

KURRIKUL

**Prindërimi pozitiv,
Udhëtimi vazhdon...**



World Vision



KURRIKUL

Prindërimi pozitiv,

Udhëtimi vazhdon...

Tiranë, 2020



“Mësoji fëmijës rrugën që duhet të ndjekë, dhe ai nuk do të largohet prej saj edhe kur të plaket”

Proverbat 22:6

Kurrikula e Prindërimit Pozitiv është përgatitur nga World Vision Shqipëri dhe Kosovë si pjesë e programit të Mbrojtjes së Fëmijëve me kontributin e çmuar të konsulenteve hartuese dhe bashkëpunim të ngushtë me stafin e programit teknik.

Për hartimin e kësaj kurrikule kanë punuar:

Assoc.Prof. Izela Tahsini

*Departamenti i Punës Sociale dhe Politikës Sociale
Fakulteti i Shkencave Sociale, Universiteti i Tiranës*

Assoc. Prof. Veronika Duci

*Departamenti i Punës Sociale dhe Politikës Sociale
Fakulteti i Shkencave Sociale, Universiteti i Tiranës*

Assoc. Prof. Irida Agolli

*Departamenti i Punës Sociale dhe Politikës Sociale
Fakulteti i Shkencave Sociale, Universiteti i Tiranës*

Msc. Arvenola Bekteshi

Këshilltare teknike për projektin “Besimi në zhvillim” dhe punën me prindërit dhe familjen si pjesë e programit të Mbrojtjes së Fëmijëve pranë World Vision Shqipëri dhe Kosovë.

E drejta e autorit për këtë kurrikulë i përket World Vision Shqipëri dhe Kosovë.

Asnjë pjesë e këtij botimi nuk mund të riprodhohet apo të përdoret për t'u shitur për qëllime të tjera komerciale pa lejen e shkruar të World Vision Shqipëri dhe Kosovë.

Përdorimi i kësaj kurrikule është i autorizuar vetëm për qëllime jokomerciale, edukative dhe informuese, me kushtin e vetëm që në raste të tilla përdorimi, kurrikula të referohet si burim.

World Vision Shqipëri dhe Kosovë, Shtator 2020.

Parathënie

“Mësoji fëmijës rrugën që duhet të ndjekë dhe ai nuk do të largohet prej saj edhe kur të plaket”, Proverbat 22:6.

Kjo është fjalë e urtë nga Bibla me të cilën hapet kurrikula e Prindërimit Pozitiv që mbani në duar. Jo vetëm fëmijët, por edhe të rriturit kanë nevojë t’u tregohet rruga që duhet të ndjekin. Ne bëjmë shkollë për të mësuar matematikë, lexim, shkencë, por jo se si të jesh bashkëshort dhe prind, edhe pse shumica prej nesh zgjedhin të marrin këto role në jetë, pra zgjedhin të krijojnë marrëdhënie bashkëshortore dhe të bëhen prindër.

Nëse ka një vend që nuk ta zëvendëson dot askush, është familja jote. Familja është vendi që duhet të japë mbrojtje, përkujdesje dhe vëmendje për fëmijët, por edhe për të rriturit. Kjo detyrë është e përditshme, kërkon këmbëngulje, durim, përkushtim, qëllim, vendosmëri. Si në çdo gjë tjetër në jetë, sa më i madh të jetë përkushtimi, aq më i madh është edhe shpërblimi. Por në dallim nga çdo gjë tjetër, përkushtimi për familjen të sjell një shpërblim, që nuk i humbet kohës dhe është i pakrahasueshëm. Aty njeriu gjen vlerën e tij, kuptimin e tij.

Është për këtë arsye që World Vision në Shqipëri dhe Kosovë punon prej më shumë se 20 vjetësh në vendet tona, për të ndryshuar jetët e familjeve dhe fëmijëve. Ne e dimë se nëse familja është e shëndetshme, fëmija do të jetë i përkujdesur dhe i mbrojtur. Skuadra e World Vision ka sjellë këtë kurrikul, që të vijë në ndihmë të familjeve me mësim të vlefshme të jetës në familje. Shpresa jonë është që, pasi të kemi mësuar rrugën që duhet të ndjekim, nuk do të largohemi kurrë prej saj dhe jeta e fëmijëve do të jetë në plotësinë e vet.

Eljona Boçe Elmazi

Drejtoreshë Kombëtare për World Vision Shqipëri dhe Kosovë

TABELA E PËRMBAJTJES

MODULI 1: Disiplina pozitive	8
Sesioni 1.1. Përse fëmijët sillen në mënyrë të papërshtatshme? Reagimet, ndjenjat dhe menaxhimi i emocioneve tek të rriturit	11
1.1.1. Statistika për dhunën ndaj fëmijëve dhe pasojat që ajo sjell	17
1.1.2. Pasojat e dhunës	18
Sesioni 1.2 - Forma të papërshtatshme disiplinimi	20
Sesioni 1.3 - Disiplina pozitive/teknika e pasojave logjike	23
<hr/>	
MODULI 2. Ndërtimi/restaurimi i marrëdhënieve të shëndetshme familjare	29
Sesioni 2.1. Së pari, partnerë	29
2.1.1. Si të zhvillohet marrëdhënia bashkëshortore, përkundrejt asaj prindërore	29
Sesioni 2.2. Prindër/kujdestarë dhe fëmijë	34
2.2.1. Si të riparosh marrëdhënien prind-fëmijë	34
2.2.2. Shenja problemesh	35
2.2.3. Metoda për të riparuar marrëdhënien	36
Sesioni 2.3. Të gjithë për njëri-tjetrin	42
2.3.1. Pse janë të rëndësishëm baballarët	42
2.3.2. Marrëdhëniet mes vëllezërve dhe motrave	45
2.3.3. Marrëdhëniet ndërbrezore/gjyshërit	46
<hr/>	
MODULI 3. Zhvillimi i fëmijës dhe komunikimi	51
Sesioni 3.1. Zhvillimi i fëmijëve në moshën 0 - 5 vjeç	51
3.1.1. Zhvillimi i fëmijës gjatë dy viteve të para të jetës (0 - 2 vjeç)	52
3.1.2. Zhvillimi i fëmijës në moshën 2 - 5 vjeç dhe këshilla për prindërit	57
3.1.3. Atashimi	61
Sesioni 3.2. Zhvillimi i fëmijëve në moshën 6 - 12 vjeç	63
3.2.1. Rëndësia e komunikimit me fëmijët	70
3.2.2. Pengesat e komunikimit efektiv me fëmijët	71
3.2.3. Empatia dhe shprehitë e komunikimit empatik	72
Sesioni 3.3. Zhvillimi i fëmijëve në moshën 12 - 18 vjeç	74
3.3.1. Sfidat e komunikimit me adoleshentët	78
3.3.2. Detyra zhvillimore të adoleshentëve	79
3.3.3. Çfarë duhet të themi kur...?	79

MODULI 4. Koha cilësore me fëmijët	85
Sesioni 4.1. Rëndësia e kohës cilësore me fëmijët	85
4.1.1. Koha cilësore	85
4.1.2. Këshilla të dobishme për kalimin e kohës cilësore me fëmijën tuaj	88
Sesioni 4.2. Histori dhe lojëra ilustruese	90
4.2.1. Si mund të ndihmohet fëmija në njohjen dhe përballimin e ndjenjave	90
Sesioni 4.3. Fëmijët dhe teknologjia	92
4.3.1. Fëmijët dhe koha e ekranit	92
4.3.2. Fëmijët dhe lojërat e dhunshme elektronike	93
4.3.3. Efektet negative në përdorimin e internetit dhe lojërave elektronike	94
4.3.4. Këshilla për të kontrolluar efektet negative të përdorimit të kompjuterit	95
MODULI 5. Menaxhimi i stresit post – traumatik	99
Sesioni 5.1. Si të kujdesemi për veten?	100
5.1.1. Çfarë është çrregullimi i stresit post-traumatik?	100
5.1.2. Shenjat e stresit post-traumatik	101
5.1.3. Si të reduktojmë simptomat dhe të qetësojmë veten?	
– Kutia personale e mjeteve të punës	102
Sesioni 5.2. Si të kujdesemi për fëmijët	106
5.2.1. Çfarë është stresi post-traumatik te fëmijët?	106
5.2.2. Çfarë shkakton çspt te fëmijët?	106
5.2.3. Cilët janë fëmijët më të rrezikuar për çspt?	107
5.2.4. Jetesa në një zonë me shumë tërmete	107
5.2.5. Si reagojnë fëmijët dhe çfarë mund të bëj unë?	110
5.2.6. Çfarë të presësh: reagime normale ndaj tërmeteve sipas moshave	114
5.2.7. Kur të kontaktosh një profesionist të shëndetit mendor?	116
Sesioni 5.3. Si të rrisim aftësitë tona përballuese	
5.3.1. Trauma dhe reagimet e familjes	116
5.3.2. Jeta familjare pas ngjarjes	117
5.3.3. Jeta familjare – javë ose muaj më vonë	118
5.3.4. Jeta familjare – vite më vonë	119
5.3.5. Rezilienca – aftësitë mbrojtëse dhe ripërtëritëse	119
5.3.6. Strategjitë për ndërtimin e reziliencës së familjes suaj	122



