wani ifuatayo!

Stuttering Foundation of America
3100 Walnut Grove Road, Suite 603
P.o box 11749
Memphis, Tennesse 38111-0749
USA
E-mail: info@ stutteringhelp.org
Internet: www.stutteringhelp.org

NANI ANAWEZA KUKUSAIDIA ?

Unaweza kuwa na fikira kwamba uko peke yako katika ulimwengu unaogugumia? Baadha ya ulivyosoma, unajua kwamba sasa hilo si ukweli.Kuna pia watu wengi wanaoweza kukusaidia kwa ajili ya tatizo lako la kigugumizi.Bila shaka mama hata baba yako wanaweza kukusaidia.Lakini wakati mwingine hili halitoshi.

Hapo sasa unaweza kuenda kwa mtaalamu wa sauti.Wataalamu wengi wa sauti wanajua mambo mengi kuhusu kigugumizi, watakufundisha jinsi ya kutamka kwa urahisi.Muhimu zaidi watakutega sikio ukiwaeleza unachohisi na unachofikiri kuhusu kigugumizi chako na bila shaka wataweza kukuelewa.

Pia wanaweza kusaidia mama yako au baba yako kuelewa kigugumizi .

Ikiwa unapatwa nanyakati ngumu shuleni, wanaweza kuelezea walimu namna ya kurahisisha mambo sana.Baadhi wataalamu wa sauti wamebobea katika mambo ya kupambana na kigugumizi.Chili linawonyesha jinsi kigugumizi kinavyoweza kuleta matatizo!).

Kama unahisi kuwa kigugumizi chako ni tatizo, omba wazazi wako wakuchukuwe kwa mtaalamu wa notuba.

KWA AJILI YA KAKA YAKO AU DADA YAKO

Nimeandika kijitabu hiki kwa ajili ya kaka yako au dada yako aneyegugumia.Bila shaka unajua vizuri kuwa anagugumia.Yawezekana umejaribu kumsaidia wakati anayo matatizo ya kutamka.Kile unachosema au kinachofanya mara nyingine kinaruhisisha sana mambo au kinafanya yawe magumu zaidi.Kwa nini ? Kaka yako au dada yako anashid chache za kutamka wakati anajihisi mtulivu.Bilashaka wewe umelitambua hilo.Ikiwa unapaswa kusemea mbele ya umati wa watu unaweza kujisikia umeingiwa na msisimko au hofu kidogo na hilo linaweza kukuwia vigumu kwa kupata maneno mazuri.

Una bahati ya kutogugumia katika hali kama hiyo .Kutamka kwa kaka yako au dada yako kimevurugwa kwa urahisi na msisimko, wasiwasi au shinikizo la wakati na hapo sasa mara nyingi akagugumia. Mambo mengi yaweza kukusisimua au kukuletea wasiwasi

-Kukaribia kwa sikukuu ya kuzaliwa
-Ripoti za kufanyia darasani
-Familia inayofunga mizigo kuenda likizoni

-Wasiwasi hofu ya kutokuwa na uwezo unaohitajika katika kutenda ……. (Jaza wewe mwenyewe!)
-Kujisikia mgonjwa
-Kuwa na haraka
-Kufikiri kwamba watoto wengine hawakupendi
-Kuwa na hofu ya kufanya makosa.

Haya ni mambo yanayoweza kutusisimu sote au kututia wasiwasi kisha yakatufanya tuhisi mvutano ndani .Lakini watu wote hawana uwezo wa kutuliza mivutano hiyo ya ndani .

Shida ni kwamba mvutano unachomza kila wakati ukiambatana kigugumizi kila mtu analitambua hilo. Na kwa sababu kaka yako au dada yako hakati hilo lionekane hadharani, anajaribu kusimamisha kigugumizi au kukifisha hadisi anavyoweza.Na mnajua kinachofuata baadaye?
Mivutano inaongezeka sana na kigugumizi kikazidi kuwa kibaya zaidi.Ni kawaida sana kuwa na msisimko au kuwa wasiwasi na mwenye mvutano.Hilo linatufikia sisi sote iwe wewe au mimi.

