

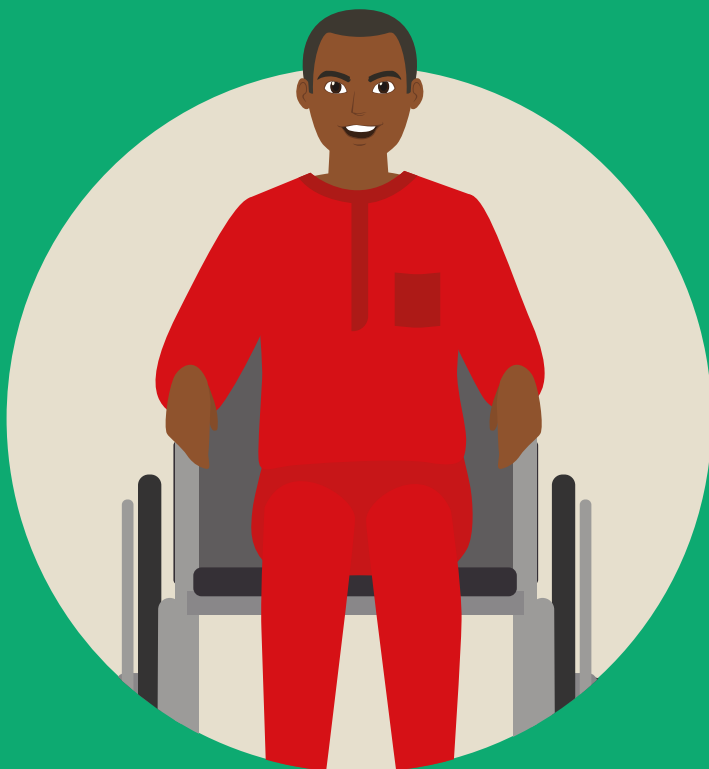
Jadawalin da mai jagorantar tarukan zai rika amfani da shi



Ayyikan unguwanni/alumma
na matasa maza masu nakasa

Gabatarwa

Wannan shine jadawalin da zai taimaka maku wajan gudanar taruka da na matasa maza masu nakasa a unguwanni/garuruwan ku. Manufar jadawalin itace samar da damar tattaunawa akan tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa, da amfani da hanyoyin tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa na zamani da kuma karfafawa mutane gwiwar zuwa cibiyoyin kiwon lafiya domin nema da samun Karin bayani game da tsarin.



Kunshiya

01

Ayyikan unguwanni/alumma
na matasa maza masu nakasa

02

Gabatarwa

03

Kunshiya

04

Kayayyakin aiki

05

Gudanar da tarukan
da za a dama da kowa

10

Zango na farko 1

16

Zango na farko 2

22

Zango na farko 3

28

Zango na farko 4

36

Zango na farko 5

50

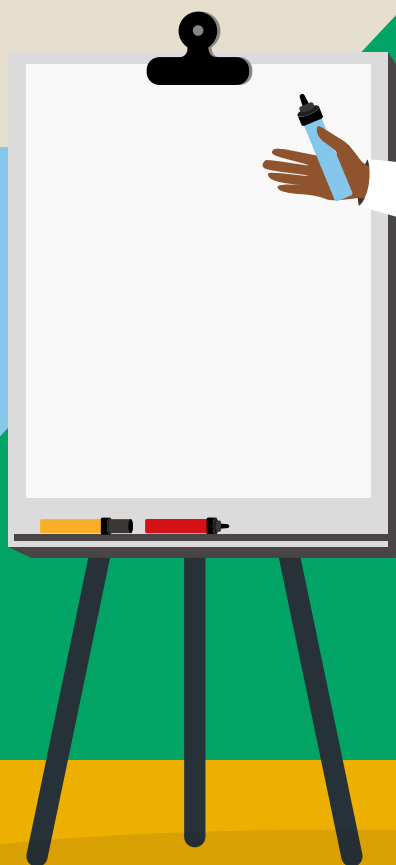
Bayanan shacifadi da
na gaskiya game da
tsarin iyali/bayar da
tazarar haihuwa



Kayayyakin aiki

Domin gudanar da tarukan, kuna bukatar:

- Wannan jadawalin
- Takadda [wato flip chart] ko allon rubutu
- Marker ko alli [wato chalk];
- Hotuna



Gudanar da tarukan da za a dama da kowa

Yi amfani da wannan jadawalin domin tabbatar da cewa an dama da kowa da kowa yadda yakamata a lokacin tarukan.

X	Kwanaki goma [10] kafin ranar taron
	Wajan tabbatar da cewa babu wani tarnaki da zai hana mutane masu nakasa yin amfani da wurin taron yadda yakamata. [Misali matattakala, da rashin ramp, da kuntatattun kofofi ko kuma rashin alama a ciki da wajan wurin taron].
	A duba domin tabbatar da cewar wurin yana da bandaki da mutane masu nakasa zasu iya amfani dashi (misali, rashin wani tarnaki da zai iya hana su amfani dashi yadda ya kamata, kofa mai fadi).
	A duba kujerun zama. Kosunyi tsawo dayawa? Ko kuma sunyi daidai?
	A tabbatar da cewa wurin taron yana da cikakken sirrin da zai baiwa mahalarta taron bayyana abubuwan dasuke cikin zuciyoyin su yadda yakamata.
	A tabbatar da tsabta da inganci wurin taron.
	A tabbatar da cewa babu wata kara ko hayaniya da zata iya damun mahalarta taron, ta hanyar raba masu hankali.

A tambayi mahalarta taron a lokacin gayyata irin tanadin da suke bukata da zai taimaka masu a wurin taron bisa la'akari da irin nakasar da suke da ita Alal misali tsarin Magana da hannu [wato sign language interpreter], ko rubutun Braille, ko rubutu da manyan baki ko kuma matemaki. Za a iya tambayar Sightsavers da samar da irin wadannan bukatu.

Lokacin gayyatar mahalarta zuwa wurin taron, A fada masu fatan da ake dashi akansu. A fada masu tsawon lokacin da taron zai dauka? A fada masu irin tsarin taron? A fada masu irin abubuwan da za a basu a wajan taron (kamar abinci, da ruwan sha, da sauransu).

X Kafin a fara taron

Jagoran taron [wato facilitator] ya/ta isa wajan taron da wuri domin kammala dukkanin shirye-shiryen dasuka kamata tare da magance duk wata matsala da ka iya tasowa wacce ba a san da ita ba.

A tabbatar da cewa an kawar da dukkanin abubuwan da za su iya cutar da mahalarta taron masu nakasa a wurin taron, musammanma daga wuraren da aka fi kai kawo (Kamar kujerun da ba a amfani dasu a lokacin, da teburan da ba a bukata a lokacin, da wayoyi da sauransu).

A tabbatar da cewa akwai isashshen fili tsakanin kujerun zama domin baiwa mutane masu amfani da wheelchair damar wucewa batare da matsala ba.

A tabbatar da cewa an tsara kujerun zama yadda yakamata ta yadda dukkanin mahalarta taron za su iya ji da ganin jagoran taron [wato facilitator] cikin sauki. A jera kujerun a tsaye yafi dacewa, tayadda bawanda zai zauna a bayan jagoran taron [wato facilitator].

x

Lokacin da ake gudanar da taro

A fara da gabatar da kan ka/ki sannan ka/ki bukaci dukkanin mahalarta taron da su gabatar da kawunansu.

Ka/ki yi Magana da karfi cikin sakin fuska tayadda kowa zai ji ki/ki, musammanma idan akwai masu yiwa marasa ji bayanin abain da ake fada [wato sign language interpreters].

Ka/ki tabbatar da cewa a fuskar ka/ki akwai fara'a da murmushi domin taimakawa mahalarta su saki jikin su.

Ka/ki rika amfani da hannu da hotuna da kuma bayani da baki domin baiwa mahalarta damar fahimtar abin da ka/ki ke fada.

Ka/ki rika yiwa mahalarta taron Magana kai tsaye, koda suna tare da masu taimaka masu.

