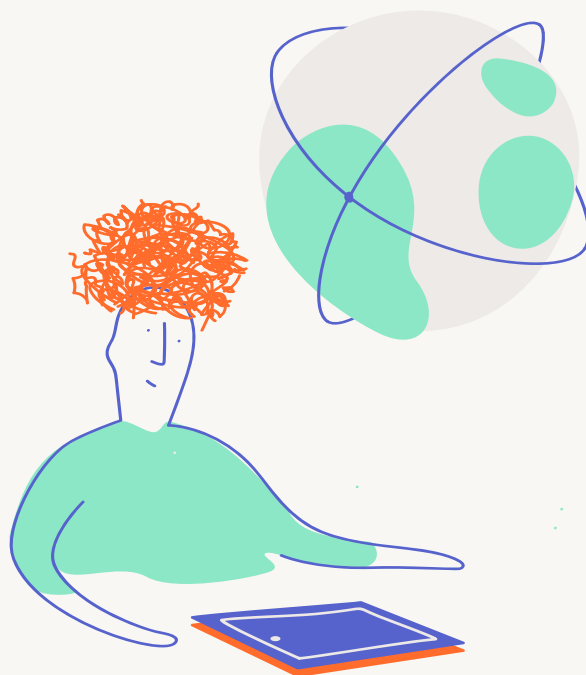


#chatsafe kwa walimu

jinsi walimu wanaweza kusaidia mawasiliano salama mtandaoni kuhusu kujitoa uhai



© Orygen

Chapisho hili ni la hakimiliki. Mbali na matumizi yaliyoruhusiwa chini ya Sheria ya Hakimiliki ya 1968 na marekebisho yanayofuata, hakuna sehemu inayoweza kuzalishwa tena, kuhifadhiwa au kuhamishwa kwa njia yoyote bila ruhusa ya mapema ya kuandikwa na Orygen.

Dondoo inayopendekezwa

Orygen, 2020, #chatsafe kwa walimu: jinsi walimu wanaweza kusaidia mawasiliano salama mtandaoni kuhusu kujitua uhai, Melbourne, Australia

Kanusho

Maelezo haya sio ushauri wa kimatibabu. Ni ya kawaida na haizingatii hali zako za kibinafsi, ustawi wa mwili, hali ya akili au mahitaji ya akili. Usitumie maelezo haya kutibu au kugundua hali yako ya kiafya au ya mtu mwingine na usiwahi kupuuza ushauri wa matibabu au kuchelewa kutafuta kwa sababu ya kitu kwenye maelezo haya. Maswali yoyote ya kimatibabu yanapaswa kupelekwa kwa mtaalamu wa huduma ya afya aliyehitimu. Ukiwa una shaka, tafadhali pata ushauri wa matibabu kila wakati.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au

#chatsafe ni nini?

Nchi nyingi, pamoja na Australia, zimeandaa miongozo ya midia ya kuripoti kuhusu kujitua uhai kwa njia salama. Miongozo hii inalenga wataalamu wa midia na imekuwa ikilenga sana aina za jadi za habari na midia ya kuchapisha, badala ya intaneti na 'mitandao ya kijamii'. Hata hivyo, tunajua kwamba vijana wanazidi kutumia majukwaa ya mitandao ya kijamii kujadili kujitua uhai wakitumia njia kadhaa. Mikakati inayolenga kuhusisha wataalamu na aina za jadi za midia kwa hivyo haina uwezekano mkubwa wa kusaidia vijana.

Ili kushughulikia hili, tuliunda miongozo ya #chatsafe (1). Miongozo ya #chatsafe ni seti ya kwanza ulimwenguni ya zana zilizo na ushahidi na vidokezo vilivyoundwa kusaidia vijana moja kwa moja kuwasiliana salama kuhusu kujitua uhai kwenye mitandao ya kijamii. Zilitengenezwa kwa kushirikiana na vijana, waandishi wa habari na wataalamu wa kuzuia kujitua uhai na zinaungwa mkono na [kampeni ya mitandao ya kijamii](#) ambayo iliundwa kwa kushirikiana na vijana kutoka Australia nzima (2).