Moduli I

Disiplina pozitive

Ky modul teorik ka për qëllim të pajisë prindërit/kujdestarët me njohuri shtesë lidhur me disipinën pozitive. Në përputhje me modulin e trajnimit, informacioni është i organizuar sipas sesioneve të mëposhtme:

- 1) *Pse fëmijët sillen në mënyrë të papërshtatshme?! Reagimet, ndjenjat dhe menaxhimi i emocioneve tek të rriturit* – materiali sjell raste kur fëmijët shfaqin sjellje të papërshtatshme dhe shoqërohet me sugjerimet që mund të ndjekin të rriturit në rastet kur fëmijët sillen në mënyrë të tillë.
- 2) *Disa forma të papërshtatshme të disiplinimit të fëmijëve* – përmbajnë informacion të përgjithshëm mbi mënyrat e papërshtatshme të disiplinimit, ku përfshihet dhuna dhe ndëshkimi, si edhe pasojat që këto të fundit kanë te shëndeti i fëmijëve.

Disiplina pozitive ka informacion lidhur me format pozitive të disiplinimit, shpjegon çfarë është disiplina pozitive, si edhe shoqëroret me teknika që prindërit/kujdestarët mund të zbatojnë sa i përket disiplinimit pozitiv.

Si prindër/kujdestarë keni një punë të madhe. Ju jeni ata që i ndihmoni fëmijët tuaj të rriten, të zhvillojnë ndjenjën e përkatësisë dhe të lidhjes me familjen. Ju i mësoni fëmijëve tuaj aftësitë shoqërore dhe jetësore. Ju i ndihmoni fëmijët tuaj të ndihen të dashur. Ju gjeni mënyra për të siguruar që fëmijët tuaj të ndihen të veçantë, unikë dhe të rëndësishëm. Ju i mbani fëmijët tuaj të sigurt.

Si e bëni atë? Me disiplinë. Ndoshta ju e mendoni “disiplinën” si një mjet kontrolli përmes dënimit, por *Disiplina pozitive* nuk ka të bëjë me ndëshkimin ose kontrollin. Përkundrazi ka të bëjë me udhëzimin, edukimin, përgatitjen, trajnimin, përcaktimin e rregullave, ndërtimin e aftësive dhe përqendrimin te zgjidhjet.

Disiplina pozitive është konstruktive, inkurajuese, afirmuese, e dobishme, “e dashur” dhe optimiste. Ndërsa fëmijët nuk vijnë me udhëzime, prindërit/kujdestarët duhet të gjejnë një qasje që u jep atyre një ndjenjë besimi.

Disiplina pozitive fillon që në lindje dhe zgjat gjatë gjithë jetës. Është e drejtë, nuk është kurrë shumë herët ose tepër vonë të përdorësh *Disiplinën pozitive*, sepse bazohet në marrëdhënie me respekt reciprok, me të cilin e respekton fëmijën tënd dhe respekton veten. Nëse këshillat e prindërve/kujdestarëve përqendrohen vetëm në nevojat e fëmijës dhe jo në nevojat e të rriturve, nuk është reciprokisht i respektueshëm. Ai lloj prindërimi inkurajon varësinë dhe mungesën e guximit. Nëse këshillat e prindërve/kujdestarëve përqendrohen vetëm në nevojat e të rriturve dhe jo në nevojat e fëmijëve, kjo gjithashtu nuk është e respektueshme reciprokisht – inkurajon nënshtrimin, frikën dhe rebelimin.

Me *Disiplinën pozitive*, theksi është në një ekuilibër të qëndrueshmërisë dhe të mirësisë, si edhe në sigurimin e respektit, si për të rriturit ashtu edhe për fëmijët. *Disiplina pozitive*, duke qenë se nuk është as lejuese/toleruese dhe as ndëshkuese, sjell shpresë, aftësi dhe dashuri për fëmijën tuaj.

Sa më shumë mjete të keni, aq më shumë mund t'i mësoni fëmijët tuaj, janë gjithsej 27 teknika¹ për disiplinimin pozitiv. Përmendim: jini të këndshëm dhe të qëndrueshëm; vendosni çfarë do të bëhet, pastaj bëjeni atë, veproni mos qëndroni vetëm tek e folura, përdorni ndjekjen, zëvendësojeni ndëshkimin me informacion dhe mundësi për të mësuar nga gabimet; përmirësoni aftësitë e komunikimit; krijoni pritshmëri të arsyeshme; bëni mbledhje familjare; përcaktoni kufij; jepni zgjedhje të kufizuara, përcaktoni rutinën; njihni fëmijët tuaj, mirëpritini gabimet; bëjeni çlodhjen pozitive dhe reflektuese; i vendosni fëmijët në të njëjtën varkë; përqendrohuni në zgjidhje dhe lërin fëmijët ta kuptojnë; kushtojini vëmendje veprimeve më shumë sesa fjalëve; mos bëni premtime; ndihmohuni fëmijët të ndiejnë që janë pjesë e familjes dhe që kanë rëndësi; përdorni inkurajimin në vend të lavdërimit dhe shpërblimit; thoni “jo”, përdorni sensin e humorit (bëni shaka/gallata); përpikuni të kaloni kohë me fëmijët (të luani bashkë, të diskutoni, të bëni detyrat e shkollës së bashku, shmangni përdorimin e nofkave, si dhe abuzimin me alkoolin apo lëndët narkotike. Kini besim; sigurohuni që mesazhi i dashurisë të përcillet te fëmija; bëni hapa të vegjël. Për më shumë informacion referohuni materialit: “Disiplina Pozitive A-Z”.

1. Positive Discipline A-Z (2007) Jane Nelsen, Lynn Lott, Stephen Glenn.

Sesioni 1.1

Përse fëmijët sillen në mënyrë të papërshtatshme? Reagimet, ndjenjat dhe menaxhimi i emocioneve tek të rriturit²

Pse duhet të kuptojmë arsyet themelore dhe motivimet e sjelljeve negative të fëmijëve?

Kur fëmijët shfaqin një sjellje të papërshtatshme, sillen në mënyrë jo të duhur ose duket se kanë një problem sjelljeje, të rriturit mund të shqetësohen. Ata mund të zbatojnë masa të forta për të provuar të ndryshojnë ose të ndalojnë ato që duken se janë sjellje shqetësuese. Sjellja këtu nënkupton mënyrën si vepron fëmija në shtëpi, shoqëri dhe shkollë etj.; qëndrimet në marrëdhënie me prindërit, motrat/vëllezërit, si edhe me të tjerët ose kundrejt detyrave e në rrethana të caktuara. Sjellje e mirë (shembullore) konsiderohet kur fëmija respekton dhe i bindet autoritetit prindëror, kujdeset për gjërat e tij/saj, kur nuk përdor fjalë të papërshtatshme/“pista”, nuk është i dhunshëm; kur bën detyrat e shtëpisë. Nga ana tjetër, sjellje e papërshtatshme (e ashpër, e shthurur) konsiderohet e kundërta e të gjitha sjelljeve të hijshme.

