Februari 2022
SAP Connect

Habari za Afya ya Akili za mwezi huu kutoka Programu ya Msaada wa Wanafunzi (SAP)

Mahusiano mazuri hujengwa juu ya msingi wa imani, heshima na kusaidiana!

Uhusiano uwe ni wa kirafiki au wa kimapenzi, **sikuzote** una haki ya:

- Kuheshimiwa na kusikilizwa
- Kukataa wakati wowote unapotaka
- Kufanya uamuzi wako mwenyewe na kuwa na maoni yako mwenyewe
- Kuzungumza waziwazi juu ya hisia zako
- Kutumia wakati bila ya rafiki au mpenzi wako
- Kuwa na uhusiano mzuri, wa furaha, na wa usawa

Mifano ya tabia ambazo hazifai katika uhusiano wa kirafiki au wa kimapenzi:

- Kumwongoza mtu azungumze na nani, atumie wakati pamoja na nani, au avae nguo za aina gani
- Kuwatukana au kuwaaibisha watu wengine
- Kumfanya mtu mwingine ajisikie kuwa na hatia ili kupata mambo unayoyataka
- Kuitikia vibaya kutokana na hisia za wivu
- Kudai kupewa nywila (passcode) ya simu au ya mitandao ya kijamii
- Msongo wa marika (peer pressure)

Je, unahitaji msaada kwa sababu ya uhusiano katika maisha yako?

Ongea na na SAP wako Mama Monroe (dmonroe@k12albemarle.org), na mshauri wako wa shule, au na mtu mzima mwingine anayeaminika!

Msaada mwingine:

Simu ya hotline ya saa 24 ya Shelter for Help in Emergency (Makao ya Msaada wa Dharura): 434-293-8509
www.loveisrespect.org