Miongozo inajumuisha sehemu zifuatazo: 1) Kabla ya kuchapisha chochote kuhusu kujitua uhai; 2) Kushiriki mawazo yako mwenyewe, hisia au uzoefu wa tabia ya kujitua uhai; 3) Kuwasiliana kuhusu mtu unayemjua anayeathiriwa na mawazo, hisia au tabia za kujitua uhai; 4) Kumjibu mtu ambaye anaweza kujitua uhai; na 5) Tovuti, kurasa na vikundi vilivyofungwa vya kumbukumbu.

Unaweza kupakua nakala ya miongozo ya #chatsafe kutoka kwa [tovuti ya #chatsafe](#) (www.orygen.org.au/chatsafe/). Miongozo ya #chatsafe pia inaweza kupatikana katika [sehemu ya ustawi mtandaoni ya Kituo cha Usalama cha Facebook](#).

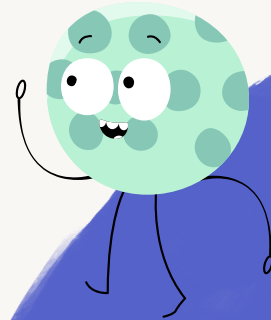


#chatsafw kwa walimu

Mara nyingi walimu ni watu wazima wanaoaminika katika maisha ya vijana na mada ya kujitoa uhai inaweza kuletwa katika mazingira ya darasa kwa njia tofauti. Kwa mfano, wanafunzi wanaweza kuzungumza na wewe kuhusu mawazo, hisia, au tabia yao (au ya mtu mwingine) yanayohusiana na kujitoa uhai. Vinginevyo, unaweza kugundua kuwa wanafunzi wanafanya mazungumzo mtandaoni au kuona maudhui kuhusu kujitoa uhai kwenye mitandao ya kijamii. Mada ya kujitoa uhai inaweza pia kuwa katika maandishi ya shule, sinema, au kwenye midia mtu mashuhuri akifa kwa kujitoa uhai.

Tumeunda #chatsafe kwa walimu kusaidia walimu kuhamasisha vijana ambao wanawasiliana nao kuzungumza kwa njia salama kwenye mitandao ya kijamii kuhusu kujitoa uhai. Rasilimali hii itatoa maelezo kuhusu jinsi unaweza kuonyesha mfano wa lugha salama unapozungumzia kuhusu kujitoa uhai, kuwapa vijana uwezo wa kujihusisha salama na maudhui yanayohusiana na kujitoa uhai kwenye mitandao ya kijamii, na kuandaa vijana kufanya maamuzi kuhusu jinsi wanavyojihusisha na maudhui haya. Rasilimali hii pia hutoa viungo vya moja kwa moja kwa maudhui kwenye mitandao ya kijamii ambayo imeundwa na vijana, ambayo unaweza kutaka kushiriki au kujadili na wanafunzi wako.

Maelezo katika rasilimali hii haikusudii kuchukua nafasi ya sera yoyote ya shule au chuo kikuu au ushauri uliotolewa na Idara ya Elimu (au shirika lingine linalodhibiti). Maelezo katika rasilimali hii pia inaweza kubadilishwa kulingana na umri wa mwanafunzi. Maudhui ya #chatsafe yametengenezwa kwa wale wenye umri wa miaka 16-25, na tunahimiza kuzingatia viwango vya umri/mwaka wa wanafunzi unaofanya nao kazi unapojadili maudhui ya #chatsafe.



Katika rasilimali hii yote, utapata viungo vya moja kwa moja kwenye tovuti ya #chatsafe na ukurasa wa #chatsafe wa Instagram. Tumejumuisha pia video za uhuishaji zinazofaa vijana ambazo huzungumzia mada zilizowasilishwa katika rasilimali hii. Unaweza kutaka kushiriki haya na wanafunzi wako au kutumia video hizi kama vianzishi vya mazungumzo.