Shumë njerëz mendojnë se fëmijët janë natyrshëm mistrecë ose bëhen të tillë për shkak të ndonjë faktori të jashtëm – siç është përkëdhelja nga prindërit/kujdestarët e tyre, mungesa e vëmendjes nga ana e prindërve/kujdestarëve, fakti që vijnë nga një familje shumë e varfër ose shumë e pasur dhe mënyra se si iu/s’iu plotësohen nevojat, ose vijnë nga një familje “ku fëmija është i/e neglizhuar”, por mund të ndodhë që edhe faktorë jashtë familjes të ndikojnë, si për shembull: shoqëria. Sidoqoftë, të gjitha sjelljet janë të drejtuara nga një qëllim i caktuar dhe kanë një shkak themelor, duke përfshirë sjelljet negative dhe të papërshtatshme të fëmijëve. Nëpërmjet identifikimit të duhur të shkakut dhe/ose qëllimit të sjelljeve negative, ne mund të kuptojmë pse fëmija po vepron në një mënyrë a në një tjetër dhe kështu kemi mundësinë që të përgjigjemi në mënyrën e duhur dhe efektive. Duhet të theksohet se fëmijët nuk janë gjithmonë të vetëdijshëm për shkaqet themelore të sjelljeve të tyre të gabuara/të papërshtatshme. Nëse pyeten se pse ata janë sjellë në një mënyrë të caktuar, fëmijët shpesh do të përgjigjen se ai ose ajo nuk e di, ose mund të japin/sigurojnë një justifikim apo shpjegim të palogjikshëm.

2. Plan in Vietnam (2009). Positive Discipline Solutions A-Z (2007). Chapter 1 – 4. Jane Nelsen, Lynn Lott, Stephen Glenn.

Arsyet e zakonshme themelore të sjelljeve negative të fëmijëve në shtëpi dhe në shkollë, dhe reagimi e ndjenja e të rriturve

Le të diskutojmë rastin e mëposhtëm: Andi, një djalë 11-vjeçar, nuk mund të ulet në klasë dhe vazhdon të lëvizë gjatë gjithë kohës dhe të kthejë kokën sa majtas-djathtas e para-mbrapa. Ndonjëherë, ai tërheq rrobat e fëmijëve të tjerë, i godet në kokë ose qëndron në këmbë, ndërsa duhet të ulet dhe të përqendrohet në mbarimin e stërvitjes. Pyetja që duhet të bëjmë është: “Cila është arsyeja themelore për sjelljen e Andit?”. Sjelljet e Andit mund të synojnë që: të tërheqë vëmendjen ndaj vetvetes, duke i detyruar mësuesit dhe shokët e tij të klasës ta vërejnë atë. Tregon fuqinë dhe shprehjen e vetvetes – t’i japë mësuesit dhe klasës një sens të: “Unë mund të bëj çfarë të dua”. Hakmarrja – ndoshta Andi është duke u ndier i lënduar dhe do që edhe të tjerët të ndihen në këtë mënyrë. Ndihet i papërshtatshëm, ka frikë nga dështimi ose ndihet superior apo i mër-zitur. Andi mund të mendojë se ushtrimet janë shumë të vështira për të dhe nuk do t’i provojë nga frika se mos dështon. Anasjelltas, mund të jetë që ushtrimet të jenë shumë të lehta për të dhe mendon se nuk ka nevojë t’i bëjë ato ose ndoshta është i mër-zitur. Shumica e ekspertëve të arsimit mendojnë se sjelljet negative të shfaqura nga fëmijët mund të kategorizohen në katër shkaqe themelore: kërkimi i vëmendjes, shfaqja e fuqisë, hakmarrja dhe ndjenja e papërshtatshme (shiko Dreikurs, R. dhe Soltz, 1964, për detaje.)

Për të kuptuar shfaqjen e sjelljeve të papërshtatshme në shtëpi, do të marrim si shembull rastin e Elsës, e cila është 9 vjeçe. Ajo jeton me prindërit/kujdestarët e saj dhe vëllain 6-vjeçar. Prindërit/kujdestarët janë pjesën më të madhe të kohës në punë dhe Elsa është “gruaja” e dytë e shtëpisë, që duhet të kujdeset për veten, të ndihmojë me punët e shtëpisë, si edhe të kujdeset për të vëllain. Elsa ka filluar të shfaqë disa sjellje shqetësuese, që kanë tërhequr vëmendjen e nënës së saj. Ajo është bërë agresive, bërtet për çdo gjë, përplas dyert dhe sendet në shtëpi, si edhe përsërit vazhdimisht që askush nuk e do. Prindërit/kujdestarët, duke mos e kuptuar sjelljen e saj, i përgjigjen me të njëjtën “monedhë”, duke e ndëshkuar. Cili mendoni se është burimi i sjelljes së Elsës? Elsa është një fëmijë që nuk merr vëmendjen dhe dashurinë e nevojshme të prindërve/kujdestarëve, të cilët janë të zënë me punë, duke u përpjekur që t’i plotësojnë nevojat fëmijëve të tyre. Sjellja e saj agresive është tregues i nevojës për dashurinë dhe vëmendjen e prindërve/kujdestarëve, që Elsës i ka munguar.

Përpjekja për të tërhequr vëmendjen dhe demonstrimi i fuqisë së dikujt janë arsye më të zakonshme për sjelljet negative në shtëpi dhe në shkollë.

Tërheqja e vëmendjes: Shkaku themelor i sjelljes për tërheqje të vëmendjes është lidhja e vetëvlerësimit me marrjen e vëmendjes – madje vëmendje negative – nga prindërit/kujdestarët dhe mësuesit. Pasi fëmijët bëhen adoleshentë, ata kanë tendencë të kërkojnë vëmendjen e bashkëmoshatarëve të tyre. Dëshira për vëmendje është një nevojë dhe motivim i zakonshëm për shumë fëmijë. Nëse një fëmijë nuk mund të marrë vëmendje përmes shenjave të mira ose punës në grup, ai ose ajo do të përpiqet të tërheqë vëmendjen në mënyra të tjera, të tilla si përçarja e klasës. Të rriturit shpesh e ndëshkojnë ose e lakojnë fëmijën për të ndaluar këto sjellje të papërshtatshme. Megjithatë, kjo mund t'i japë fëmijës saktësisht rezultat që ai ose ajo ka kërkuar: vëmendjen e të rriturit. Si e tillë, ata mësojnë t'i përsërisin ato sjellje.

Tregimi i fuqisë: Që në një moshë shumë e re, fëmijët janë të vetëdijshëm për faktin se ata mund të ndikojnë në botën përreth përmes veprimeve të tyre. Dëshira për të provuar fuqinë e tyre është e natyrshme. Sidoqoftë, disa fëmijë kanë mendimin e gabuar se janë të rëndësishëm për të tjerët vetëm kur mund t'i manipulojnë të tjerët për të marrë atë që dëshirojnë. Ata e matin vetë vlerën e tyre përmes të rriturve sfidues dhe kufijve të vendosur. Testimi i vazhdueshëm i kufijve mund të bëjë që të rriturit të irritohen ose të zemërohen. Të rriturit, sidomos ata të cilët mendojnë se fëmijët duhet të jenë të bindur dhe nuk duhet të kthejnë fjalë, mund të ndiejnë nevojën për të ndëshkuar fëmijën.

Hakmarrja: Fëmijët mund të ndihen të lënduar, sepse nuk janë të respektuar, të trajtuar në mënyrë të drejtë dhe nuk marrin dashuri nga prindërit. Ata mund të mendojnë se po ndëshkohen padrejtësisht dhe dëshirojnë të hakmerren. Një fëmijë që bërtet fizikisht dhe/ose emocionalisht te bashkëmoshatarët ose kujdestarët e tij/saj mund të mendojë se ai ose ajo është trajtuar padrejtësisht ose është lënduar nga të tjerët. Një fëmijë që ka pësuar lëndime të vërteta ose të imagjinuara, mund të kërkojë hakmarrje përmes fjalëve armiqësore dhe/ose veprimeve, duke u tërhequr ose duke refuzuar bashkëpunimin. Këta fëmijë mund të bëhen depresivë.

Shprehja e ndjenjave të pamjaftueshmërisë: Fëmija mund të mendojë se ai ose ajo nuk mund të përmbushë pritshmëritë e të rriturit, dhe kështu do të heqë dorë e shpreson se do të lihet vetëm. Ndjenjat e pamjaftueshmërisë mund të shprehen përmes tërheqjes, në mënyrë që të shmanget dështimi sa herë që fëmija ndien se një detyrë është përtej aftësive të tij ose të saj. Nëse një fëmijë mendon se nuk është i detyruar, ai ose ajo mund të ndihet i/e dëshpëruar. Ngacmimi i fëmijës ose përpjekja për ta provokuar atë të bëjë një punë më të mirë, mund ta bëjë të ndihet edhe më pak i vlerësuar dhe më pak i aftë.