Ka/ki rika lura domin gane ko wani daga cikin mahalartan yana bukatar taimako tare da tambayar shi/ita irin taimakon da ya/ta ke bukata. Bayar da taimako bata hanyar da ta dace ba yana iya batawa mutumin da aka taimakan rai.

Ka/ki dauka cewa ka/ki fahimci wani ko abin da ya/ta ke so, alhalin kuwa ba ku fahimce su ba.

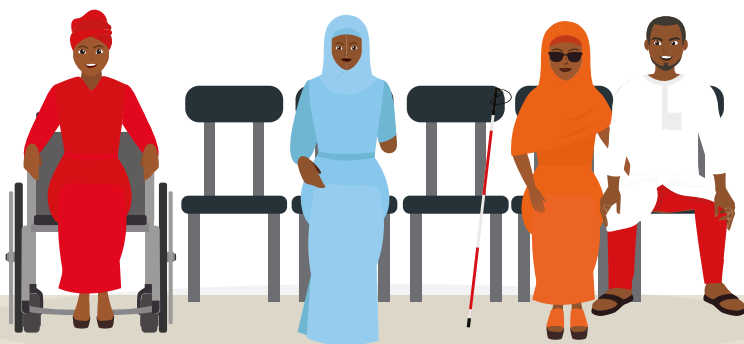
A tabbatar da cewa ana bayar da dan lokacin hutawa.

Ka/ki tabbatar da cewa ka/kin rubuta ko zana abubuwa da manya baki, tare da yin bayani kan abin da ka/ki ka rubuta, ko zanawa ko kuma nunawa da hannu domin amfani mutanen da basa gani a wurin taron.



Bayan kammala taron

Ka/ki tambayi mahalarta taron da su fada maka/maki ra'ayin su game da taron, ka/ki fada masu cewa fadin ra'ayin gaskiya zai taimaka wajan inganta tarukan da za a shirya a gaba domin amfanin su da sauran mahalarta taron.



Zango na farko:

01

Tsarin gudanar da taro [wato agenda]

1. Gabatarwa [minti 15]
2. Tsarin burikan da mahalarta suke son cimmawa a rayuwa aikin tare [wato group work] [minti 30]
3. Sauraron wasan kwaikwayon radio [minti 15]
4. Sanin mahimmancin jiki aikin tare [wato group work] [minti 30]
5. Kammalawa



1. Gabatarwa [minti 15]

A farkon wannan zangon, ka/ki gabatar da kan ka/ki tare da yiwa mahalarta maraba da zuwa taron, sannan ka/ki bukaci dukkanin mahalarta taron da su ma su gabatar da kawunan su daya bayan daya, tare da fadin wani abu da zai bambanta shi da sauran mahalarta a lokacin taron.

2. Tsarin burikan da mahalarta suke son cimmawa a rayuwa aikin tare [wato group work] [minti 30]

Ka/ki nunawa mahalarta taron hoto na 1 ta hanyar raba su rukuni-rukuni sannan ka/ki tanbaye su da su yi bayani kan abin da ya ke faruwa a cikin hoton.



Hoto 1



Ka/ki tambayi mahalarta taron da su fadi irin abubuwan da suka taba fuskanta wajan shirya buriin da suke son cimmawa a rayuwa. Za ka/ki iya amfani da tambayoyin da suke kasa domin fara tattaunawar.

- Shim ko meyasa yake da mahimmanci da ka/ki shiryawa kan ka/ki burikan da ka/ki son cimmawa a rayuwa?
- Shim ko menene burika ka/kin a gajeren lokaci da kuma na dogon lokaci?
- Shim ko tsawon wane lokaci ka/ki ke jin zai dauka kafin cimma burikan?
- Shim ko wadanne irin mataakai ka/ki ka dauka ko wadanda ka/ki jin yakamata ka/ki dauka domin cimma ko kuma zuwa kusa da cimma burikan ki?



Yi amfani da bayanin dake kasa wajan jagorantar tattaunawar:

Burika: Burika sune abubuwan da mutum ya/ta ke son cimmawa a rayuwar shi/ta. Burikan da mu ke son cimmawa a rayuwar mu sun dogara ne ga tunanin mu da kuma irin abubuwan da mu ke baiwa mahimmanci a rayuwar mu. Tunani kan hanyoyin da za mu bi ko yin amfani da su wajan cimma burikan mu.

Burikan gajeren lokaci: Wadannan sune burikan da ake tsarawa domin cimma su cikin gajeren lokaci, da ya kama daga wata 1 zuwa watanni 6. Misali: karatu domin samun nasarar jarabawar karshe a makaranta.

Burikan matsakaicin lokaci: wadannan sune burikan da ake tsarawa domin cimma su cikin matsakaicin lokaci, da ya kama daga watanni 7 zuwa watanni 12. Misali: shirin fara wata karamar sana'a

Burikan dogon lokaci: Wadannan sune burikan da ake tsara cimma su cikin gogon likaci, da ya kama daga shekara 1 har zuwa karshen rayuwa. Misali: tunanin yin aure da kafa iyali.

Matakan cimma burika:

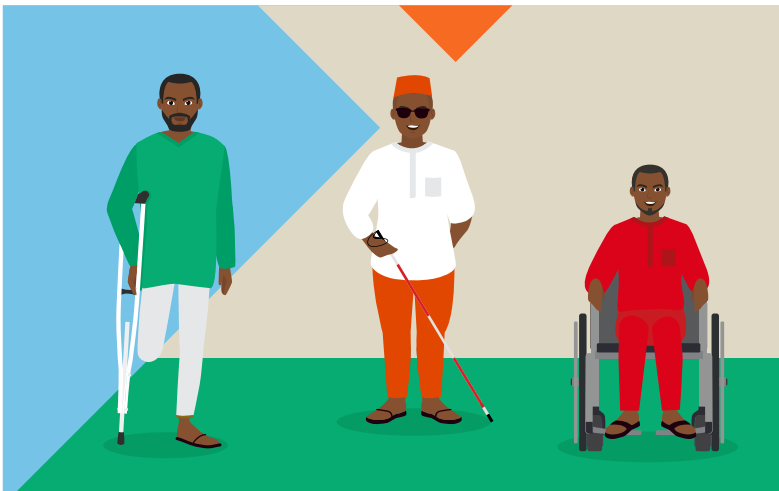
- Tantance hakikanin abin da ka/ki son samu da kuma dalilin da yasa ka/ki son mallakar shi
- Tunani kan mafita ko wani abu a madadin wand aka/ki son samu tun da farko [zabi na biyu]
- Yin zabin abin da ka/ki son samu ko cimmawa
- Tsayar da takamamman lokacin son cimma burin ka/ki
- Yin aiki tukuru domin cimma burin da ka/ki ka sanya a gaba
- Ka/ki rika duba ko nazarin irin cigaban da ka/ki ka samu wajen cimma burin
- Dagewa ga cimma burin ka/ki

3. Sauraron wasan kwaikwayon radio [minti 15]

A shedawa mahalarta taron cewa za ka/ki kunna masu wasan kwaikwayon Madubi da ake sanyawa a radio. Daganan sai a kunna wasan kwaikwayon ta hanyar amfani da na'urar sauti da aka samar.

4. Sanin mahimmancin jiki aikin tare [wato group work] [minti 30]

A nunawa mahalarta taron hoto na 2 tare da tattaunawa dasu kan yadda jikin namiji yake sauyawa a lokacin da yake girma.



Hoto 2



A bukaci mahalarta taron dasu fadi labarin su game da sauye-sauyen da suka fuskanta a lokacin girman su. Yi amfani da tambayoyin dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

- Shim ya ka ke a jikin ka? Shim me ka ke so ko jin dadin shi a game da sauyin?
- Shim tayaya jikin ka ya sauya cikin shekarun da suka gabata? Shim wane irin banbanci ka ke ji yanzu a jikin ka idan ka kwatanta da shekaru biyar [5] da suka wuce?
- Shim wadanne irin sauye-sauye ka lura dasu a jikin ka a lokacin balaga?