Vijana huona mitandao ya kijamii kuwa njia nzuri ya kutafuta na kutoa usaidizi na msaada

Vijana wa Australia wanatumia muda mwingi kwenye mitandao ya kijamii na tunajua kuwa mara nyingi wanaona majukwaa kama Facebook, Instagram, Snapchat (na nyingine) kama mahali salama pa kuzungumzia mawazo, hisia, na maoni yao. Kwa sababu ya hii, vijana wengine wanaweza kwenda kwa mitandao ya kijamii kuwasiliana kuhusu mawazo na tabia zinazohusiana na kujitua uhai, pamoja na kujidhuru. Ni lengo la #chatsafe kuweka mawasiliano haya salama, yenye msaada, na mwafaka. Tunakusudia kuwawezesha vijana na zana wanazohitaji kufanya mazungumzo haya salama, na tunaona mitandao ya kijamii kama muktadha muhimu wa kutoa usaidizi na msaada.

Vijana wametuambia kuwa mitandao ya kijamii:

- huwaruhusu kuunda hisia ya uhusiano wa jumuiya na jamii;
- hutoa njia inayoweza kupatikana na inayofaa ya kutafuta msaada na kupata maelezo; na
- ni jukwaa la kujadili hisia zao kwa njia isiyo ya kushutumu.

Hiyo ikisemwa, tunajua pia kuwa kuona nyenzo zinazohusiana na kujitua uhai mtandaoni pia kunaweza kuwa hatari kwa vijana, na inakuwa hivyo ikiwa maelezo yanashirikiwa wa njia isiyo salama au isiyosaidia. Kwa mfano, aina fulani za maudhui (k.m maelezo ya picha) yanaweza kusababisha wasiwasi au kusababisha tabia ya kujitua uhai. Hata hivyo, utafiti umeonyesha kuwa viwango vya kujitua uhai vimepungua wakati maelezo kuhusu kujitua uhai kwenye midia kuu inashirikiwa kwa uwajibikaji na busara. Kwa sababu hii, miongozo ya #chatsafe iliundwa kusaidia vijana kuwa na mazungumzo haya mtandaoni salama na kuwahimiza kushiriki maelezo kwa uwajibikaji na busara.

Je, mawasiliano salama yanakaa vipi?

Mawasiliano salama ni muhimu kwa #chatsafe. Mawasiliano salama yanajumuisha mambo kama vile lugha ambayo wanafunzi wanatumia, aina ya maelezo wanafunzi hushiriki mtandaoni, na msaada ambao wanafunzi wanaweza kupeana. Inasaidia ikiwa watu wazima wanaoaminika katika maisha ya kijana a) wanaweza kutofautisha mawasiliano salama na yasiyo salama, na b) wanaonyesha mawasiliano salama - mtandaoni na nje ya mtandao.



Maswala ya lugha

#chatsafe inahimiza matumizi ya [lugha yenye msaada na salama wakati wa kujadili kuhusu kujitoa uhai mtandaoni](#).

Lugha ya msaada:

- Jaribu useme kwamba mtu huyo "alikufa kwa kujitoa uhai" (badala ya "kujitua" - angalia mifano ya lugha isiyo na msaada hapa chini).
- Onyesha kwamba ni vigumu kujitoa uhai na kwamba sababu nyingi huchangia mtu kujitoa uhai wake.
- Jumuisha ujumbe wa matumaini na kupata nafuu tena.
- Waambie wengine ambao wanaweza kuwa wanafikiria kujitoa uhai mahali na jinsi wanaweza kupata msaada.
- Jumuisha maelezo ya sababu zinazolinda dhidi ya kujitoa uhai (kwa mfano kushiriki katika shughuli muhimu na kujenga na kudumisha miunganisho na uhusiano).
- Onyesha kwamba kujitoa uhai inaweza kuzuiwa, msaada unapatikana, matibabu yanaweza kufanikiwa, na inawezekana kupata nafuu tena.
- Watie moyo vijana wazungumze kuhusu kile wanachohisi - anaweza kuwa rafiki, mtu mzima anayeaminika, au mtaalamu.