Lakini hatupendi kulibubali.Mara nyingi ,tunafikiri kuwa kwakawaida tunapaswa kuwa wazuri kwa kila jambo tunalolifanya.Lakini hakuna mtu aliye bora katika kila jambo ! Lakini, watu hawapendi kufanya makosa na huwa na mivutano ya ndani iwapo wanapaswa kutenda jambo gumu.

Kwa sababu kutamka ni rahisi takribani kwa watu wote ,inakuwa vigumu kukubali kuwa baadhi ya watoto wana matatizo makubwa ya kuzungumza.wakati kuna mvutano kidogo,kitendo cha kupaswa kutamka kinawagugumiza.Nawe pia ,unapaswa kufanya mambo yanayokutia wasiwasi sasa kwa nini hilo likawa baya kwako kwa kuwa na mivutano ili uzungumze ?

Ikiwa unakubali kuwa kigugumizi ni kitu ambacho unakihisi vizuri kabisa bila wasiwasi, kaka yako au dada yako hawatajisikia wane-kosolewa au wametengwa, kiwango cha mvutano kitashuka na hatajaribu kufisha au kusimamisha kigugumizi.Na itakuwa rahisi sana kwao kutamka.

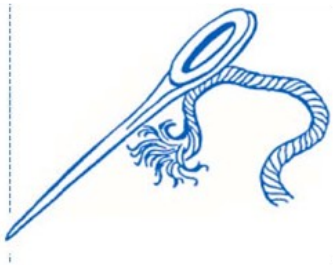
ni manufaa zaidi kwake kaka au dada kuhisi kuwa una wazo Fulani la tatizo lake.Asante kwa kumusaidia kwa njia hii.

KWA AJILI YA BABA NA MAMA.

Wapenzi baba na mama,

Najua kwamba. Mnafanya kila mwezalo kwa ajili ya kusaidia mtoto wenu kuzungumzma kwa urahisi.Mnapaswa kujua wasiwasi na usumbufu wa mtoto wenu .

Huyu anakwenda kujaribu kutogugumia.Lakini kadiri anavyo-jaribu ndivyo kigugumizi kunavyotaka kuchomoza bila ya kutara-



jiwa. Hilo ndilo linafanya kigugumizi kuwa tatizo gumu sana.

Ni kama kutaka kupitisha uzi katika tundu la sindano.Ikiwa mnataka kufanikiwa kabisa kwenye jaribio la kwanza,vidore vyenu vitakuwa na wasiwasi kipanja chenu kitaanza kutete-meka,na bila shaka hilo halitarahisisha ule uingizaji wa kwenge tundu la sindano ile. Utaweza tu kufanikiwa iwapo utajitoa wasi-wasi, ukajihisi mtulivu na wa kujiamini, na kujipa ruhusa ya kuwa mtu ambaye anafanya makosa.

Bila shaka mnamkaripia mtoto wenu kuhusu kigugumizi chake.Inaelewa kuwa mnataka kumsaidia .Huenda hamvumilii kusikia kigugumizi na mnataka kukisimamisha.wakati ambapo mnamuambia mtoto wenu kitu au mnamfanyia kitu kwa ajili ya kumsaidia,mnapaswa kuwa makini .Ikiwa msaada wenu unamtuliza sana na kumtoa wasiwasi, ni kwamba mko katika njia nzuri.

Kutamka kwake kutakuwa rahisi sana vilevile.Lakini inawezekana kabisa mtoto wenu hahitaji kusaidiwa anapotamka.Kwenye maz-ingira haya,hakuna maana ya kumsaidia.

Anaenda tu na wasiwasi zaidi (yawezekana anapewa ujumbe kwamba hana kibali cha kuwa mtu ambaye anafanya makosa?) Fikirieni kuhusu sindano na uzi kadiri mtoto anavyokwenda kuingiwa ,ndivyo maneno yatakavyotoka nje kwa ugumu.