Çfarë duhet të bëjnë të rriturit?

a. Identifikoni arsyet themelore në sjelljen negative të fëmijëve. Dy pika të dobishme, të cilat mund të na ndihmojnë të përcaktojmë qëllimet aktuale të fëmijëve, përshkruhen më poshtë:

- ✓ Të rriturit duhet të analizojnë/kuptojnë ndjenjat e tyre. Nëse ndihet i irrituar ose i shqetësuar, fëmija me siguri është duke u munduar të marrë vëmendjen e tyre; nëse ndihet i zemëruar, ndoshta fëmija po përpiqet të tregojë fuqinë e vet; nëse është lënduar thellë, fëmija mund të përpiqet të marrë hak; nëse ndihet i dekurajuar dhe i rraskapitur, fëmija mund të përpiqet të shprehë ndjenjat e tij të pamjaftueshmërisë përmes shmangies.
- ✓ Ju duhet të ekzaminoni reagimin e fëmijës kur të rriturit përpiqen të ndryshojnë sjelljen e tij/saj.

b) Përgjigjet e të rriturve

Kur fëmijët sillen në mënyrë të papërshtatshme, si Andi në shembull, të rriturit mund të përdorin masa të ndryshme për të provuar dhe ndikuar në ndryshimin e sjelljes. Disa metoda mund të jenë pozitive, ndërsa të tjerat janë më negative. Duhet të theksohet se secila nga katër llojet e qëllimeve themelore të sjelljes negative të fëmijëve të paraqitur më sipër mund të rezultojë, që ata të ndëshkohen fizikisht ose mendërisht. Parimet kryesore që duhet të ndiqni në këto situata, në mënyrë që t'i trajtoni ato në mënyrë efektive, janë të përpiqeni të mbeteni të qetë, përpiquni ta kuptoni dhe respektoni fëmijën, dhe të zbatoni qasje disiplinore pozitive, dëgjimi pozitiv, inkurajimin dhe vetëkontrollin.

c) Çfarë duhet të bëjnë të rriturit, në vend që të ndëshkojnë fëmijën?

Nëse fëmija po përpiqet të tërheqë vëmendjen, të rriturit duhet të:

- ✓ Injorojnë sjelljen e papërshtatshme kur është e mundur, por t'i kushtojnë vëmendje fëmijës kur sillen këndshëm.
- ✓ Shikojnë rreptësisht fëmijën pa thënë asnjë fjalë.
- ✓ Drejtojnë fëmijën në një sjellje më pozitive.
- ✓ Kujtojnë fëmijën për detyrën që ai ose ajo duhet të bëjë, i jepni fëmijës zgjedhje të mundshme.
- ✓ Imponojnë një pasojë logjike.
- ✓ Vendosin një orar në të cilin i rrituri do të kalojë kohën me fëmijën në mënyrë të rregullt.

Nëse fëmija po tregon fuqi, të rriturit duhet të:

- ✓ Mundohen të qëndrojnë të qetë. Liroheni situatën dhe lejoni fëmijën të qetësohet. Mos harroni se një diskutim do të paktën dy njerëz për t'u zhvilluar.

- ✓ Përdorin hapa për inkurajimin e bashkëpunimit. Kuptoni ndjenjat e fëmijëve dhe tregoni se i kuptoni ato ndjenja; ndani ndjenjën tuaj për atë situatë; diskutoni si të shmangni probleme të ngjashme në të ardhmen.
- ✓ Ndhimojnë fëmijën të kuptojë se ai ose ajo mund të përdorë fuqinë dhe forcën në një mënyrë më konstruktive. Mos harroni se, duke kundërshtuar fuqinë e fëmijës ose duke bërë kompromis, do ta nxisni këtë fëmijë për të provuar fuqinë e tij ose të saj përsëri në të ardhmen.
- ✓ Vendosni një orar në të cilin i rrituri do të kalojë rregullisht kohën me fëmijën.

Nëse fëmija po tregon hakmarrje, të rriturit duhet të:

- ✓ Jenë të durueshëm. Braktisni ciklin e hakmarrjes. Shmangni ndëshkimin.
- ✓ Mbajnë një qëndrim miqësor ndërsa presin që fëmija të qetësohet.
- ✓ Inkurajojnë bashkëpunimin; ndërtoni besim me fëmijët.
- ✓ Bashkëpunojnë me fëmijën për të zgjidhur problemet.
- ✓ Inkurajojnë fëmijën, tregojini atij ose asaj se ata janë të dashur dhe të respektuar.

Nëse fëmija po shpreh ndjenja të pamjaftueshmërisë, të rriturit duhet të:

- ✓ Mos tregojnë zhvlerësim ose kritikë.
- ✓ Organizojnë kohë për trajnime ose klasa shitesë, veçanërisht për studime.
- ✓ Ndajnë një detyrë në disa më të vogla, duke ndihmuar fëmijën të fillojë me një detyrë të lehtë për suksesin fillestar.
- ✓ Inkurajojnë fëmijën; përqendrohuni në pikat e tij/saj të forta dhe vlerën e brendshme.
- ✓ Mos tregojnë keqardhje ose dhembshuri të tepërt; mos u dorëzoni.
- ✓ Kalojnë kohë të rregullt me fëmijën për ta ndihmuar atë.

1. Nevojat themelore të fëmijëve

Fëmijët kanë nevoja psiko-sociale, që janë thelbësore për zhvillimin e tyre. Fëmijët duhet të ndihen dhe të jenë:

- ✓ Të sigurt;
- ✓ Të kuptuar dhe t'iu tregohet empati;
- ✓ Të dashur;
- ✓ Të çmuar;
- ✓ Të respektuar.

Prindërit/kujdestarët dhe mësuesit mund të zhvillojnë qëndrimet dhe sjelljet e mëposhtme për të përmbushur nevojat psiko-sociale të fëmijëve, në shtëpi dhe shkollë.

1. Qëndrimet dhe sjelljet e prindërve/kujdestarëve dhe mësuesve që mund të ndihmojnë fëmijët të ndihen të sigurt:

- ✓ Fëmijët do të mësojnë më shumë nga gabimet, nëse të rriturit marrin kohë për t'i ndihmuar ata të dallojnë të drejtën nga e gabuara dhe të dinë se si të bëjnë gjërat e duhura herën tjetër. Të rriturit duhet t'i marrin gabimet si një burim i dobishëm informacioni, nga i cili fëmijët mund të mësojnë.
- ✓ Në familje ose klasë, të rriturit duhet t'u shpjegojnë fëmijëve se askush nuk lejohet të dëmtojë/lëndojë askënd tjetër dhe se të gjithë njerëzit kanë të drejtë të mbrohen.
- ✓ Tregoni mirëkuptim gjatë diskutimeve në mjedisin familjar ose shkollor, për të mundësuar fëmijët që të marrin vendime më të mira.
- ✓ Jini të qëndrueshëm në normat e sjelljes; jini të drejtë në përgjigjen ndaj të gjitha situatave.

2. Qëndrimet dhe sjelljet e prindërve/kujdestarëve dhe mësuesve që mund të ndihmojnë fëmijët të ndihen të dashur:

- ✓ Krijoni një mjedis brenda familjes ose shkollës për t'i mundësuar fëmijëve të shprehen, duke i lejuar ata të zhvillojnë egon dhe ndjenjën e vetvetes.
- ✓ Shfaqni sjellje të butë dhe jini të vëmendshëm. Përdorni një ton të butë dhe intim; dëgjoni fëmijët; respektoni mendimet e tyre.
- ✓ Inkurajoni dhe mbështesni fëmijët, tregoni sinqeritet dhe tolerancë; jini të ngrohtë, të kujdesshëm dhe të sjellshëm; vlerësoni karakteristikat e mira të secilit fëmijë; jini të drejtë për të gjithë fëmijët në familje ose në klasë; mos shfaqni asnjë sjellje apo qëndrim diskriminues.

3. Qëndrimet dhe sjelljet e prindërve/kujdestarëve dhe mësuesve që mund të ndihmojnë fëmijët të ndihen të kuptuar dhe t'u tregohet empati:

- ✓ Dëgjojini fëmijët në mënyrë aktive.
- ✓ Jepuni fëmijëve hapësirë për të shprehur mendimet dhe ndjenjat e tyre.
- ✓ Jepuni fëmijëve hapësirë të kuptojnë dhe t'u përgjigjen qartë pyetjeve.
- ✓ Jini të hapur dhe përshtatuni në varësi të situatave.
- ✓ Kuptoni tiparet psikologjike të fëmijëve përmes secilës fazë të zhvillimit.