Yi amfani da bayanar dake kasa domin jagorantar tattaunawar, idan akwai bukata:

Wasu daga cikin sauye-sauyen da jiki yake fuskanta a lokacin balaga sunhada da:

- Tsaho and girman mazakuta
- Kurajen fuska
- Fashewar murya
- Yawan gashi
- Girman azzakari
- Yin mafarkin saduwa da mace
- Mikewar azzakari
- Sauyaware nono

5. Kammalawa



A godewa mahalarta taron bisa gudummawar da suka bayar tare da sanar dasu lokacin da za a sake yin taro na gaba da abubuwan da za ku tattauna a taron gaban.

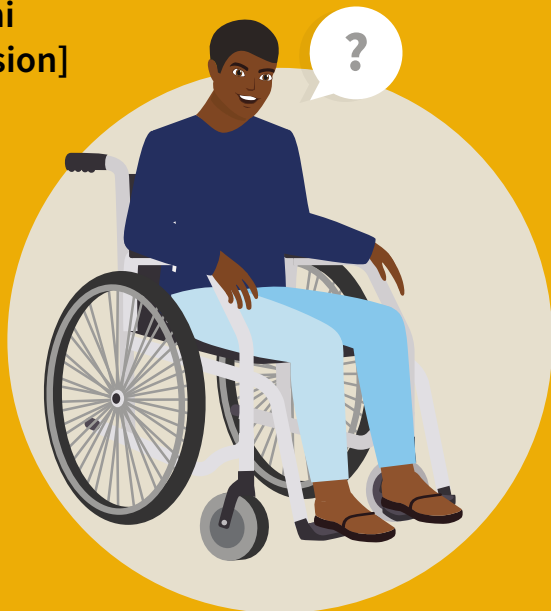
Zango na farko:

02

Tsarin gudanar da taro [wato agenda]

1. Gabatarwa [minti 15]
2. Yanke shawara: tattaunawa a cikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]
3. Sauraron wasan kwaikwayon radio [minti 15]
4. Yin jima'i, kauracewa jima'i da kuma yin amfani da hanyoyin hana daukar ciki na zamani: aikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]
5. Kammalawa

A gayyaci
**jami'in kiwon
lafiya** domin
ya/ta halarci
wannan
sashin taron.

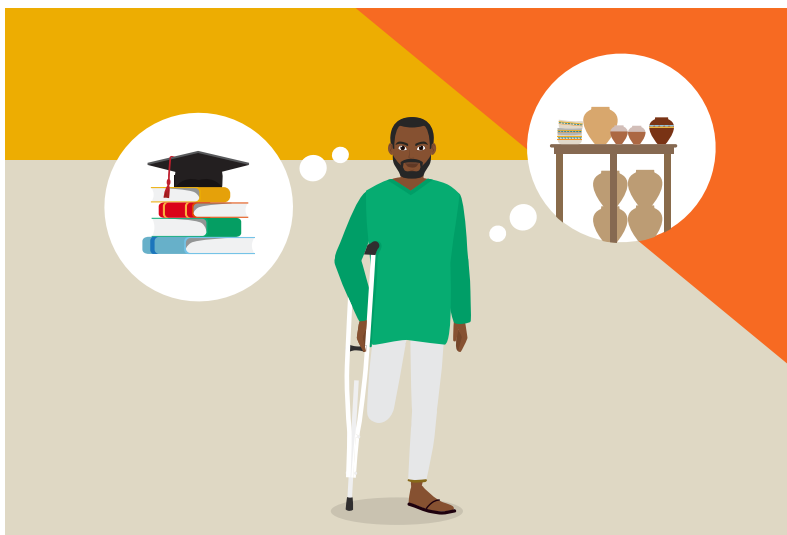


1. Gabatarwa [minti 15]

A gayyaci mahalarta taron dasu gabatar da kansu daya bayan daya sannan a bukace su dasu fadi maganganu guda biyu a game da kansu: daya ta gaskiya daya kuma ta karya. Daganan sai rukunin su canki wacce ce maganar gaskiya wacce ce kuma ta karya.

2. Yanke shawara: tattaunawa a cikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]

A nunawa mahalarta taron hoto na 3 sannan a tambaye su dasu yi bayani kan abin dake faruwa a cikin hoton.



Hoto 3

?

A bukaci mahalarta taron dasu bayar da labarin su game da yanke shawara, tare da bukarar su dasu yi Magana game da lokacin da suka taba yanke wata mahimmiyar shawara a rayuwar su. Za ka/ki iya yin amfani da tambayoyin dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

- Meye dalilin yanke shawarar da ka/ki ka yanke?
- Me ya taimake ka/ki wajen yanke shawarar?
- Wanne irin tasiri shawarar da ka/ki ka yanke ta yi?



Yi amfani da bayanar dake kasa ka/ki jagoranci tattaunawar:

Yanke shawara shine yin zabi akan wani yanayi ko abu da zai ko ya shafi rayuwar mu.

Misalin yanke shawara yahada da:

- Yanke shawara akan abin da za ki karanta a makaranta
- Yanke shawara akan sana'a ko aikin da ki ke son ki yi idan kin girma
- Yanke shawara akan ko kina da bukar yin aure da kuma lokacin da ki ke da bukar yin auren

Matakan yanke shawara:

- Gano yanayi ko matsalar da ake son yanke shawara a kai
- Samun bayanar da suka dace akan yanayin ko matsalar
- Gano mafita game da yanayin ko matsalar
- Duba zabi daban daban game da yanayi ko matsalar tare da tattaunawa akan amfani da rashin amfanin kowanne daya daga cikin su
- Ka/ki yanke shawara bisa la'akari da burikan ka/ki da kuma ra'ayi da tunanin ka/ki
- Ka/ki tsarawa tare da daukar matakin da ya dace

Abubuwan da suke shafar yanke shawara:

- Addini
- Al'ada
- Ra'ayi da taunanin iyali
- Al'uma
- Ra'ayi, da tunani da kuma abin da mutum ya/ta ke so
- Abokai
- Bayani
- Ilimi

3. Sauraron wasan kwaikwayon radio [minti 15]

A shedawa mahalarta taron cewa za ka/ki kunna masu wasan kwaikwayon Madubi da ake sanyawa a radio. Daganan sai a kunna was an kwaikwayon ta hanyar amfani da na'urar sauti da aka samar.

4.Soyayya da jima'I [minti 30]

Ka/ki nunawa mahalarta taron hoto na 4 ta hanyar raba su rukuni-rukuni sannan ka/ki tanbaye su da su yi bayani kan abin da ya ke faruwa a cikin hoton.



Hoto 4

?

A tambayi mahalarta taron dasu fadi labarin su game da yanke shawara akan amfani da hanyoyin hana daukar ciki na zamani. Za ka/ki iya yin amfani da tambayoyin dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

- Shim me kauracewa jima'I ke nufi?
- Shim wadannene hanyoyin hana daukar ciki? Shim ko kun daya daga cikin su?
- Shim ko mutane masu nakasa ma za su iya amfani da hanyoyin hana daukar ciki?

- Shim menene amfani kauracewa jima'l ko kuma amfan da dabarun hana daukar ciki na zamani?



Yi amfani da bayanai dake da hoton na 4 domin jagorantar tattaunawar:

Tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa hanya ce da mutane ko ma'aurata za su iya tsara adadin yaran da suke so su Haifa tare da tazarar da za su bayar tsakanin haihuwa da hihuwa. Ana iya cimma haka ne kawai ta hanyar amfani da hanyoyin tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa.

Suma mutane masu nakasa, kamar sauran mutane suna da damar yanke shawara akan adadin yaran da suke son su haihfa, tare da tazarar da za su bayar tsakanin haihuwa da haihuwa. Donhaka yakamata su yi amfani da damar su ta samun ingantattu magungunan tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa masu kyau da kuma arha da kuma amintattun hanyoyin tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa da suka zaba..