Kumliko mtu mwingine yeyote Yule ,wazazi wanajua ikiwa mtoto wao ameingiwa na wasiwasi au la.Ndiyo sababu tunaomba msada wenu.Mko hata muhimu kusaidia mtoto wenu kwa sababu nyingi ndiyo wanaomjwa kuliko wengine na mnakuwa na uwezo wa kupima hisia zake.

Ni muhimu kueleza kuwa tabia ya wazazi si sababu ya kigugumizi kamwe.Mtoto wenu alizaliwa akiwa tayari kugugumia kwa sababu kigugumizi kiko ukooni.

Hili lamaanisha kwamba sehemu ya kuzungumza ni eneo dhaifu katika maumbile yake kwa jumla.Kigugumizi kinajidhihirisha iwapo mahitaji(katika Nyanja zozote zile za maisha)yanatokea kuwa makubwa kigugumizi chenyewe hakishambulii.

Lakini kama mtoto wenu anafikiri kwamba wengine hawapendi kigugumizi chake,atajaribu kutamka vizuri na kufisha au kusimamisha kigugumizi chake.Jambo hilo hukingezea nguvu na ndiyo sababu mtoto anateseka sana.

Hivyo kumbukeni kuwa nyinyi si sababu ya kigugumizi cha mtoto wenu lakini nyinyi ni msaada wake mkubwa na wakaribu katika njia inayoelekea kutamka vizuri.

Mtoto wenu anaweza kujihisi amekasirika au ameumia na mwenye kukatishwa kama kwa sababu ya tatizo lake la kutamka kile inachohitaji sana,ni wazazi wanaomkubalia kuwa na kinyango na huzuni na wanaomvonyesha kuwa wanamuelewa yawezekana kwamba mtoto wenu bado hajawa na ujasiri wa kuzungumzia jambo hilo nanyi.

Lakini anahitaji kuhiisi kibali kimya cheno cha kulifanya.Mara kwa mara anachohisi kuhusu kigugumizi chake.

Hakikishena kuwa mtoto wenu anajihisi huru kwa kulozungumzia mada hiyo ikiwa hayuko tayari kulifanya hilo.

Huenda mkawa na wasiwasi sana kuhusu mstakabali wa mtoto wenu.Usisite kushirikisha mwenzio kuhusu wasiwasi ulioko na mmshirikishe pia mtaalamu wa sauti ni muhimu sana kwenu na kwa mtoto wenu pia kutoendelea kuwa wasiwasi.Hivyo,jaribuni kupata msaada ufaao.

Kigugumizi kinajidhihirisha katika maumbo na vipimo tafauti sana kwamba siwezi kuenda mbali sana na mashauri haya kwa jumla.Inawezekana kwamba mtoto wenu hajawa na mvuto hata kamwe na mnaona kwa picha nyingine kiwango kidogo cha kile ninachosema.

Lakini ikiwa mna wasiwasi na hofu ,msisite kutafuta msada ambao mna haki nao,nyinyi na mtoto wenu.

KWA AJILI YA WALIMU WA SHULE.

Ndugu mwalimu,

Mmeombwa kusoma mambo yafuatayo kwa sababu mna mtoto anayegugumia katika darasa lenu.Kiigugumizi hubadilikabadilika kutoka wakati hadi mwingine na ni tafauti kwa kila mtoto.Na hilo likanifanya kigugumizi kuwa kigumukubadilika.

Inawezekana tena kwamba kigugumizi cha mtoto huyo si tatizo kwenu au kwawatoto wengine.Lakini inawezekana pia kwamba watoto wengine huguswa na kigugumizi na nyinyi wenyewe hamna uhakika wa njia bora ya kushughulikia tatizo hilo.