4. Qëndrimet dhe sjelljet e prindërve/kujdestarëve dhe mësuesve që mund të ndihmojnë fëmijët të ndihen të respektuar:

- ✓ Dëgjoni aktivisht fëmijët me përqendrim dhe vëmendje.
- ✓ Merrni kohën për të kuptuar ndjenjat e fëmijëve.
- ✓ Përfshini fëmijët në zhvillimin e rregullores dhe aktiviteteve të familjes ose klasës.
- ✓ Vendosni rregullat dhe kufizimet e qarta, por elastike për raste specifike,

kur këto kufij dhe kufizime testohen ose prishen.

- ✓ Krijoni një mjedis respektues në familjen ose klasën tuaj përmes zërit dhe tonit. Në varësi të situatës, zëri juaj mund të shprehë një varg emocionesh, duke filluar nga kujdesi, entuziazmi dhe inkurajimi deri te qëndrueshmëria ose ashpërsia.

5. Qëndrimet dhe sjelljet e prindërve/kujdestarëve dhe mësuesve që mund të ndihmojnë fëmijët të ndihen të vlerësuar:

- ✓ Pranoni që fëmijët mund të kenë mendime që ndryshojnë nga tuajat.
- ✓ Dëgjoni aktivisht fëmijët dhe përpikuni t'i kuptoni ata.
- ✓ Krijoni mundësi që fëmijët të shprehin talentin e tyre. Përgjigjuni nis-mave të fëmijëve.
- ✓ Kur fëmijët bëjnë një gabim, përqendrohuni në sjelljen e tyre. Mos i bashkoni sjelljet negative me personalitetin e një fëmije – sjellja është “e papërshtatshme”, jo fëmija. Për shembull, nëse fëmija juaj thyen një vazo, nuk duhet t'i bërtisni diçka si: “Sa i ngathët je! Ti kurrë nuk do të arrish asgjë në jetë!”.

1.1.1. Statistika për dhunën ndaj fëmijëve dhe pasojat që ajo sjell

Fëmijët në Shqipëri përballen me forma të ndryshme të dhunës në familje, në shkollë, në komunitet. Dhuna në familje ndikon negativisht te gratë dhe te fëmijët. Dhuna psikologjike është forma e dhunës që raportohet më së shumti nga fëmijët. Rreth 61,69% e fëmijëve kanë përjetuar të paktën një formë të dhunës psikologjike një herë në jetën e tyre; 48,42% e fëmijëve kanë përjetuar të paktën një formë të dhunës fizike gjatë jetës së tyre dhe 59,45% e fëmijëve raportojnë se kanë përjetuar dhunë fizike gjatë vitit të kaluar; 11,4% e fëmijëve kanë përjetuar ngacmim seksual; 4,88% e fëmijëve kanë përjetuar dhunë seksuale me kontakt, të paktën një herë gjatë jetës së tyre; 44% e fëmijëve shohin materiale pornografike çdo ditë; 47% e fëmijëve të intervistuar pranojnë që, brenda vitit të fundit, janë kontaktuar *online* nga një individ i panjohur; 40% e tyre ishin kontaktuar nga të huaj që jetojnë jashtë vendit.³

Dhuna ndaj fëmijëve vjen në shumë forma: fizike, psikologjike dhe seksuale. Pasojat nga përjetimi i dhunës në fëmijëri janë në forma të ndryshme. Dhuna fizike mund të krijojë dëm psikologjik, si dhe dëmtime fizike. Po ashtu, efektet e dhunës psikologjike mund të shfaqen edhe fizikisht. Hulumtimet tregojnë se kur vuajnë nga një lloj dhune, fëmijët kanë probabilitet më të lartë për të vuajtur edhe nga forma të tjera të dhunës. Kjo njihet si “poliviktimizimi”. Pasojat nega-

3. Burimi: Raport kombëtar mbi situatën e të drejtave të fëmijëve në Shqipëri 2013-2014 – ASHMDF.
Burimi: Të dhëna nga raporti i World Vision në Shqipëri dhe Kosovë, për sigurinë e fëmijëve në rrjet (2014).

tive të dhunës grumbullohen, që do të thotë se “poliviktimizimi” ka pasoja edhe më rrënuese. Reagimi i personave ndaj dhunës është unik. Edhe pse dhuna në fëmijëri mbart pasoja dhe për të ardhmen, rikuperimi është i mundur.

1.1.2. Pasoja e dhunës⁴

Vdekja: Pasoja më alarmante e dhunës fizike ndaj fëmijëve është vdekja. Shpesh nënvlerësohet mundësia që dhuna fizike mund të shkaktojë vdekje. Sipas të dhënave ekzistuese, OBSH-ja përllëgarit se deri në 53.000 fëmijë vriten çdo vit në botë. Hulumtimet sugjerojnë se “qëllimi për të ndëshkuar” është arsyeja më e zakonshme tek shumë raste vrasjesh. Kjo tregon se ndëshkimi trupor është tejet i rrezikshëm dhe ka treguar se mund të ketë pasoja jashtëzakonisht negative, nga të cilat më e rënda është vdekja.

Sëmundje fizike: Dhuna gjatë fëmijërisë i bën personat më të prirur për të vuajtur nga sëmundjet kronike në moshë madhore (si probleme zemre, sëmundje të mushkërisë ose mëlçisë, kanceri, obeziteti, tensioni i lartë dhe kolesterol i lartë). Pasojat në periudhë më të afërt janë astma, probleme të tretjes, dhimbje koke dhe gripi. Stresi nga dhuna mund të shfaqet edhe në formë akute dhe të dëmtojë imunitetin dhe sistemin nervor. Krahas vuajtjeve fizike që sjellin këto sëmundje, ato i ngarkojnë edhe një barrë të rëndë të gjithë shoqërisë në kuadër të shëndetit publik.

Kapaciteti kognitiv: Zhvillimi kognitiv i fëmijëve të abuzuar dhe të neglizhuar mund të dëmtohet rëndë. Dëmtimi lingistik krahasimor i fëmijëve të abuzuar vihet re më shumë gjatë viteve të para. “Rikuperimi” në një fazë më të vonshme është i vështirë për shumë fëmijë, pasi në rastet më ekstreme, zhvillimi i trurit është dëmtuar nga mungesa e stimuljeve pozitivë. Pamundësia për të kultivuar kapacitetin pozitiv përbën një dëm të rëndë dhe afatgjatë. Zhvillimi i dëmtuar në këtë drejtim i pengon fëmijët të gëzojnë dhe të shijojnë të drejtat e tyre, si dhe i vendos në një rrezik më të lartë nga dhuna.

PTSD: Çrregullimi i stresit post-traumatik mund të shkaktohet si pasojë e përjetimit ose dëshmimi i dhunës ekstreme dhe/ose konstante gjatë fëmijërisë. Një studim rishtazi ka shqyrtuar pasojat që ka dëshmimi i dhunës te fëmijët dhe gjeti se 56% nga 84 fëmijë të vlerësuar plotësonin kriteret që diagnostikoheshin me PTSD. Dhuna fizike mund të krijojë një gamë të gjerë problemesh të shëndetit mendor dhe është gabim i pafalshëm të hamendësosh se dhuna fizike sjell vetëm pasoja fizike.

4. <https://childhub.org/sq/online-biblioteka-o-djecijoj-zastiti/pasojat-e-dhunes-ndaj-femijeve-rishikim-nga-child-hub>

Probleme të shëndetit mendor: Edhe pse mund të jenë më të vështira të dallohen, dhuna psikologjike dhe neglizhimi emocional sesa dhuna fizike, pasojat mund të jenë po aq të rënda. Një studim ka nxjerrë se 80% e të rinjve të cilët kanë përjetuar dhunë në fëmijëri, vuajnë nga të paktën një çrregullim psikiatrik deri në moshën 21-vjeçare. Duke pasur parasysh se vetëm në Europë mendohet se vuajnë 55 milionë fëmijë çdo vit nga dhuna psikologjike, që është tejet shqetësuese. Depresioni, çrregullime të ankthit, të ushqyerjes dhe vetëvraska lidhen me dhunën psikologjike që është ushtruar gjatë viteve të formimit gjatë fëmijërisë.

