



Uhusiano wenye afya njema Karatasi ya habari

Mahusiano ya afya ni msingi wa jamii ya kujali na ya salama. Watoto ambao wanakomaa na watu wakubwa katika uhusiano wa afya kuwa na uwezo zaidi ya kustawi. Watu katika uhusiano wa afya wana maisha marefu pia wako na furaha.

Vitu kumi vinayo fanya uhusiano ambao unazingatia afya:

1. Washirika kwa uhusiano wana thamani wao wenyewe na kati yawo. Wanaelewa tofauti za kila mmoja na kuonesha heshima na adabu kati yawo.
2. Washirika wako sawa. Wanaamuwa pamoja. Kama wana watoto wanawalea pamoja.
3. Wakati washirika kutokubaliana, wanajua kwamba ni sawa kusumulia mambo ya majadiliano yao juu ya tofauti zao. Wanatafutia jibu pamoja. Wanatafuta namna nzuri ya kupata vyenye wanahitaji.
4. Washirika wanasikiliza na wanaheshimia maoni ya kila mmoja. Wanaonyesha hisia na maoni zao. Hawatoi maoni yenye kuumiza kuelekea mtu mwingine.
5. Kila mshirika anajitegemea mwenyewe. Hategemei mtu mwingine kutatua matatizo yake yote au kumufurahishe daima.
6. Kila mshirika hujisikia vizuri kuchukua muda peke yake kama kuko haja hiyo. Wanaona sawa juu ya kufanya baadhi ya mambo tofauti.
7. Hakuna hofu katika uhusiano wao. Mahusiano ya afya yanajengwa katika upendo, heshima, kujali na furaha.
8. Washirika hawajaribu kuzuia au kudhibiti kila mmoja. Wao wanahimiza na kusaidia ukuaji wa kila mmoja.
9. Hata wakati washirika hawana wakati, wanatafuta muda kwa ajili yawo na uhusiano wao.
10. Washirika wana kundi la watu wa kuwajua na kuwapa msaada kama wanandoa. Wanapata muda wa kuwasiliana na wengine wenye uhusiano mzuli kama wao.

Hudumisha uhusiano wako imara na wa afya njema

Kudumisha uhusiano kwa afya inachukua muda, nishati na huduma - lakini ina maana. Mahusiano ya afya yanafanya kila mtu katika familia anajisikia kuheshimiwa, kufuraha na salama. Kutokuelewana inafikia kila uhusiano na wakati mwingine watu wanahitaji msaada wa zaidi. Huduma ya Watoto na Vijana ya Alberta ina simu ya kusaidia ambayo hutoa habari juu ya masuala mbalimbali ya uhusiano kuanzia jinsi ya kudumisha uhusiano wako na afya na nguvu, mpaka njia ya kukabiliana na unyanyasaji katika vurugu ya familia. Na upatikanaji wa saa 24 info line, piga **310-1818** bila malipo kwa upatikanaji wa masaha 24 wa habari zaidi na kuwaambia ni aina gani ya msaada au habari ungependa.

Kupata Habari

Kwa ajili ya kusaidia katika jamii au kwa maelezo zaidi, tafadhali pigia simu ya maelezo ya Vurugu ya Familia kwa saa 24 bila malipo **310-1818** au tembelea www.familyviolence.alberta.ca.

Ni fahari ya Huduma ya Watoto na Vijana ya Alberta kuongoza juhudi za Kuzuia Ukatili na uonevu katika Familia.