Mahimmancin kauracewa jima'l ko kuma rika yin amfani da hanyoyin hana daukar ciki:

- Babu damuwar ko fargabar samun cikin da ba a shiryawa samun shi ba, abin da zai bayar da damar maidahankali akan burikan ku
- Zai hana ku zama iyaye da wuri
- Kauracewa jima'l ko yin amfani da kwaroron roba zai kare ku daga hadarin kamuwa da cutikan sanyi na STIs

5. Kammalawa



Ka/ki fadawa mahalarta taron cewa za su iya samun Karin bayani akan tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa a cibiyar kiwon lafiya dake garuruwa da unguwannin su mai dauke da tambari mai digon kore. Idan akwai jami'in kiwon lafiya a wajan taron, ka/ki fadawa mahalartan cewa za su iya tambayar duk abin da ya shige masu duhu game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa a karshen taron.



A nemi taimakon jami'in lafiya domin amsa tambayoyin mahalarta taron a lokacin taron game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa.



Ka/ki rabawa mahalarta taron littafin dake dauke da bayanai game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa tare da bayani kan inda za su iya zuwa domin nema da samun Karin bayani.



Ka/ki godewa mahalarta taron bisa gudummawar su tare da sanar dasu lokacin taro na gaba da kuma abubuwan da za a tattauna a lokacin taron.

Zango na farko:

03

Tsarin gudanar da taro [wato agenda]

1. Gabatarwa [minti 15]
2. Dabarun cimma matsaya [wato negotiation skills: aikin rukuni [wato group discussion [minti 30]
3. Sauraron wasan kwaikwayon radio [minti 15]
4. Soyayya da Cimma matsaya:
aikin rukuni
[wato group discussion]
[minti 30]
5. Kammalawa

Agayyaci
**jami'in kiwon
lafiya** domin
ya/ta halarci
wannan
sashin taron.



1. Gabatarwa [minti 15]

Ka/ki bukaci mahalarta taron dasu gabatar da kansu daya bayan daya, sannan a bukace su dasu yi bayani kan abin da ya faru dasu suna yara da ba za su taba mantawa da shi ba.

2. Dabarun cimma matsaya [wato negotiation skills: aikin rukuni [wato group discussion [minti 30]

A nunawa mahalarta taron hoto na 5 tare da bukatar su da su yi bayani kan abin da yake faruwa a cikin hoton da suka gani.



Hoto 5

?

A bukaci mahalarta taron dasu bayar da labarin kan su game da cimma matsaya wajan yanke shawara akan wani abu da wani mutum [misali aboki ko abokiyar zama). Za ka/ki iya yin amfani da tambayoyin da suke kasa domin fara tattaunawar:

- Shim ko menene cimma matsaya/yarjejeniya?
- Shim menene mahimmancin cimma matsaya/yarjejeniya domin yanke shawara akan wani batu?
- Shim me ake bukata wajan samun nasarar cimma matsaya/yarjejeniya?



Yi amfani da bayanar dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

Cimma matsaya itace tattaunawa domin kulla yarjejeniya akan wani batu.

- Yana baiwa mutane damar people warware matsala ko rikici dake tsakanin su cikin limana da kwanciyar hankali.
- Yana baiwa bangarori biyu damar cimma/samun biyan bukatun su batara da wani daga cikin su ya/ta ji ya/ta yi lefi ba, ko jin haushi, ko an cuce shi/ta ba, ko kuma an matsa mashi/mata ba.

Dabarun da ake amfani dasu wajan samun ingatacciyar matsaya/yarjejeniya:

- **Cikakken bayani:** Magana cikin saukakan kalmomi da jumloji tayadda za a iya fahimtar nufin ka/ki cikin sauki.
- **Sauraro:** sauraran abin da abokin maganar ka/ki ya/ta ke fada tayadda z aka/ki iya fahimtar shi/ta yadda yakamata. Yi tambaya idan b aka/ki gane ba ko kuma ka/kina bukatar Karin bayani.
- **Lura:** Ka/ki rika lura da yanayin abokin maganar ka/ki (wato labarin zuciya a tambayi fuska, etc.) a lokacin da ku ke tattaunawa domin sanin ko suna saurare da fahimtar abin da ya/ki ke cewa.
- **Zizzirfan tunani:** sauraro da lura da abin da abokin maganar ka//,y a/ta ke nufi, z aka/ki iya auna shawarar da zai iya yankewa game da tattaunawar ku.
- **Bujirewa matsin sa'anni:** Yi amfani da hanyoyin aika sako da bana Magana ba wajan yin bayani kan nufin ka/ki.
- **Warware matsala:** Ku yi tunani sosai akan matsalar domin nemo mafita tare.

3. Sauraron wasan kwaikwayon radio [minti 15]

A shedawa mahalarta taron cewa za ka/ki kunna masu wasan kwaikwayon Madubi da ake sanyawa a radio. Daganan sai a kunna was an kwaikwayon ta hanyar amfani da na'urar sauti da aka samar.

4. Soyayya da Cimma matsaya [minti 30]

A nunawa mahalarta taron hogo na 6 sannan a bukace su dasu bayyana abin dake cikin hoton.



Hoto 6

?

A bukaci mahalarta taron dasu fadi labarin su game da yanke shawara akan amfani da hanyoyin hana daukar ciki. Za ka/ki amfani da tambayoyin dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

- Shim waye ya kamata ya yanke shawara game da amfani da hanyoyin hana daukar ciki a tsakanin mata da miji?
- Shim ko kun taba tattauna batun da ya shafi amfani da hanyoyin hana daukar ciki da aboki/abokiyar zaman ka/ki, ko da abokan ku ko kuma da dangin ku?
- Shim wadannene hanyoyin kaucewa daukar cikin da ba a shiryawa ba?

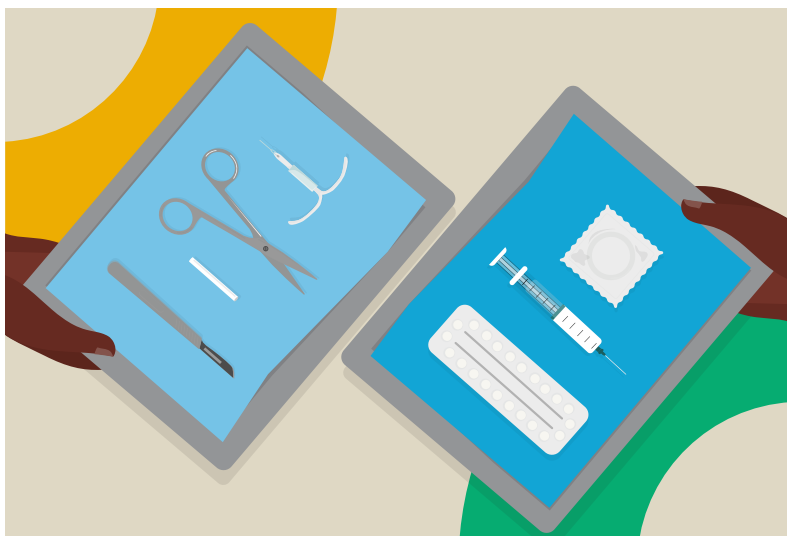
- Shim wacce hanya daga cikin hanyoyin hana daukar ciki ka/ki ka sani?
- Shim wacce ce hanyar da ta fi dacewa ku bi wajan fahimtar hanyar tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa da ta fi dacews da kai/ke?



Yi amfani da bayanan dake kasa tare da nunawa mahalarta taron hoto na 7 domin jagorantar tattaunawar:

Miji da mata ne yakamata su tattauna tare da yanke shawarar amfani hanyoyin hana daukar ciki. Bai kamata ya zama shawarar mutum daya kadai ba.

Cibiyoyin kiwon lafiya masu dauke da tambari mai digon kore sune amintattun hanyoyin nema da samun bayanai akan tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa. Ma'aikatan kiwon lafiya a cibiyoyin za su ba ku shawarwarin hanyar da za ta fi dacewa da ku game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa.