Socio-ekonomike: Të gjitha format e dhunës kundrejt fëmijëve kanë pasoja socio-ekonomike. Lidhja midis mungesave në shkollë dhe përjetimit të dhunës shpjegon në një formë pse, zakonisht, fëmijët që vijnë nga ambiente të dhunshme kanë ecuri më të dobët mësimore. Si rezultat, kjo kufizon mundësitë e “fëmijëve viktima” për të kontribuar në shoqëri, dhe kështu lulëzimi dhe mbarëvajtja e të gjithë komunitetit preket nga dhuna. Në nivel global mendohet se ndikimi ekonomik i dhunës fizike, psikologjike dhe seksuale ndaj fëmijëve ka rezultuar në humbje prej 7 triliardë dollarë në vit, një shumë thuajse e paimagjinueshme.

Probleme të sjelljes: Lista e problemeve të sjelljes që lidhet me dhunën në fëmijëri është e pafundme. Fëmijët e abuzuar rrezikojnë të përdorin alkool, të abuzojnë me substanca dhe të përfshihen në aktivitete seksuale me rrezik të lartë, në vitet që pasojnë. Një sondazh ka nxjerrë se probabiliteti që të miturit të jenë në konflikt me ligjin është 59% për fëmijët e abuzuar. Për më tepër, fëmijët që vuajnë nga dhuna, kanë 25% më shumë mundësi të bëhen prindër/kujdestarë në moshë adoleshente krahasuar me bashkëmoshatarët e tyre që nuk janë abuzuar. Në lidhje me pyetjen nëse viktimat ka gjasa të bëhen vetë autorë dhune, të dhënat empirike janë të përziera. Dhuna ndër breza mund të jetë pasojë e dhunës në fëmijëri.

Sesioni 1.2

Forma të papërshtatshme disiplinimi⁵

Të gjithë bëjmë gabime ndonjëherë, të tilla si lëndojmë të tjerët me qëllim ose pa qëllim, bëhemi agresivë dhe bërtasim, marrim gjërat e të tjerëve pa leje, shajmë njëri-tjetrin; nuk bëjmë gjërat që kemi rënë dakord për t'i bërë; fshehim fajet që bëjmë nga frika e ndëshkimit, e kështu me radhë. Kësisoj, të bërit gabime është një pjesë normale, e natyrshme, e jetës, pjesë e procesit të mësimit dhe të rritjes. Edhe si prindër/kujdestarë dhe mësues, ne akoma bëjmë gabime.

Të rriturit mund të falin fëmijët dhe të shpjegojnë pse ndodhi gabimi, në mënyrë që fëmijët të mund të kuptojnë dhe të mësojnë nga gabimet e tyre. Megjithatë, shumë të rritur përdorin ndëshkime që nuk kanë të bëjnë me gabimin e fëmijës, për shembull, i kërkojnë atyre që të pastrojnë klasën, kur nuk i kanë kryer detyrat e tyre të shtëpisë ose i qortojnë dhe u bërtasin, kur ata janë vonë për në shkollë. Këto dënime mund të bëjnë që fëmijët të ndihen të lënduar dhe të trishtuar, të dekurajohen dhe të dëshirojnë të braktisin shkollën ose të marrin një lloj hakmarrjeje ndaj atyre që i kanë lënduar. Përdorimi i metodologjisë së disiplinës pozitive, kur fëmijët bëjnë një gabim, nga ana tjetër, do t'u mundësojë atyre të mësojnë se si të ndryshojnë sjelljet e tyre të padëshirueshme, ndërsa ende ndihen të dashur, të respektuar, të sigurt, të vlerësuar dhe të ruajnë dinjitetin e tyre.

Me ndëshkimin lidhen forma të papërshtatshme disiplinimi. Ndëshkimi fizik dhe emocional, si edhe abuzimi (keqtrajtimi) janë të dy format e dhunës. Për ndërhyrjen e duhur, është e rëndësishme të kuptohen dallimet midis këtyre dy formave. Për të identifikuar dhunën, duhet të merren parasysh tri pika:

- ✓ Dhuna dëmton zhvillimin e fëmijës: çdo sjellje e dhunshme ndaj fëmijëve (përfshirë ato fizike dhe emocionale) do të dëmtojë zhvillimin e fëmijës, edhe nëse ndodh pa dashje.
- ✓ Dhuna është një abuzim i pushtetit: Individët që përdorin dhunën ndaj fëmijëve po abuzojnë me fuqinë që kanë mbi fëmijët. Në shumicën e rasteve, dhunuesit kanë një lidhje të rregullt dhe të ngushtë me fëmijët, siç janë gjyshërit, prindërit/kujdestarët ose mësuesit.
- ✓ Dhuna ka forma të ndryshme: fizike, emocionale dhe seksuale. Dhuna mund të ekzistojë në forma të abuzimit ose të neglizhencës.

Ndëshkimi fizik dhe emocional është një formë e dhunshme, që shkel të drejtat e fëmijës dhe dëmton zhvillimin e fëmijëve.

5. Plan in Vietnam (2009). Positive Discipline Solutions A-Z (2007). Chapter 1 – 4. Jane Nelsen, Lynn Lott, Stephen Glenn.

Pse ndëshkimi është jo efektiv dhe i dëmshëm?

Pasoja fizike:

- ✓ Rrahja ose ndëshkimi i fëmijëve është një formë e dhunës, formë që shkakton dhimbje dhe lëndim. Në raste ekstreme, rrahja e fëmijëve mund të shkaktojë paaftësi të përhershme.

Pasoja psikologjike dhe emocionale:

- ✓ Fëmijët mund të bëhen të hutuar dhe të paqartë për situatën. Për shembull, prindërit/kujdestarët e tyre thonë se i duan ata, por fëmija thjesht ndien dhimbjen e rrahjes; ata nuk e kuptojnë se çfarë kanë bërë gabim ose çfarë duhet të bëjnë mirë.
- ✓ Fëmijët mund të ndihen të shqetësuar, të poshtëruar ose të turpëruar dhe të vuajnë nga humbja e vetëvlerësimit dhe besimit.
- ✓ Fëmijët mund të ndihen më pak të vlerësuar dhe mund të fillojnë të urrejnë veten dhe njerëzit e tjerë. Fëmijët që ndihen të pavlerë, mund të sillen në mënyrë të papërshtatshme, duke menduar se veprimet e tyre nuk vlerësohen, duke krijuar një cikël të mbrapshtë. Pasi të ndëshkohen, fëmijët mund të mendojnë se ata kanë paguar tashmë për gabimin e tyre dhe mund ta përsërisin atë.
- ✓ Fëmijët mund të zemërohen dhe të dëshirojnë të hakmerren ndaj të rriturve. Fëmijët mund të ndihen të detyruar të gjejnë një mënyrë për të fshehur gabimet e tyre nga të rriturit, për të shmangur ndëshkimin herën tjetër.
- ✓ Rrahja e rregullt e fëmijëve do të krijojë rezistencë, duke e bërë dënimin më pak efektiv me kalimin e kohës. Fëmijët nuk do të mësojnë disiplinë; përkundrazi ata do të mësojnë një shembull të papërshtatshëm se si të merren me gabimet.
- ✓ Rrahja e fëmijëve mund të krijojë një cikël të mbrapshtë në familje dhe shoqëri, duke u thënë fëmijëve që dhuna është zgjidhja dhe se rrahja e njerëzve më të vegjël dhe më të dobët është e pranueshme. Prindërit/kujdestarët dhe të rriturit do të duhet të gjejnë metoda të tjera të disiplinës, kur fëmijët të bëhen aq të fortë sa të rriturit. Si e tillë, është e rëndësishme të gesh strategji të ndryshme disiplinore jo të dhunshme, kur fëmijët janë akoma të rinj.

Kur ata ndëshkohen fizikisht dhe emocionalisht, fëmijët mund të shfaqen të trembur, pasivë, të pavendosur dhe të frikësuar, veçanërisht kur ata që i kanë ndëshkuar janë afër tyre. Ata shpesh kanë frikë të bëjnë gabime ose të ndihen të dekurajuar. **Ndëshkimi është edhe i paefektshëm dhe i dëmshëm.** Dënimet mund të mos i bëjnë fëmijët të bëjnë atë që dëshirojnë të rriturit. Dënimi mund t'i bëjë fëmijët të tremben nga prindërit/kujdestarët ose mësuesit dhe njerëzit e

tjerë të fuqishëm. Kjo frikë mund të bëjë që ata të performojnë dobët në shkollë.