KAWAIDA WALIMU WANA NASWALI MENGI:
. Je, ninaweza kuwa wa msaada wowote?
. Je, ninapaswa kusomesha mtoto kwa sauti ya juu?
. Je, naweza kuzungumza na mtoto kuhusu kigugumizi?
. Je, ninapaswa kujadiliana na darasa kuhusu kigugumizi?
. Je, ninapaswa kupuuza kigugumizi?
. Je, ninapaswa kwangalia moja kwa moja mtoto anapogugumia au kinyume chake kuangalia pembeni?

Maswali yote hayo ni halali.Majibu yanatofautiana kwa kila mtoto anayegugumia.Mnaweza kutangulia kwa kuuliza ikiwa mtoto anawasiliana na mtaalamu na ikiwa ndiyo,wasilianeni naye ilimkajue mnachoweza au mnachopaswa kufanya .Mara nyingi inawezekana kuweka mpango unaosaidia kwa ufanisi mtoto ku-jikwamua katika hali za shuleni.

Watoto wengi huchukia kutibiwa wakiwa peke yao na kumulikwa kama tafauti na wengine.Kwa hiyo ,hakikisheni kwamba mtoto anayegugumia hana upendeleo maulumu au hatengwi katika shughuli zozote za darasa .Ikiwa kigugumizi ni kikali ni vyema kuchukua mtoto pembeni na kuzungumza wasiwasi tatizo hilo.

Baadhi ya mtoto watafurahia jambo hilo na kujihisi ame-saidiwa.Wengine watakataa ,kulijadili.Ni bora sana kuheshimu hivyo na kutomlazimisha mtoto.

Kigugumizi ni jambo gumu kwa mtoto kama kwako ,pengine zafidi kukuliko .Hivyo yeye anahitaji uungwaji mkono wote kihisia un-awezekana.

Mtasaidia mtoto kwa kumkabaali jinsi yeye alivyo ,kwa ku-muonyesha upendo ,kwa kumuelewa na kwa kumuunga mkono kupitia tabia yenu .

Hampaswi kulionyesha hili wazi hivyo mtoto atakuwa na ufahamu wa hayo na kujisiia salama zaidi.Asante kwa msaada wenu.

KWA MABABU NA MABIBI

Ndugu babu na bibi

Mjukuu wenu anahitaji uelewa wenu na uungwaji mkono wenu kwa sababu ana tatizo kubwa. Yeye ana shida ya kuzungumza na wakati mwingine unagugumia sana .

Bila shaka mnaona hili ni jambo gumu kuelewa ,ni mfano kwa baadhi ya watu .Siku moja njukuu wenu huwa haoni ugumu kabisa na siku nyingine ,kugugumizi kinajitokeza na ikawa vigumu kukikabili.

Msidhani mjukuu wenu anaweza kufanya kitu chochote kile kuhusu hilo.Kigugumizi ni tukio linalobadilika kutoka siku hadi siku kulingana na mazingira na mjukuu wenu anaweza kutokuwa na uwezo wa kurekebisha usemaji wake.

Ziara zake kwenu zinaweza kuwa chimbuko la msisimko la mtamu kwake na aina yoyote ya msisimko inaweza kuleta kigugumizi.Hivyo inawezekana kabisa kwamba mjukuu wenu hugugumia sana anajokuwa nanyi.

Tunawaomba kuguelewa na tunayo matumaini kwamba mtamuunga mkono bila ya kumkaripia kuhusu njia anayotumia kujieleza .Ikiwa mtalifanya hili ,mtoto atahisi shinikizo kwa ajili ya kutamka bora zaidi .

Atakuwa na wasiwasi zaidi na hilo linaweza kuongeza kiwango kadala ya kupunguza ukali wa kigugumizi chake.
Inaweza kuwa vigumu kwa mtoto kurudia yale anayomaliza kusema kwa sababu wengine hawakuelewa.