Hoto 7

Hanyoyin yin tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa

Tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa na gajeren lokaci da irin amfanin su

Kwaroron roba na maza da na mata

- Suna yin aiki sosai idan aka yi amfani da su yadda yakamata
- Samun kariya daga cutittikan da ake kamuwa dasu ta hanyar jima'i [wato STIs] har da cuta mai karya garkuwar jiki [wato HIV/AIDS]



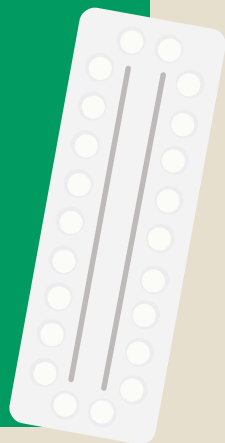
Allurar hana daukar ciki

- Tana aiki sosai kuma bata da hadari
- Mace mai shayarwa za ta iya yin allurer makonni shida [6] bayan haihuwa
- Bata ragewa mace yawan ruwan nono
- Basa iya hana kamuwa da cutar sanyi [wato STIs] da cuta mai karya garkuwar jiki [wato HIV/AIDS]



Kwayoyin magani da ake sha

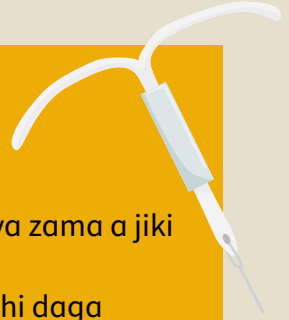
- Suna aiki sosai wajan hana daukar ciki
- Dole ne mace ta rika shan maganin kullum a tsayayyan lokaci guda daya
- Suna rage fuskantar matsalar rikicewar al'ada
- Mata masu shayarwa ma za su iya shan karamar kwayar maganin
- Mace za ta cigaba da haihuwa a duk lokacin da ta dena amfani da maganin
- Basa iya hana kamuwa da cutar sanyi [wato STIs] da cuta mai karya garkuwar jiki [wato HIV/AIDS]



Hanyoyin tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa na dogon lokaci da amfanin su

Rufe Bakin mahaifa

- Yana aiki sosai
- Kusan kowacce mace zata iya amfani da tsarin
- Yana fara aiki nan take a jikin mace, kuma zai iya zama a jiki har tsawon shekaru goma [10]
- Mace zata cigaba da haihuwa da zarar an cire shi daga mahaifar ta
- Basa iya hana kamuwa da cutar sanyi [wato STIs] da cuta mai karya garkuwar jiki [wato HIV/AIDS]



Ashanar Hannus

- Yana aiki sosai
- Mace tana iya amfani dashi a jikin ta na tsawon shekaru uku [3] zuwa shekaru biyar [5]
- Baya hana jima'i ko saduwa tsakanin namiji da mace
- Bawanda zai san mace tana amfani dashi
- Basa iya hana kamuwa da cutar sanyi [wato STIs] da cuta mai karya garkuwar jiki [wato HIV/AIDS]



Tsarin Iyali na

Maza kawai

[watovasectomy]

- Yana aiki kwarai da gaske tiyatar da ake yi bata da hadari
- Baya hana namiji iya yin jima'l ko saduwa da mace
- Basa iya hana kamuwa da cutar sanyi [wato STIs] da cuta mai karya garkuwar jiki [wato HIV/AIDS]



Daurin Mahaifa

- Yana aiki kwarai da gaske
- Tiyatar da ake yi bata da hadari aikin baya shafa ko illata kwayoyin halittar jikin mace
- Basa iya hana kamuwa da cutar sanyi [wato STIs] da cuta mai karya garkuwar jiki [wato HIV/AIDS]



5. Kammalawa



Ka/ki fadawa mahalarta taron cewa za su iya samun Karin bayani akan tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa a cibiyar kiwon lafiya dake garuruwa da unguwannin su mai dauke da tambari mai digon kore. Idan akwai jami'in kiwon lafiya a wajan taron, ka/ki fadawa mahalartan cewa za su iya tambayar duk abin da ya shige masu duhu game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa a karshen taron.



A nemi taimakon jami'in lafiya domin amsa tambayoyin mahalarta taron a lokacin taron game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa.



Ka/ki rabawa mahalarta taron littafin dake dauke da bayanai game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa tare da bayani kan inda za su iya zuwa domin nema da samun Karin bayani.



Ka/ki godewa mahalarta taron bisa gudummawar su tare da sanar dasu lokacin taro na gaba da kuma abubuwan da za a tattauna a lokacin taron.

Zango na farko:

04

Tsarin gudanar da taro [wato agenda]

1. Gabatarwa [minti 15]
2. Sanin darajar kai/karfin hali: aikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]
3. Sauraron wasan kwaikwayon radio [minti 15]
4. Hakkokin mutane masu nakasa: aikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]
5. Kammalawa

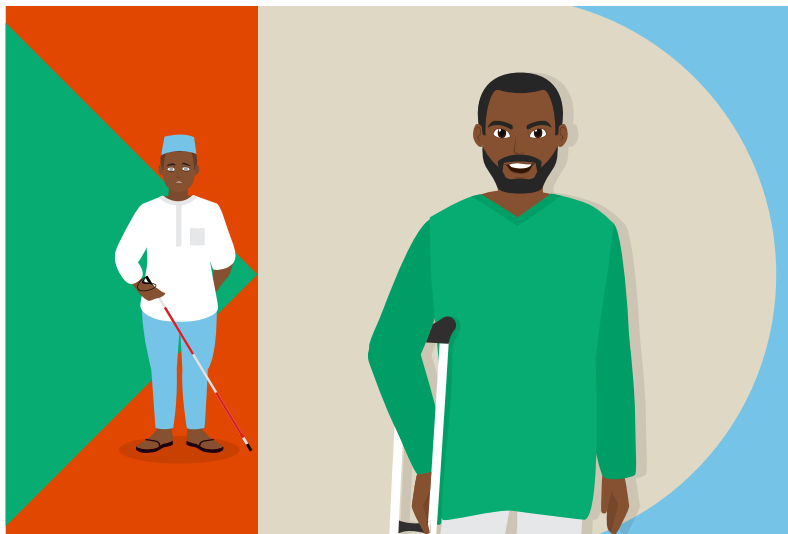


1. Gabatarwa [minti 15]

At the beginning of the session, introduce yourself and welcome participants. A bukaci mahalarta taron dasu gabatar da kansu daya bayan daya, sannan a bukace su dasu bayar da labarin wata kyauta da aka taba masu a rayuwa da ta faranta masu rai sosai.

2. Sanin darajar kai/karfin hali: aikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]

A nunawa mahalarta taron hoto na 8 sannan a bukace su dasu bayyana abin dake cikin hoton.



Hoto 8

?

A bukaci mahalarta taron dasu bayar da labarin su game da banbancin da suka taba fuskanta da kuma yadda banbancin da aka nuna masu ya shafi darajar kai da yadda suke kallon kansu. Za ka/ki iya yin amfani da tambayoyin dake kasa wajen fara tattaunawar:

- Shim menene sanin darajar kai?
- Wadanne abubuwa ne suka haddasa maka ko suke haddasa karanci ko rashin sanin darajar kai?

- Me za mu iya yi wajan inganta sanin darajar kain mu?
Me za mu iya yi wajan taimakawa wasu su inganta sanin darajar kansu?