- ✓ Fëmijët shpesh shmangin situatat dhe njerëzit që i bëjnë ata të ndihen të frikësuar. Ata mund të fshihen, të largohen nga shtëpia ose të braktisin shkollën.
- ✓ Sa më shumë fëmijë të tremben nga ndëshkimi nga prindërit/kujdestarët ose mësuesit, aq më e keqe mund të bëhet situata.
- ✓ Sa më shumë rrahje ose ndëshkime ndaj fëmijës, aq më pak aktivë mund të bëhen. J. J. Bigner et al. (1994) ka zbuluar se përdorimi i një stili edukativ autokratik dhe i ndëshkimeve të tilla, si: sharje, rrahje ose ndalim i disa aktiviteteve të preferuara për të kontrolluar fëmijët, është i lidhur negativisht me nivelin e krijimtarisë së fëmijës.

Sesioni 1.3

Disiplina pozitive / Teknika e pasojave logjike⁶

Ideja e aplikimit të pasojave natyrore dhe logjike mund të tingëllojë si një koncept i ri, por prindërit/kujdestarët dhe mësuesit zakonisht, tashmë, përdorin këtë metodë në shkolla dhe në shtëpi. Sidoqoftë, siç do të diskutohet, nëse përdoret në mënyrë jo të duhur, shpesh, mund të jetë joefikas apo edhe i dëmshëm për fëmijët.

Një pasojë natyrore është çdo gjë që ndodh natyrshëm, pa ndërhyrje njerëzore: kur qëndroni në shi pa mushama, ju lageni; kur nuk hani, keni uri; kur harroni pallton tuaj, ju merrni të ftohur; nëse tërheq bishtin e maceve, me siguri do të gërvishtesh.

Për dallim nga pasojat natyrore, pasojat logjike kërkojnë ndërhyrjen e të rriturve ose fëmijëve të tjerë: nëse nuk i bëni detyrat e shtëpisë, do të merrni një notë të keqe; nëse një djalë e prish makinën e tij lodër me qëllim, prindërit/kujdestarët nuk do t'ia blejnë një të re, në mënyrë që ta mësojnë atë të kujdeset për lodrat e tij. Ekzistojnë dy qëllime kryesore për të përdorur këtë metodë. Së pari, si pasojat natyrore ashtu edhe ato logjike i mësojnë fëmijët të jenë përgjegjës për sjelljet e tyre, duke i mundësuar dhe inkurajuar ata të marrin vendime të përgjegjshme, siç janë: vajtja në shkollë, vajtja në shtrat në kohë, veshja e rrobave të ngrohta në mot të ftohtë dhe kryerja e detyrave të shtëpisë. Së dyti, kjo mënyrë mund të funksionojë si një zëvendësim për ndëshkimin: fëmijët ende mund të mësojnë sjellje të mira pa u rrahur ose qortuar nga të rriturit. Ajo forcon marrëdhëniet midis prindërve/kujdestarëve dhe fëmijëve, mësuesve dhe nxënësve, duke i bërë ato më të ngrohta, me më pak konflikte. Nëse situata nuk është e rrezikshme për fëmijën, përvoja maksimale është mësuesi më i mirë, është “një parim i shkëlqyer udhëzimi”. Kjo është shumë e rëndësishme për procesin e të mësuarit: fëmijët mësojnë nga pasojat e sjelljeve të tyre. Nëse përvoja është pozitive, fëmija ka tendencë të përsërisë një sjellje të tillë.

Në të kundërt, nëse përvoja është negative, një fëmijë ka më pak të ngjarë të përsërisë sjelljen. Sido që të jetë, ata mësojnë se secila prej sjelljeve të tyre ka një pasojë të caktuar. Për të zbatuar këtë qasje, është e rëndësishme që marrëdhëniet midis prindërve/kujdestarëve dhe fëmijëve ose mësuesve dhe nxënësve të bazohen në respekt të ndërsjellë. Këtu sfida është se si t'i bëjmë të dy palët të bashkëpunojnë dhe inkurajojnë njëra-tjetrën. Nëse doni të ndryshoni

6. Plan in Vietnam (2009). Positive Discipline Solutions A-Z (2007). Chapter 1 – 4. Jane Nelsen, Lynn Lott, Stephen Glenn.

sjellje të caktuara te fëmija juaj, së pari duhet të siguroheni që fëmija juaj të bashkëpunojë me ju sesa të konfrontohet ose të jetë në konflikt me ju. Për ta arritur këtë, duhet të jeni të gatshëm të bashkëpunoni gjithashtu. Për të fituar respektin e fëmijës suaj, duhet t'i tregoni fëmijës që e respektoni atë.

Dy parime të përdorimit të pasojave natyrore

1. Sigurohuni që fëmija nuk është në rrezik: pasojat natyrore janë një mënyrë për të ndihmuar një fëmijë të mësojë rezultatet e sjelljes. Sidoqoftë, të rriturit duhet të sigurohen që fëmija nuk është në rrezik. Askush nuk duhet t'i lejojë fëmijët të mësojnë për situata të natyrshme të rrezikshme - siç janë hyrja në energji elektrike, ujë të vluar ose kalimi në rrugë të mbushura me njerëz - vetëm për t'u mësuar atyre shkakun dhe pasojën natyrore.

2. Të mos ndërferojnë te njerëzit e tjerë: për shembull, mos lejoni që fëmija juaj të hedhë gurë te një person tjetër. Ndërsa ata do të mësojnë shpejt se kjo sjellje ka pasojë negative, dikush tjetër mund të ketë vuajturi në mënyrë që t'i mësojë fëmijës suaj atë mësim. Nëse një fëmijë nuk mund të kuptojë pasojat negative të sjelljes së tij ose të saj, pasojat natyrore nuk do të jetë praktike dhe efektive. Kur rezultatet e sjelljes së fëmijëve nuk u duken problem atyre (për shembull, mosbërja dush, moslarja e dhëmbëve), fëmijët nuk do ta mësojnë mësimin.

Tri parime të aplikimit të pasojave logjike

Zbatimi i pasojave logjike është më i efektshmi, kur siguroheni që zgjidhjet janë logjike dhe jo ndëshkuese. Ekzistojnë tri parime themelore që mbështesin zbatimin e suksesshëm të këtij koncepti:

1. Lidhja logjike: shkakun dhe pasojën duhet të jenë të lidhura - kur një fëmijë hedh lodrat e tij ose të saj nëpër dhomë, pasojat logjike është që fëmija ose i vendos ato përsëri në rregull ose ndalon së luajturi me to. Kur një fëmijë derdh ujë, pasojat që vjen është që ai ose ajo të pastrojë ujin që ka derdhur. Kur një fëmijë shkruan në një tavolinë, pasojat që vjen do të ishte që ai ose ajo të pastrojë tavolinën, në vend që të pastrojë klasën ose tualetin.
2. I respektueshëm: nëse i rrituri nuk e respekton fëmijën dhe, veçanërisht, e bën fëmijën të ndihet i poshtëruar ("Sa i çrregullt je!", "Si mund të jesh kaq i ngathët? Kjo është hera e fundit që do të të lë të derdhësh qumësht!"). Kur e detyroni fëmijën të rregullojë rrëmujën që ai ka bërë, kjo bëhet një lloj ndëshkimi dhe jo si një pasojë logjike.

3. I arsyeshëm: nëse i rrituri nuk është i arsyeshëm dhe i kërkon një fëmijë të pastrojë lodrat e tij ose të pastrojë përsëri dyshemenë, për t'u siguruar që ai ose ajo ka mësuar një mësim, nuk është më një pasojë logjike. Arsyeshmëria është eliminuar, së bashku me faktin se i rrituri ka përdorur fuqinë e tij ose të saj për ta detyruar fëmijën të mësojë një mësim. Si i tillë, fëmija me siguri nuk do ta ndryshojë sjelljen e tij ose të saj, ose nuk do të bashkëpunojë herën tjetër.

Nëse këto tri parime nuk zbatohen siç duhet, metodologjia logjike e pasojave nuk do të jetë efektive. Fëmijët mund të shfaqin 3 përgjigje negative, si më poshtë:

1. Pakënaqësia: “Kjo është e padrejtë. Nuk mund t’u besoj të rriturve”.

2. Hakmarrja: “Ata do të fitojnë tani, sepse kanë fuqi, por herën tjetër do të bëhem i barabartë”.

3. Tërhiqen, humbasin vetëbesimin: “Unë nuk do të përpiqem të bëj asgjë vetë - vetëm ndonjëherë bëj rrëmujë dhe futem në telashe” ose vetëvlerësim i zvogëluar (“Unë jam një person i keq” ose “Unë jam një budalla”).