Kigugumizi kinaweza kumpunguzia mtoto wenu nguvu zake za kuelewa ,hasa ikiwa uwezo wenu wa kusikia hauko ulivyoku-wa.Basi anaweza kurudia mara nyingi maneno yaleyale.Vijana wengi husumbulika kwa hilo.

Sitaki kusema kwamba hampaswi kuomba mtoto kurudia ki-tu.Lakini mnaweza kurahisisha mambo mkiwa makini kwa maelezo yake yote kama taa nzuri ili awaone vizuri au mnaweza kumweka mtoto karibu nanyi ili kumsikia vizuri sana.

Kama redio na televisheni zinewaka au kifaa cha kuondoa vumbi kiko kazini ,mnaweza kuvizimisha ikiwa mnakwenda kuzungumza . Maelezo haya ni muhimu katika kufanya manbo kuwa mazuri kwa ajili yenu wawili .

Tunaweza kutokuwa na wasiwasi ikiwa tunajihisi salama na wa-tulivu. Mnaweza kufikiria nyenzo nyingine ili kusaidia mjukuu we-nu kujihisi vizuri mnapokuwa pamoja ,tuseme kumgusagusa ili kumuonyesha mapenzi yenu au kumuomba kufanya michezo anayoipenda au kufanya matembezi kidogo kwa pamoja.

kwa niaba ya mjukuu wenu ,ningalipenda kuwashukuru kulingana na uungwaji mkono mnaompatia.

KWA WAJOMBA NA SHANGAZI

Ndugu mjomba na shangazi,

Mpwa wenu anateseka sana kwa sababu ya kigugumizi .Huenda mkajiwa kuhusu kigugumizi chakekuwa kinabadilika "kinaonekana siku moja na siku nyingine kapotea.Huenda mliona kuwa kusema kwake hakubareki kweli mnapojaribu kumsaidia kwa kumshauri.Hilo ni sehemu ya tatizo la kigugumizi. Tungependa kuwomba kukubali kwa urahisi kinachotokea.

Mwa wenu haelewi kwa hakika kinachomuongezea au kinachompunguzia kigugumizi na bado hajawa na uwezo wa kubadili namna yake ya kutamka .Tunajua kuomba ni muhimu ni kumpa mtoto anaegugumia msaada wa kihisia .

Tabiya ya mapenzi na usikivu itampunguzia kigugumizi kuliko makalipio chungu nzima .Pia ni muhimu kutoa muda zaidi katika kupeana mazungumzo .Mtoto atajisikia mtulivu sana na kutamka hakutamte sana. Ni vizuri kuzungumza kwa uwazi kuhusu kigugumizi iwapo muda unajitokeza .

Kama hakuna mtu anayekitaja mtoto anaweza kufikiri kwamba kigugumizi ni kitu cha kutisha na hata kisichoweza kujadiliwa .

Ikiwa kigugumizi kinachukuliwa kama mwiko ,mtoto ataamini kuwa ni vibaya sana kugugumia Fikira hiyo italeta mvutano mkubwa na matokeo yake nikigugumizi zaidi.

Mnaweza kusaidia mpwa wenu kwa kuchungua kama kila kitu kinakuwa shwari karibu nao kwa kuchukua muda wa kutosha iwapo mnataka kuongea kwa pamoja ,kwa kuchagua mahali ambapo hamtasumbuliwa na wengine na bila ya kutarajia ,na huku mkihakikisha mawasiliano ya macho yenu wakati mkiongea .

Bila shaka,haitawezekana kila wakati mtakapokuwa mnakutana lakini kila tendo katika mweleko huu litakuwa la maana.
Hilo litamsadaidia hasa kujua kwamba mnalishulikia tatizo la kigugumizi na kuwa mnataka kujua zaidi kukihusu kasha hatajisikia sana pepe yake .
Asante kwa msada wenu .

