

# TU DILO: SAFARI YA SHUJAA\*

Utangulizi: Jua ujuzi na ujifunzaji uliopatikana katika shughuli zilizopita na uwe kiongozi wa kukabiliana na hali zisizo za kawaida zinazotokea kila siku.

## Shughuli za Afya na Ustahimilivu

### Muda

Dakika 30

### Ugumu

Rahisi

### Rasilimali

Karatasi, kalamu

\*Shughuli hii iliundwa kama mwendelezo wa mafunzo yaliyounganishwa na Mradi wa [Tu Dilo](#) Limitless.

#### ● Hatua ya 1

- Mwezeshaji ataangazia jinsi gani shughuli za awali za Tu Dilo zilitusaidia kujifunza kuhusu udhibiti wa hisia na kujijua. Mazungumzo ya Tu Dilo husaidia kusesitiza umuhimu wa safari ya kujifunza kwa afya ya akili na uthabiti.

#### ● Hatua ya 2

- Mwezeshaji atatoa hali isiyo ya kawaida kwa nasibu, ambapo lengo ni kuwaondoa washiriki katika eneo lao la faraja na kutambua jinsi ya kudhibiti hisia zao na kupata nguvu zao za ndani.

#### ● Hatua ya 3

- Kwa kutumia mfano wa The Great Test in The Hero's Journey na Joseph Campbell, washiriki wataunda hadithi kwa kuwa wahusika wakuu wa "Safari ya shujaa" wao wenyewe kueleza jinsi watakavyokabiliana na hali isiyo ya kawaida wanayopewa.



# TU DILO: SAFARI YA SHUJAA\*

## Kiambatisho 1 - Hali zisizo za kawaida

Familia yako inapitia wakati mgumu sana na wenye uchungu na hawawezi kupata nguvu ya kuendelea. Lazima uwe msaada wao, ungetoaje msaada?

Umegundua tu kuwa ombi lako la kuingia chaguo lako la kwanza la chuo kikuu lilikataliwa. Familia yako iliweka shinikizo nyingi kwako kwenda chuo kikuu hiki. Utakabiliana vipi na kukatishwa tamaa kwa familia yako na kukatishwa tamaa kwako mwenyewe?

## **Kiambatisho 2 - Mfano wa Safari ya shujaa ya Tu Dilo**

"Labda tumesikia hadithi ya Hobbit maarufu zaidi ulimwenguni, Frodo Baggins, au mchawi maarufu wa wakati wetu, Harry Potter. Hadithi zote mbili zina mada ya kawaida ya mhusika mkuu kuwa mtu wa kawaida, anayeishi maisha yake ya kila siku, anapopewa fursa ya kukabiliana na changamoto. Timu ya Tu Dilo ililazimika kuabiri hali kama hii tulipokubali mwaliko wetu wa kushiriki katika Zana ya Maandalizi ya Vijana. Hapo awali tulihisi kuwa na mashaka juu ya kukabiliana na changamoto hii lakini mwishowe tuliamua kwamba uwezo wetu wa kuunda shughuli za kufurahisha na muhimu ulikuwa mkubwa kuliko wasiwasi wetu na tulianza mchakato wa kuunda shughuli. Tulipata kiongozi ambaye alitupa miongozo ya jinsi ya kusonga mbele. Tulipoanza kufahamiana na kujitambua, tuligundua uwezo wetu na udhaifu wetu na tukatumia uwezo wetu kutusaidia kuondokana na kikwazo cha kuunda shughuli. Sasa tuko katika hatua muhimu katika safari yetu na mtihani unaanza hapa ili kujifunza jinsi shughuli hizi zinavyotumiwa na wanafunzi..."