Lugha isiyo ya msaada:

- Usitumie maneno ambayo yanaelezea kujitoa uhai kama jinai au dhambi (kwa mfano sema *alikufa kwa kujitoa uhai* badala ya *alijiua*). Hii inaweza kupendekeza kwa mtu kwamba kile anachohisi si sawa au hakikubaliki au kumfanya mtu awe na wasiwasi kwamba atahukumiwa akiomba msaada.
- Usiseme kuwa kujitoa uhai ni 'suluhisho' la matatizo, inayofadhaisha maisha au ugumu wa afya ya akili.
- Usitumie maneno ambayo hufanya kitendo cha kujitoa uhai kuonekana kuwa kitendo kizuri, cha sawa au cha kuvutia.
- Usitumie maneno ambayo hudunisha au kufanya kujitoa uhai kuonekana kuwa ngumu kuliko ilivyo.
- Usilaumu tukio moja au kukisia kuwa kitendo cha kujitoa uhai kilitokana na sababu moja, kama vile dhuluma au matumizi ya mtandao wa kijamii.
- Usitumie misemo ya kuhukumu ambayo inadumisha hadithi za uwongo, unyanyapaa, kasumba au kupendekeza kuwa hakuna kitu kinachoweza kufanywa kuhusu kujitoa uhai.
- Usitoe maelezo ya kina kuhusu kujitoa uhai halisi au jaribio la kujitoa uhai.
- Usitoe maelezo kuhusu njia za kujitoa uhai au eneo la kujitoa uhai. Usikubali ikiwa kumekuwa na idadi ya vitendo vya kujitoa uhai katika eneo fulani au 'eneo sugu'.

Ingawa mazungumzo kuhusu kujitoa uhai hayawezi, au hayapaswi kukomeshwa, ni muhimu kwamba hadithi za matumaini, kupata nafuu, na kutafuta msaada ziko katika mstari wa mbele wa mazungumzo haya. Kwa kuhimiza wanafunzi wazungumzie hisia zao na mtu wanayemwamini, wakizingatia kuwa ni vigumu kujitoa uhai na inaweza kuzuiwa, na kila wakati kurudia kuwa msaada unapatikana kila wakati, tunawapatia vijana zana za kufanya majadiliano haya kuhusu kujitoa uhai kwa njia salama.

Kushiriki maelezo



**"Kabla ya kuchapisha,
Sita kwa Muda na
Utafakari"**

Miongozo ya #chatsafe inahimiza vijana kuchukua muda kufikiria maelezo ambayo wanaweza kuchapisha mtandaoni na kwanini wanataka kushiriki maelezo hayo kabla ya kuyashiriki. Kuangazia jinsi chapisho lao linaweza kuathiri watu wengine na iwapo kuna njia tofauti ya kuwasiliana ambayo itakuwa salama au yenye msaada zaidi pia ni ukumbusho mzuri. Ikiwa kijana atashiriki maelezo yanayohusiana na kujitua uhai mtandaoni, ni muhimu kumkumbusha:

- Machapisho yanaweza kuenea na wanaweza kosa kudhibiti ni nani anayeona au anashiriki chapisho lake.
- Ikiwa chapisho hilo si sahihi, linasababisha unyanyapaa au sio salama, linaweza kuwa na athari mbaya.
- Intaneti ni ya kudumu: "mara baada ya kuchapishwa, imechapishwa daima" na watumiaji wengine wanaweza kuchukua picha za skrini au kuonyesha wengine.
- Unapochapisha mtandaoni, ni muhimu kufuatilia machapisho mara kwa mara kwa maoni yasiyo salama au mabaya kutoka kwa watu wengine.

Wanafunzi wanaweza kuchapisha kuhusu uzoefu wao na mawazo, hisia, au tabia ya sasa au ya zamani ya kujitua uhai. Ikiwa unazungumza na kijana kuhusu machapisho yao ya mitandao ya kijamii, maswali yafuatayo yanaweza kusaidia:

- Kushiriki uzoefu wako kutakufanya uhisi vipi? Kwa mfano, ikiwa unafikiria inaweza kutia wasiwasi, unaweza kuuliza ndugu, mtu mzima unayemwamini au rafiki akague chapisho lako kabla ya kushiriki.
- Unatarajia kutimiza nini kwa kushiriki uzoefu wako? Unataka kuongeza ufahamu au unatafuta msaada? Kuna njia bora zaidi za kufanikisha mambo hayo?
- Unafikiri utafaidika kwa kutafuta msaada wa uzoefu wako wa sasa au uliopita wa mawazo, hisia au tabia ya kujitua uhai? Ni rasilimali gani, watu au marafiki wanaopatikana kwako?
- Nani ataona chapisho lako? Kwa mfano, unachapisha kwenye tovuti ya kitaalam ya afya ya akili, jukwaa lisilotambulisha majina au jukwaa la umma?
- Chapisho lako linaweza kuathiri vipi marafiki wako, familia na wenzako?
- Watu ambao wamesoma chapisho lako watajua jinsi ya kujisaidia au wapendwa wao baada ya kusoma kuhusu uzoefu wako? Ikiwa sivyo, inaweza kusaidia kutoa maoni kadhaa kuhusu kilichokusaidia.

Kutoa msaada

Unaweza pia kujumuisha nambari za simu au viungo vya huduma vinavyofaa vya msaada, kama vile laini ya msaada, huduma za ndani za kuzuia kujitua uhai au huduma za ndani za dharura. Pia kuna rasilimali za kuzuia kujitua zinazopatikana kupitia majukwaa tofauti ya mitandao ya kijamii.

Unaweza kupata orodha ya huduma za msaada kwa mkoa wako katika miongozo ya #chatsafe.

Wanafunzi wanawezaje kuangalia mtu ambaye wana wasiwasi kumhusu?

Ikiwa wanafunzi wana wasiwasi kuhusu mtu kwa sababu ya kitu alichoshiriki mtandaoni, miongozo ya #chatsafe inawatia moyo wazungumze na mtu huyo moja kwa moja, iwe mtandaoni au nje ya mtandao. Miongozo hiyo pia inapendekeza kuwa itakuwa muhimu kwao kumjulisha mtu mzima anayeaminika (k.m. mwalimu) au rafiki na, ikiwa inapatikana, tafuta ushauri wa kitaalamu.

Ikiwa unajua kuwa wanafunzi wako wana wasiwasi wa mtu, na wanafanya mazungumzo haya mtandaoni, hapa kuna mambo ya kuwakumbusha:



“Rafiki amechapisha kitu ambacho kimekufanya uwe na wasiwasi kuwahusu? Ikiwa unafikiria wako hatarini, kuna mambo kadhaa unaweza kufanya kusaidia”

Kabla ya kutafuta rafiki

Kufikia wengine mtandaoni inaweza kuwa chanzo muhimu cha uthibitisho, muunganisho na msaada kwa wengi. Daima chukua maudhui ambayo yanaonyesha kuwa mtu anaweza kufikiria kujitoa uhai kwa uzito, lakini hakikisha unaweka mipaka ya aina ya msaada unaoweza kutoa na wakati unaweza kutoa.

Kabla ya kuwafikia, miongozo ya #chatsafe inahimiza vijana kujiangalia wenyewe kwanza:

- Ninahisi vipi?
- Ninaweza kutoa usaidizi kwa mtu huyu?
- Ninajua ni wapi nitapata usaidizi au ni wapi nitapata usaidizi kamili ikiwa inahitajika?
- Hii itanifanya nisiwe salama au nikasirike?

Ikiwa maudhui yana shauku au kijana hahisi sawa kujibu, hiyo ni sawa. Ni muhimu kwa vijana kutambua vizuizi vya usaidizi ambao wanaweza kutoa na kuelewa kwamba sio jukumu lao kufikia peke yao. Hii inaweza kuhisi kama jukumu kubwa kwa kijana, haswa ikiwa rafiki au mwenzi anamtumia ujumbe kibinafsi au kumwomba aweke kuwa ya siri. Ikiwa wanahitaji usaidizi, vijana wanapaswa:

- Kujulisha mtu mzima au rafiki wanayemwamini.
- Kutafuta ushauri wa wataalamu.
- Kuripoti maudhui ya kujitoa uhai kwenye jukwaa husika (k.m. [Kituo cha Usalama cha Facebook](#)).

Ni sawa kumwuliza mtu ikiwa anafikiria kujittoa uhai

Kijana anapoamua kujibu mtu ambaye ana wasiwasi kumhusu, tunamhimiza kuwasiliana na mtu huyo kibinafsi na kumjulisha kuwa ana wasiwasi, na kwamba anamjali. Mtu aliye katika hatari anaweza kuelezea mawazo yake, hisia, au uzoefu wao.