Yi amfani da bayanann dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

Sanin darajar kai shi ne inda muka dauki ko yadda mu ke kallon kan mu:

- Yadda mu ke kallon kan mu yana da mutukar tasiri kan yadda sauran mutane suke kallo ko daukar mu
- Kwazon mu yana karuwa lokacin da mu ke daraja kan mu kuma sauran mutane ma suke daraja mu
- Yadda mu ke kallo tare da daukar kan mu tana shafar mu'amalar mu da sauran mutane a cikin al'uma

Karancin sanin darajar kai yana iya faruwa ne a lokacin da aka samu:

- Rashin tallafi daga muhallin da mu ke rayuwa (misali yawan kushe mutum, nunawa mutum banbanci da wariya)
- Rashin wadatar iyalai da rashin kyakkyawar tarbiya
- Kin yadda da gazawa

Sanin darajar kai Ana iya sanin darajar kai ne ta:

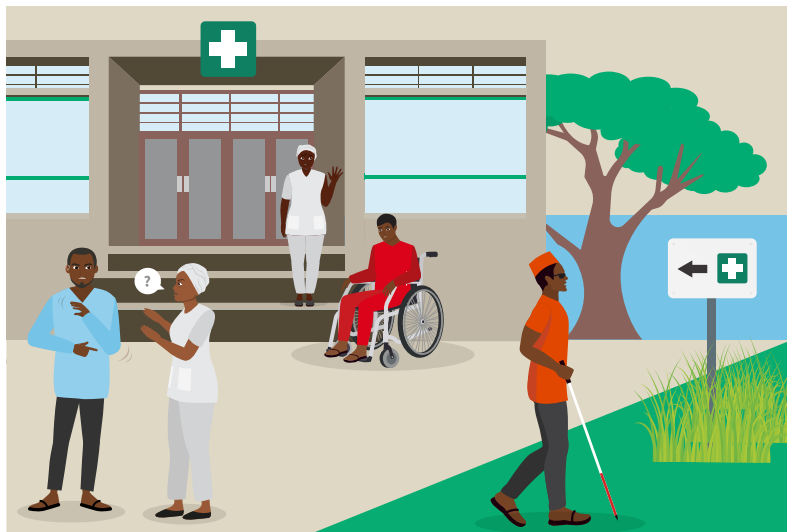
- Yawan karfafawa mutum gwiwa akan nasarar da ya/ta cimma
- Samun cikakken tallafi, da kauna, da kuma fahimta

3. Sauraron wasan kwaikwayon radio [minti 15]

A shedawa mahalarta taron cewa za ka/ki kunna masu wasan kwaikwayon Madubi da ake sanyawa a radio. Daganan sai a kunna was an kwaikwayon ta hanyar amfani da na'urar sauti da aka samar.

4. Hakkokin mutane masu nakasa: aikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]

A nunawa mahalarta taron hoto na 9 tare da bukaratar su dasu bayyana abin dake cikin hoton.



Hoto 9

?

A tambayi mahalarta taron shim ko sun gane hotunan ko kuma idan sun san hakkokin mutane masu nakasa. Za ka/ki iya amfani da tambayoyin dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

- Shim ko ka/kin taba ganin wani yanayin wulakanta mutane masu nakasa a gari/unguwar ku?
- Me za a iya yi wajan maganin matsalar munanan misalan wulakanta masu nakasa?
- Shim tayaya za a iya karfafa gwiwar faruwar kyawawan misalai game da mutane masu nakasa?
- Shim menene hakkokin mutane masu nakasa?



Yi amfani da bayanin dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

Hakkin samun abin da ya dace: mutane masu nakasa suna da dama/hakkin samun abubuwa kamar kowa, irin su samun magani da bayani a cibiyoyin kiwon lafiya, a yankunan karkara da birane.

Dama/hakkin hana bautar/azabtarwa, wulakanci ko cin zarafi: Mutane masu nakasa suna da hakkin samun kariya daga kowanne irin nau'in azabtarwa, wulakanci da cin zarafi, a cikin gida ko a wajen gida, wannan ya hada har da cin zarafi saboda dalilin jinsi.violence and abuse.

Hakkin samun gida da ajiye iyali: an hana nunawa mutane masu nakasa banbanci saboda nakasar su kana bin da ya shafi aure, ajiye iyali, haihuwa da kuma soyayya. Mutane masu nakasa suna da damar yanke shawara kan adadin yaran da suke so su Haifa da kuma irin tazarar lokacin da suke son bayarwa tsakanin haihuwa da haihuwa, da kuma hakkin zuwa asibiti tare da basu bayani da shawarar da ta dace game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa.

Hakkin kiwon lafiya: Mutane masu nakasa suna da hakkin samun kiwon lafiya mai inganci, da sauƙin kudi ko ma kyauta da sauran shirye-shiryen kiwon lafiya kamar kowa to other people. Wannan yahada da lafiyar jima'l, dauka da renon ciki da sauran fannonin kula da lafiyar al'uma.

5. Kammalawa



Ka/ki fadawa mahalarta taron cewa za su iya samun Karin bayani akan tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa a cibiyar kiwon lafiya dake garuruwa da unguwannin su mai dauke da tambari mai digon kore. Idan akwai jami'in kiwon lafiya a wajen taron, ka/ki fadawa mahalartan cewa za su iya tambayar duk abin da ya shige masu duhu game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa a karshen taron.



Ka/ki godewa mahalarta taron bisa gudummawar su tare da sanar dasu lokacin taro na gaba da kuma abubuwan da za a tattauna a lokacin taron.

Zango na farko:

05

Tsarin gudanar da taro [wato agenda]

1. Gabatarwa [minti 15]
2. Cin zarafin mata: aikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]
3. Sauraron wasan kwaikwayon radio [minti 15]
4. Lafiyar jima'i: aikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]
5. Kammalawa

A gayyaci
**jami'in kiwon
lafiya** domin
ya/ta halarci
wannan
sashin taron.



1. Gabatarwa [minti 15]

A bukaci mahalarta taron dasu gabatar da kansu daya bayan daya, sannan a bukace su dasu bayar da labarin wata kyauta da aka taba masu a rayuwa da ta faranta masu rai sosai.

2. Cin zarafin mata: aikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]

A nunawa mahalarta taron hoto na 10 sannan a bukace su dasu bayyana abin dake cikin hoton.



Hoto 10

?

A tambayi mahalarta taron shim ko sun taba cin karo da abubuwan da suka gani cikin hoton, kuma shim ko sun san hakkokin mutane masu nakasa. Za ka/ki iya yin amfani da tambayoyin dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

- Shim ko abubuwan da aka nuna a cikin hoton suna faruwa a unguwanni/garuruwan ku?
- Shim me ku ke dauka/kallo a matsayin cin zarafin mata?
- Shim wadanne abubuwa ne suke faruwa a unguwannu/garuruwan ku? Shim ko mata masu nakasa suna fuskantar matsalar cin zarafi?

- Shim ko kun san abin da yakamata ku yi idan wani abu kamar haka ya faru?



Yi amfani da bayanin dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

Cin zarafi shine wulakanta mutum ta hanyar duka, cutar mai da tunani ko tsangwama saboda jinsi shi/ta. Kowanne mutum zai iya samun kan shi/ta cikin irin wannan hali na cin zarafi batara da la'akari da jinsi ba.

A fadawa mahalarta taron inda za su iya nema da samun taimako idan suka sami kansu a cikin irin wannan hali na cin zarafi.

Salama SARC Kaduna: 09029991140, 09031999783

Salama SARC Zaria: 08093314811, 08093314844, 08093314855

Salama SARC Kafanchan: 08148026802, 09061503384, 09067528082, 09032488802

Salama SARC Tudun Wada: 09011578622, 08063968541

Salama (mini) SARC Rigasa Miyetti: 07067925135

Ire-iren cin zarafi:

- **Tilastawa:** Tilastawa mutum ya/ta yi abin da ba ya/ta so saboda ikon da ake da shi akan mutumin ta hanyar duka ko zagi.
- **Cin zarafi ta hanyar jima'i:** yin jima'l da mace batara da amincewa ko son ta ba ko kuma a yanayin da bata cikin hayyacin ta.
- **Hana mace sakewa da sukuni:** Wannan zai iya zama:
 - **Rashin 'yanci a fuskar tattalin azziki:** hana mace damar yanke shawara kana bin da ya shafi kudin, irinsu zuwa cefane, hana ta fita ta yi aiki da kuma hana ta damar shiga duk harkokin da suka shafi tattalin azzikin iyali.