HADITHI FUPI

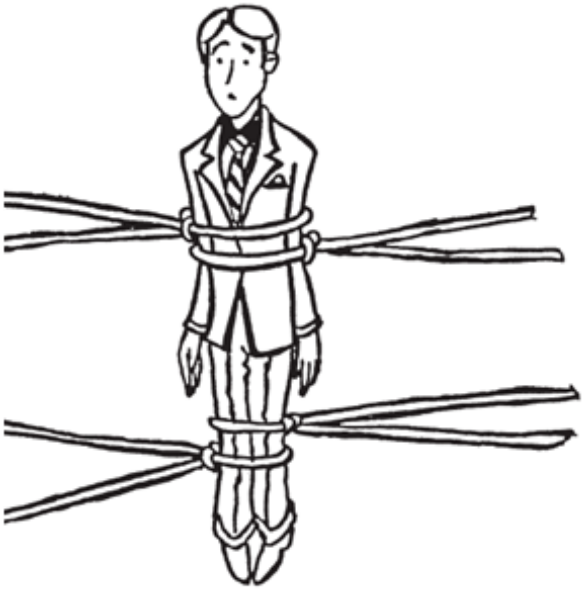
Hapo kale kulikuwa na kijana aitwaye Tim na aliyeishi katika nchi ya mbali sana katika nyumba kubwa sana .Aliishi pamoja nawachawi mume na mke ambao ndio hao waliyemwiba kwa wazazi wake alipokuwa mtoto sana.Hakuna aliyekuwa jua walikuwa watu gani kwa sababu walikuwa wakijipa picha nyingine na kujionyesha kama familia tajiri sana na inayofoa .

Ili kufisha picha halisi yao walikuwa na kijana huyo aliyepaswa kuwaita Baba na Mama .

Walikuwa wakali sana na wamekuwa wakimshurutisha maskini Tim kuwa na ukamilifu .Alikuwa akiwa nguo nzuri sana na kupaswa kuwa na heshima kwa watu wote waliyokuwa wakikutana.Alikuwa na baiskeli mpya lakini hakuwa na haki ya kuitumia ili asiichafue.

Wakati watu walipokuwa wakifika nyumbani ,wamekuwa wakishangaa sana kuhusu uzuri wa chumba cha timu kilichojaswa vinyago yakukusimua kabisa.Lakini bila shaka hilo lilikuwa tu kiinimacho.Kwa ukweli ,Tim hakuwa na ruhusa ya kucheza na vinyago kwa kisingizo kwamba angeliweza kuvivunja sana.

Sana hakuwa na uwezo wa kuchukua watoto wengine kwake kwa sababu wangeliweza kuharibu samani ghali au nguo zake nzuri . Bila shaka umedhania kuwa hakuwa na marafiki shuleni na kwamba watoto wengine walikuwa wakimcheka mara nyingi .



Na wageni walipokuwa wakija nyumbani ,hakuwa na haki ya kufungua mdomo kwa kuwa alikuwa na kigugumizi .Baba yake na mama yake hawakuwataka watu wajue kuwa mtoto wao alikuwa na hitilafu.

Kama mnavyoweza kulidhani, Tim alikuwa mwenye hali yakusikitisha sana .Alifikiri alitenda utaya wote ,na alikuwa na hakika kwamba hakuwa mtu yeyote Yule aliyekuwa anampenda .Mara kadhaa hilo lilikuwa likimkasirisha na mara nyingi kujisikia pekeyake na myenye huzuri na hayo yote kumfanya alie hadi alalapo.Alifanya bidii sana ili kufanya kila jambo jinsi walivyokuwa wanataka wazazi wake ,lakini ndani yake ,akazidi kuwa na hali ya kusikitisha

Kisha siku moja ,mzee ambaye tabia yake si ya kupendeza sana kumsubiri mbele ya lango la jumba. Akamuambia Tim kiletulichokwisha jua sisi kwamba alibiwa na wachawi.
Pia akamwambia.Tim kwamba tangu siku hiyo ,wazaz wake hawakukosa kumfata.Lakini kwamba hivi karibuni wazazi hao hawakuwa tena na matumaini ya kumpata mtoto wao mpendwa na kwamba wali rejea makwao .Mzee huyo akamwambia sasa Tim kwamba kama angekuwa na ambao hawakuchoka kumpenda na kuwa na hamu kubwa ya kumuona tena .