Wakati huo, ni sawa kumwuliza mtu moja kwa moja: “unafikiria kujittoa uhai?”. Utafiti umeonyesha kuwa hakuna ushahidi kwamba kuuliza kuhusu kujittoa uhai huongeza uwezekano wa mtu kujihusisha na tabia ya kujittoa uhai. Ni muhimu kwa swali kuulizwa moja kwa moja na wazi.

- “Unafikiria kujittoa uhai?”
- “Unahisi unaweza kujittoa uhai?”
- “Unafikiria kujittoa maisha yako?”

Hakuna jambo kamili au sahihi la kumwambia mtu aliye katika hali hizi na ni bora kuonyesha msaada na kujitolea kusaidia kuliko kutojaribu kabisa.

Basi unapaswa kufanya nini?

Wakati mtu yuko katika **hatari ya mara moja** ya kujittoa uhai au katika mchakato wa kujaribu kujittoa uhai:

- Mhimize mtu aliye hatarini kupiga simu kwa 000.
- Wasiliana na familia ya mtu huyo au mtu aliye katika mtandao wake wa kijamii anayeweza kumwambia.
- Ikiwa huwezi kumfikia mtu huyo, au mtu yeyote katika familia yake au mtu anayeweza kuwasiliana naye, piga simu nambari 000 kwa niaba yake. Watakuuliza jina lako na maelezo ya mawasiliano, maelezo kuhusu mtu unayepiga kumhusu, alichosema ambacho kinaonyesha kuwa yuko hatarini, tarehe na wakati wa chapisho/ujumbe wake, mahali alipo mtu huyo sasa (ikiwa unajua).

Ikiwa mtu **hayuko katika hatari ya mara moja** ya kujittoa uhai:

- Mhakikishie mtu huyo kuwa msaada unapatikana na kwamba unapaswa kutafuta msaada wa kitaalamu.
- Muulize ikiwa angependa kuzungumza, au unachoweza kufanya kusaidia.
- Muulize ikiwa anajua mahali anaweza kupata msaada, au ikiwa angependa maelezo ya mawasiliano ya huduma zingine za msaada wa karibu.
- Heshimu kwamba huenda hataki kuzungumza na wewe lakini mtie moyo azungumze na mtu.

Kuzungumza salama mtandaoni kuhusu mtu ambaye alikufa kwa kujitua uhai

Unapokumbuka mtu aliyekufa kwa kujitua uhai, inaweza kuwa vigumu kujua cha kusema au jinsi ya kuzungumzia hali hiyo salama. Hapa kuna mambo ya kukumbuka:

Mazungumzo haya yanafanyika.

- Wanafunzi watakuwa wakifanya mazungumzo haya na watataka kuyazungumzia na marafiki wao na watu wazima wanaowaamini.

Mazungumzo haya yanaweza kuwa salama.

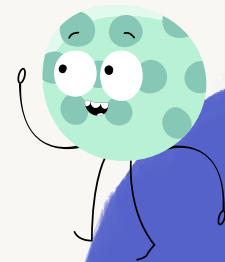
- Kuna njia nzuri za kuwezesha mazungumzo haya: onyesha lugha salama, wahimize vijana wazungumzie kile wanachohisi, na wakumbushe kuwa usaidizi unapatikana kila wakati.
- Huzuni ni ngumu na inaweza kufanyika kwa njia nyingi tofauti. Ingawa vijana wengine wanaweza kutaka kuzungumza kuhusu kujitua uhai, huenda vijana wengine wakahisi kutokuwa sawa kufanya mazungumzo hayo. Kwa sababu hii, kila wakati #chatsafe huhimiza matumizi wa maonyo ya maudhui wakati unashiriki maudhui ambayo yanahusiana na mawazo, hisia, au tabia ya kujitua uhai. Hii inawapa watumiaji wengine 'onyo' na inawaruhusu kudhibiti maelezo ambayo wanaona mtandaoni. #chatsafe imetoa mfano maonyo ya maudhui ambayo wanafunzi [wanaweza kupakua na kutumia](#).