- **Sarrafa halayen ta:** hana mace damar haduwa da abokin ta; hana ta amfani da kafafen sada zumunta na zamani, hana ta mu'amala da iyalai da sauran dangi; Dagewa wajan sanin duk inda take da kuma inda za ta je; hana mace fita daga gida, ko kuma hana ta fita daga gida ita kadai batare da wani daga cikin 'yan-uwani ta ba; Hana mace amfani da magungunan hana daukar ciki ko kuma hana ta yanke shawara akan batun tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa; Hana ta neman ilimi; zabar mata irin sutirar da za ta sanya; ko kuma tilasta mata neman izini kafin zuwa asibiti ganin likita
- **Halayyar zagi:** zagi, kiran mutum da sunan banza ko kuma kyara; wulakanci, tozanci da cin mutunci a cikin mutane or ko a daki ita kadai; bata mata suna a wajan 'yawan ta; zagin 'yawan ta
- **Cin zarafi ta hanyar lalata:** bata mata jiki bada yardarm ta ba, runguma ko sumbata; yi mata maganganun batsa ko kuma wasannin batsa; tambayoyi masu sosa rai; Magana kan shigar da ta yi; tura mata sakonnin da basu dace ba ta kafafen sada zumunta na zamani
- **Tsoratarwa:** tura wasikun zagi da tsoratarwa, tura sakonnin text ta waya na zagi da tsoratarwa, ko kuma kati mai dauke da zagi da tsoratarwa; kiran waya babu gaira babu dalili; jiran mace a kofar gidan ta, ko wurin aikin ta ko kuma makaranta batare da yardarm ta ba; bibiyar mace babu gaira babu dalili
- **Al'adu masu cutarwa:** auren wuri da auren dole; kaciyar mata; cire hakori da sauran lefuka da sunan martaba mace; tilastawa mace karuwanci

Illolin cin zarafin mata

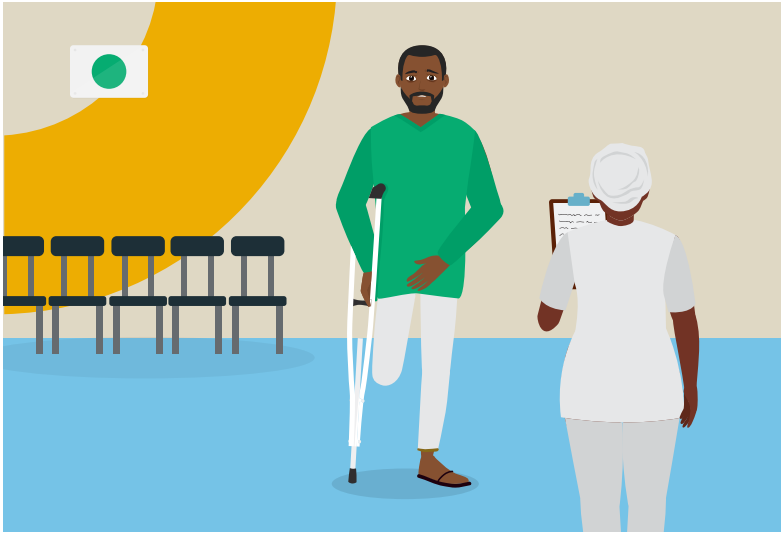
- **Illolin da yake haddasawa lafiya:** rauni, firgici, kamuwa da kwayoyin cuta, rashin iya yin bacci yadda yakamata, shan miyagun kwayoyi da kuma matsaloar da ta shafi haihuwa (kamar yin barin ciki, kamuwa da ciwon sanyi)
- **Illolin da yakewa tunani/kwakwalwa:** shiga halin matsananciyar rashin nutsuwa, damuwa, tsoro/fargaba, fushi, jin kunya, rashin kariya, matsalar kwakwalwa, tunanin kashe kai.

3. Sauraron wasan kwaikwayon radio [minti 15]

A shedawa mahalarta taron cewa za ka/ki kunna masu wasan kwaikwayon Madubi da ake sanyawa a radio. Daganan sai a kunna was an kwaikwayon ta hanyar amfani da na'urar sauti da xaka samar.

4. Lafiyar jima'i: aikin rukuni [wato group discussion] [minti 30]

A nunawa mahalarta taron hoto na 11 sannan a bukace su dasu bayyana abubuwan dake cikin hoton.



Hoto 11



A tambayi mahalarta taron shim ko sun san wani abu game da cutikan da ake kamuwa da su ta hanyar jima’l tare da tambayar su shim ko sun san abin da yakamata su yi domin kare kai daga kamuwa da cutar ko kuma hanyoyin da za a bi wajan maganin cutar idan an kamu da ita. Za ka/ki iya yin amfani da tambayoyin dake kasa wajan jagorantar tattaunawar:

- Shim ko kun san kowacce irin cuta da ake kamuwa da ita ta hanyar jima’i?
- Shim ko kun san irin matakan da za a iya dauka domin kare kai daga kamuwa da cutikan?
- Shim ko kun san hanyoyin da za a iya maganin cutikan idan har an kamu dasu?
- Shim ko kun taba jin cutar dajin da take kama al’aurar mata?



Yi amfani da bayanin dake kasa domin jagorantar tattaunawar:

Ciwon sanyi (wato STIs) cutika ne da ake kamuwa dasu ta hanyar jima’l, a lokacin da mutumin da ya/ta ke dauke da cutar ya/ta sadu da wanda/wacce bashi da cutar. Wannan ya hada da jima’l ta farji, ko ta baki, ko kuma ta dubura [wato takashi]. Ciwon sanyin da ba ayi maganin shi da sauri ba zai iya haddasa matsalar rashin haihuwa.

Misalan cutikan sanyi na STIs sunhada: gonorrhoea, da syphilis, da herpes da kuma kwayar cuta mai karya garkuwar jiki (wato HIV)

Za a iya kare kai daga kamuwa da cutikan sanyi na STIs ta hanyar kauracewa yin jima’l ko kuma rika yin amfani da kwaroron roba a lokacin jima’l.

Domin maganin cutikan sanyi na STIs sai a tuntubi kwararrun jami’an kiwon lafiya da suka dace. Yana da mutukar mahimmanci a gaggauta sanar da jami’an

kiwon lafiya a duk lokacin da aka ji alamomin cutar ciwon sanyi, tare da rika yin amfani da dukkanin magungunanda aka bayar yadda yakamata . Kada ka/ki yi jima'l batare da kariya ba a lokacin da ka/ki ke amfani da magungunan da aka ba ku domin kaucewa sanyawa abokin jima'in ka/ki cutar.

Ciwon dajin al'aurar maza cuta ce da take kama marena, da azzakari da kuma mafitsara. Wasu daga cikin alamomin cutar sunhada da:

- Jin zafi da rashin jin dadi a marena
- Fitar maruru da kumburin marena
- Kuraje, da zafi, da maruru da kuma dadewar azzakari
- Fitar fitsari kadan-kadan, da yin fitsarin jinni ko kuma yawan jin fitsari

Idan kuka ji kowanne daga cikin alamomi dake sama, ku gaggauta ziyartar cibiyar kiwon lafiya mafi kusa domin samun samun kulawar data dace.

5. Kammalawa



A fadawa mahalarta taron cewa za su iya samun Karin bayani akan cutikan sanyi na STIs a cibiyar kiwon lafiya mai dauke da tambari mai digon kore a unguwanni/garuruwa ku. Idan jami'an kiwon lafiya sun halarci taron, a fadawa mahalarta taron cewa, za su iya tambayar su kowacce irin tambaya game da abubuwan da aka tattauna a karshen taron.

A godewa mahalarta taron bisa gudummawar da suka bayar, tare da sake tinasar dasu inda za su iya zuwa domin nema da samun taimako, da Karin bayani da kuma samun tallafi game da batutuwan da suka shafi tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa da kuma lafiya jima'i.

