

WEWE SEMA: UWANJA WA AKILI*

Utangulizi: Jifunze jinsi ya kudhibiti hisia zako katika hali ambazo huna udhibiti wako ili kuhakikisha usalama wako na kuongeza matokeo chanya katika matukio yajayo.

Shughuli za Afya na Ustahimilivu

Muda

Dakika 15

Ugumu

Rahisi

Rasilimali

Puto, riboni, alama

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

● Hatua ya 1

- Wawezeshaji watatoa puto kwa kila mshiriki na kuwauliza kufikiria kitu ambacho unathamini, inaweza kuwa hali, shughuli au watu.

● Hatua ya 2

- Wakati kila mtu ana puto, washiriki watalipua na kuandika kile wanachothamini (kwenye puto).

● Hatua ya 3

- Watagawanywa katika vikundi viwili, kikundi kimoja kitafunga puto kwenye kamba ya kiatu au kwa upinde au utepe kwenye kifundo cha mguu na italazimika kuwalinda, wakati timu nyingine inajaribu kupasua puto za mwenzao.

● Hatua ya 4

- Zoezi hilo linarudiwa kwa vikundi vya kubadilishana.

● Hatua ya 5

- Kikundi kitakachotoa puto kwa muda mfupi iwezekanavyo ndicho kinashinda.

● Hatua ya 6

- Mara baada ya shughuli kukamilika, fanya tafakari ndogo kwa kuwauliza washiriki:
 - Unatendaje mtu anapoathiri unachopenda zaidi?
 - Unahisije kuhusu hili?
 - Ungeweza kufanya kitu tofauti, na kama ni hivyo, ungebadilisha nini?