Mazungumzo haya yanaweza kusaidia.

- Wakumbushe wanafunzi kwamba ikiwa wanazungumza mtandaoni kuhusu mtu aliyekufa kwa kujitua uhai, kuna njia ambazo wanaweza kuunda nafasi salama ambapo wangeweza kushiriki hadithi na kumbukumbu nzuri. Hii inaweza kuwa njia inayofaa kwa wanafunzi kushiriki hisia zao na kuhimiza mazungumzo mazuri.

Mazungumzo haya yanaweza kuwa njia muhimu ya kufuatilia ustawi wa wanafunzi na kuzuia kujitua uhai zaidi.

- Ni muhimu kwa mazungumzo na machapisho mtandaoni kufuatiliwa kila wakati kwa ujumbe usio salama, na huduma za msaada zitolewe.
- Ingawa mitandao ya kijamii inaweza kutoa nafasi kwa wanafunzi kuzungumzia hisia zao, ni muhimu kwamba hii ifanyike kwa njia salama kwa sababu mitandao ya kijamii pia ina uwezo wa kusababisha madhara. Kwa mfano, taarifa isiyofaa na uvumi unaweza kuenea haraka mtandaoni, na maudhui ambayo huhamasisha kujitua uhai au kuonyesha kujitua uhai kwa njia nzuri au ya kuonyesha unyanyapaa inaweza kusababisha matokeo mabaya, na katika hali zingine, tabia zaidi ya kujitua uhai kwa watu walio katika mazingira magumu. Kuna hatua za uingiliaji ambazo shule yako na jamii inaweza kuchukua ili kuhakikisha kuwa mazungumzo na maelezo yaliyoshirikiwa kwenye mitandao ya kijamii ni sahihi na yanasaidia.

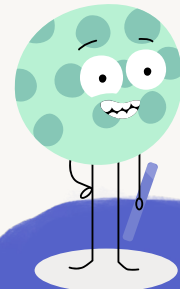


“Kumkumbuka mtu aliyekufa kwa kujitua uhai sio lazima iwe wakati mbaya”

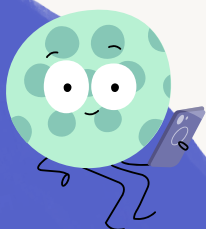
Kujitunza na kudhibiti maudhui unayohusika nayo

#chatsafe inatetea mazoea ya kujitunza na kuangalia kila wakati ustawi wako mwenyewe. Hii inaweza kujumuisha mambo kama kupumzika kutoka kwa mitandao ya kijamii, kushiriki katika shughuli zingine au kudhibiti habari za mitandao ya kijamii (kwa kuzuia, kuficha, au kuripoti maudhui yasiyo salama).

Wakati mambo yanahisi yamezidi, wakumbushe wanafunzi kwamba wanapaswa kufanya mazoea ya kujitunza na kwamba ni sawa kujiondoa.



**"Wakati mambo
yanahisi yamepita
kiasi, kumbuka
kujizoeza kujitunza"**



**"Ni vizuri kujua chaguo zako
mtandaoni, na unaweza
kudhibiti taarifa yako"**

Rasilimali za ziada:

Rasilimali zingine zinazoweza kupakuliwa

- [violezo vya onyo la maudhui ya #chatsafe](#)
- [Kukabiliana na rasilimali ya kujidhuru kwa wazazi na walezi](#)
- [#chatsafe: Mwongozo wa jumuiya](#)

Mtandaoni

- [tovuti la #chatsafe](#)
- [Sehemu ya mafunzo ya mwalimu wa #chatsafe kwenye tovuti ya Orygen](#)

Marejeleo

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: Mwongozo wa mtu mchanga ya kuzungumza kwa usalama mtandaoni kuhusu kujitua uhai. Melbourne: Orygen, Kituo cha Kitaifa cha Ufanisi katika Afya ya Kiakili kwa Vijana, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, et al. Kuendeleza Kampeni ya Kuzuia Kujitua Uhai kwenye Mitandao ya Kijamii (Mradi wa #Chatsafe): Mbinu ya Ubunifu wa Ushirikiano. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. Imechapishwa 2020 Mei 11. doi:10.2196/17520