Zasu iya samun bayanai da damar yin tazarar haihuwa a **cibiyoyin kiwon lafiya dake dauke da tambarin mai digon kore.**

Zasu iya kira ko tura sakon kar ta kwana zuwa ga **cibiyar bayanai ta MSION** domin samun bayanai da taimakon daya dace game da batutuwan dasuka shafi haihuwa, daukan ciki da renon ciki da hakkin su game da haka, har ma da bayanai akan tazarar haihuwa and cutukan da ake kamuwa dasu ta hayar jima'i . Nombobin da zaa iya kira ko tur awa sako a kyauta sune : **22252** (phone) and **09080 022252** (WhatsApp).

Bayanan shacifadi da na gaskiya game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa



Shacifadi

Yanar gizo wato internet da sauran kafafen sada zumunta na zamani da kuma abokai ne hanyoyin da suka fi dacewa wajan nema da samun bayanai game da tsarin iyali da kuma bayar da tazarar haihuwa.

Gaskiya

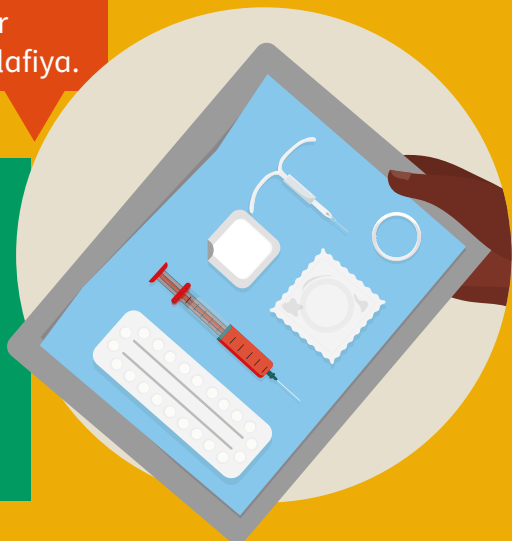
Cibiyoyin kiwon lafiya masu dauke da tambari mai digon kore [wato green dot logo] sune amintattun **wuraren nema da samun bayanai game da tsarin iyali/ bayar da tazarar haihuwa.**

Shacifadi:

Tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa yana da hadari ga lafiya.

Gaskiya:

Hanyoyin tsarin iyali da bayar da tazarar haihuwa na zamani basu da hadari ga rayuwa da kuma lafiyar mai amfani dasu- kuma sun dace da jikin kowa, ke dai nema shawarar kwararrun jami'an kiwon lafiya kawai.





Shacifadi:

Bai kamata mutane masu nakasa su haifi yara ba.

Gaskiya:

Mutane masu nakasa suna da dammar haihuwar yara kamar kowa a duk lokacin da suke bukata.

Shacifadi:

Mutane masu aure ne kawai za su iya amfani da hanyoyin tsarin iyali/ bayar da tazarar haihuwa.

Gaskiya:

Ko kadan bahaka bane, masun aure da marasa aure dukkaninsu za su iya amfani da hanyoyin tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa.



Shacifadi:

Tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa ba na mutane masu nakasa bane.

Gaskiya:

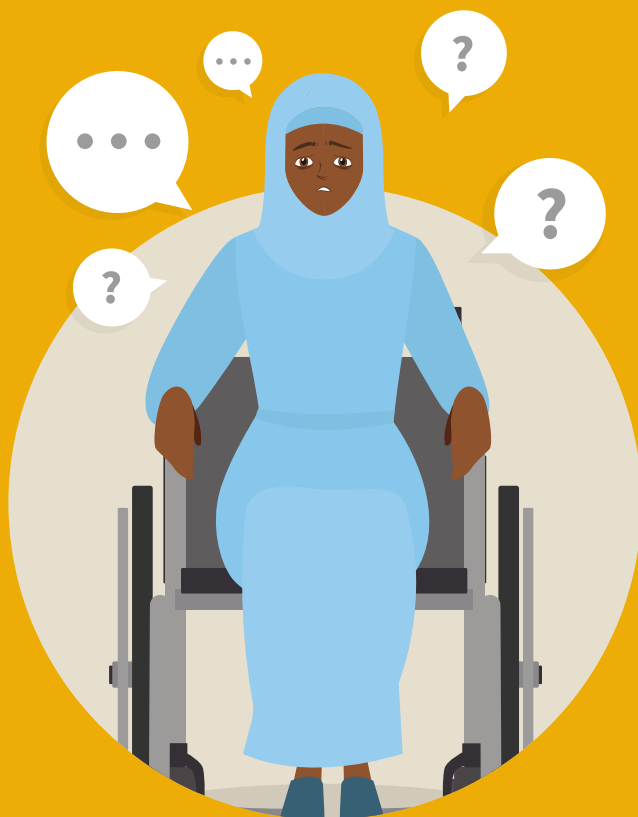
Tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa na kowa da kowa ne, harma da mutane masu nakasa.

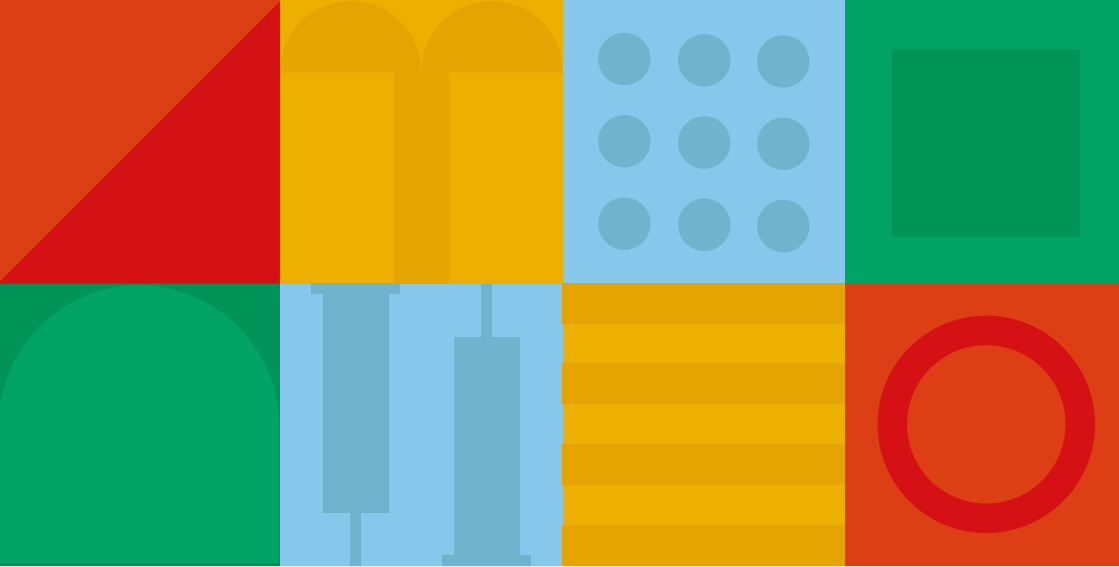


Bayanan shacifadi da na gaskiya game da tsarin iyali/bayar da tazarar haihuwa

Shim me zan yi lokacin da mutane suka nemi Karin bayanin da ban san yadda zan bayar da amsa ba?

Za ka/ki iya kiran layin wayar kungiyar MSI akan: 22252 ko kuma ka/ki tura su cibiyar kiwon lafiya mai dauke da tambari mai digon kore.





Domin neman Karin bayani da kuma yin tsarin iyali/ bayar da tazarar haihuwa, a je cibiyar kiwon lafiya mai dauke da tambari mai digon kore dake unguwa/garin ku.

Za kuma ku iya kiran ko tura sakon kar ta kwana [wato text message] ga cibiyar bayanai ta kungiyar MSION kyauta akan lambar waya kamar haka 22252 (phone) da kuma 09080 022252 (WhatsApp).

Ana iya samun bayanan da ake bukata a cikin harsina guda biyar [5] da suka hada da: Inyamiranci, Hausa, Yarbanci, Turanci da kuma pidgin.

Shawara ta
zabi na.



**Inclusive
Futures**