Tim aliamu mara moja kuenda na kuwapata .Yeye alikuwa amechoka kuwa peke yake na mwenye hali ya kusikitisha.Alichukua sanduku yake ,akatiia ndani nguo zake nzuri na kuenda za .Ilikuwa safari ndefu sana kabisa .Alipaswa kuvuka mabonde ,hatari ,kupanda milina na kupotelea katika misitu yenye wanyama wakali .Lakini kila alipohitaji chakula au malazi alikuwa akipata kama vile mtu asiyeonekana alikuwa akimuongoza.

Siku moja ,alifikia kwenye kijiji ambao alikumbuka aliishi muda mrefu uliopita .Moyo wake ukaanza kudunda kwa matumaini ghafla,na akaomba mtu wa kwanza aliyemkata ikiwa alijua wapi walishi wazazi wake .Kijana aliemjibu alikuwa na kigugumizi na Tim alipoendelea na safari yake,alisikia watu wengine waliokuwa wakigugumia pia. Muda si mrefu alifika kwenye mblango wa nyumba yake ya zamani. Mshangao wa wazazi wake kumwona tena mtoto wao ukawa mkubwa sana .

Usiku huohuo walitoa sikutuu kubwa kwa hieshima yake.Kulikuwa na vitu vitamu sana vya kulia na watu wote walikuwa na furaha tele.Wakati hatimaye alipoenda kulala ,alikuwa na furaha isiyo na kifani moyoni.Asubuhi iliofuata alivao nguo zake nzuri na kuwa na midhamu ya huli ya juu kwa watu wote.Alikaa kama mwenye busara pembeni na hakuthubutu kugusa kitu kwa sababu alikuwa umefundishwa kutofanya hilo.Mama yake na baba yake walishangazwa na kutiwa sana na tabia yake.

Kwa nini unavaa vizuri na kukaa pembeni ?kwa nini unavaa nje ? kwa nini huendi kucheza nje ? kwa nini kusemesha mtu hata mmoja ? wazazi wakamuliza .

Kisha Tim aliwaambia kila kitu kuhusu maisha yake katika jumba la nchi ile ya mbali sana . Sasa hayo yote yanafikia kikomo .Unaweza kufurahia na kufanya ulipendalo .

Na iwapo nguo zako zitachafuka ,hatutasema kitu ,na unaweza kusema utakacho na kuzungumza na watu wote .Na huhitaji kuwa makini unaposema ,kwa sababu katika nchi hii kila mtu hugumia kadiri inavyompendeza . Baba yake na mama yake wakamwambia .

Tim alipolisikia hilo alialuka kwa furaha .Akitoka mbio nje na kukimbia ,akacheza na kuzungumza namna ambayo hakuwahi kuzungumza hapo mbele na usiku huohuo ,ikatokea tena iherehe kubwa kwa sababu ,mara hii ,Tim alikuwa amerejea kweli nyumbani . Na Tim akaishi na furaha muda mrefu !

UJUMBE WA MWISHO

Kigugumizi si mzaha !Nivyo ni muhmu sana wewe kujua kuwa huko peke yako .Kuna watu wanaokuelewa na wanaotaka kuku-saidia .Pia ni muhimu kujua kwamba wewe si wakulaumiwa .Kwa baba yako na mama yako na watu wengine wote ,ni muhimu kuji-funza kuhusu kigugumizi .Kadiri watu watoka vyojua kuki-husu ,ndivyo watakavyoelewa vizuri kinachoendelea na ndivyo watakavyoweza kukusaidia .Basi utajua kwa hakika kwamba ni vi-zuri sana kwamba uko wewe mwenyewe kwamba unagugumia au lala