Si të rriturit, edhe fëmijët dëshirojnë të kenë mundësinë për të bërë zgjedhjet e tyre. Bërja e zgjedhjes së një prej dy zgjidhjeve të mundshme është më e mirë sesa asnjë mundësi për të bërë një zgjedhje. “A doni të shkoni në shtrat në 9:00 ose 9:30?” Është shumë më mirë se: “Në këtë shtëpi, fëmijët duhet të shkojnë në shtrat në 9:30”.

Ndonjëherë të rriturit duhet t’i bëjnë fëmijët të vetëdijshëm paraprakisht për pasojat e mundshme të veprimeve të tyre.

Fëmijët duhet të kuptojnë se zgjedhja, megjithëse e kufizuar, është e tyre dhe ata duhet të pranojnë pasojat e vendimit të tyre. Për shembull, një nënë e solli fëmijën e saj në supermarket. Atje, ai kërkoi shumë gjëra, duke qarë, derisa nëna e tij, më në fund, u dorëzua dhe e bleu atë që ai donte. Herën tjetër, nëna e tij mund të thoshte: “Më duhet të shkoj në treg për të blerë ushqim për familjen tonë. Ti mund të vish me mua, por ty nuk të lejohet të blesh asgjë, ose mund të qëndrosh në shtëpi dhe unë do të shkoj vetëm e do të kthehem shpejt. Çfarë preferon ti?”.

Vendosja e kufijve: Caktimi i rregullave në familje dhe në shkollë

Pasojat natyrore dhe logjike synojnë t'i edukojnë fëmijët për përgjegjësitë, normat dhe rregullat që ndihmojnë në mbrojtjen e tyre. Normat dhe rregullat janë thelbësore për arsimin, rritjen dhe sigurimin e zhvillimit të shëndetshëm dhe të sigurt të fëmijëve. Shumica e prindërve/kujdestarëve dhe mësuesve dëshirojnë që fëmijët e tyre të bëhen të rritur të mirë, të disiplinuar dhe të përgjegjshëm. Prandaj, krijimi dhe i forcimi i rregullave, rregulloreve dhe disiplinave në shtëpi dhe në shkollë është shumë i rëndësishëm. Rregullat dhe rregulloret i ndihmojnë fëmijët të kuptojnë se cilat sjellje janë të përshtatshme dhe cilat sjellje janë të papranueshme. Ato gjithashtu ndihmojnë fëmijët të kuptojnë kufirin e parimeve që nuk mundën të shkelen. Ruajtja e këtyre rregullave, gjithashtu, ndihmon në respektimin e normave dhe të mirësjelljes në familje dhe shkollë, si dhe më vonë në shoqëri.

Nëse ato rregullore të sjelljes janë në mënyrë të përshtatshme, të zhvilluara dhe ushtrohen vazhdimisht, fëmijët do t'i pranojnë ato si parime që udhëheqin sjelljen e tyre gjatë gjithë jetës. Ekzistojnë disa rregulla, që përbëhen nga parime të rrepta, të përcaktuara nga të rriturit, që fëmijët duhet t'i ndjekin pa negociata për sigurinë e tyre dhe sigurinë e rehatinës e të tjerëve. Si shembull, fëmijëve mund t'u kërkohet të respektojnë njëri-tjetrin, të jenë të sinqertë, të mos prekin energjinë elektrike dhe të mos pinë duhan. Rregulla të tjera mund të diskutohen dhe të bien dakord midis të rriturve dhe fëmijëve, dhe mund të jenë të hapura të ndryshojnë pas një periudhe kohe ose kur fëmijët arrijnë në një fazë tjetër, për shembull, rregulloret se kur duhet të studiojnë ose çfarë duhet të veshin apo përgjegjësitë e tyre rreth shtëpisë. Fëmijët do të mësojnë shumë shpejt se cilat lloje të rregullave janë jo të diskutueshme dhe cilat mund të jenë të negociueshme dhe të ndryshueshme. Qasja logjike e pasojave luan një rol të rëndësishëm për të ndihmuar të rriturit t'u mësojnë fëmijëve këto rregullore dhe parime.

Çdo familje ose shkollë ka nevojë për rregulla dhe rregullore, por këto nuk duhet të përcaktohen në mënyrë arbitrare nga të rriturit. Rregulloret janë shumë më efektive nëse vendosen me pjesëmarrje nga të gjithë dhe praktikohen nga e gjithë familja ose klasa. Rregulloret mund të lidhen me mënyrën e të ngrënit, çfarë rrobash të veshin, higjienën dhe shëndetin e mirë, studimet në shtëpi dhe në shkollë, argëtimin, kohën e duhur, përgjigjet e duhura dhe kështu me radhë. Rregullat duhet të pasqyrojnë nevojat dhe shqetësimet e të rriturve dhe të fëmijëve. Është e rëndësishme që fëmijët, veçanërisht fëmijët adoleshentë, të marrin pjesë dhe të bashkëpunojnë në përcaktimin e rregulloreve. Kur hartoni rregullore është e rëndësishme të merrni parasysh sa vijon: duke u përfshirë në procesin e vendimmarrjes, të rriturit dhe fëmijët mendojnë se janë "pronarë" të vendimit dhe kështu priren ta kryejnë vendimin shumë më lehtë sesa kur mendojnë se janë të detyruar.

Mbledhje familjare dhe në klasë

Për të krijuar një normë apo parim ose për të zgjidhur ndonjë problem apo konflikt, të klasës dhe të familjes, takimet pjesëmarrëse mund të jenë shumë të dobishme. Ato ofrojnë një shans për anëtarët e familjes ose klasës të diskutojnë, të ndryshojnë dhe përshtatin disa marrëveshje të vendosura. Diskutimet në klasë dhe në familje ofrojnë një mundësi dhe forum që fëmijët të mësojnë se si të ndajnë përgjegjësitë. Ato gjithashtu ofrojnë një mundësi për të rriturit të tregojnë respektin dhe mirëkuptimin e tyre ndaj fëmijëve e të marrin vendime të përbashkëta, që janë në “pronësi” dhe të ndjekur nga të gjithë. Ndërsa ekzistojnë qartë dallime midis familjeve dhe klasave shkollore, ekzistojnë disa ngjashmëri në krijimin e normave dhe të parimeve. Qëllimi kryesor i takimeve në klasë ose në familje nuk është të kritikosh apo të bësh moral. Mësuesit dhe prindërit/kujdestarët nuk duhet të përdorin klasën ose mbledhjen familjare si një mënyrë për të ushtruar kontroll të tepërt. Fëmijët do ta kuptojnë nëse manipulohen dhe nuk do të bashkëpunojnë.

Qëllimet e takimeve në klasë dhe në familje: (1) Të njohësh dhe të lavdërosh atë që është arritur. (2) Të ndihmojmë njëri-tjetrin. (3) Për të zgjidhur problemet. (4) Të planifikojmë ngjarje.

Përmes takimeve në klasë dhe në familje, fëmijët mund të mësojnë aftësi kritike, siç janë: respekt i ndërsjellë, të folurit me radhë, dëgjimi i njerëzve të tjerë. Dhënia e komplimenteve, njohja e pikave të forta dhe të pasurive të njerëzve të tjerë, të qenët miqësor, të ndash dhe të bashkëpunosh për detyra të caktuara. Përdorimi i pasojave logjike: për shembull, çfarë të bëni kur dikush shkruan në një tavolinë, në mur, përdor fjalor të pistë, është vonë në shkollë ose nuk bën punën e tij/saj gjatë kohës së mësimit. Gjithmonë mbani në mend tri parimet kryesore të pasojave logjike: *të lidhura logjikisht, të respektueshme dhe të arsyeshme*. Takimet familjare u mundësojnë prindërve/kujdestarëve dhe gjyshërve të kuptojnë më mirë njëri-tjetrin përmes vendosjes së normave të qëndrueshme. Kjo mund të ndihmojë për të shmangur çdo paqartësi në lidhje me pritshmëritë dhe t'i ndihmoni fëmijët t'u përmbahen parimeve dhe normave të familjes së tyre.



Moduli 2

Ndërtimi/restaurimi i marrëdhënieve të shëndetshme familjare

Sesioni 2.1

Së pari, partnerë

2.1.1. Si të zhvillohet marrëdhënia bashkëshortore, përkundrejt asaj prindërore⁷

Në mënyrë që çifti të ketë një marrëdhënie të shëndetshme, ai duhet t'i kushtojë vëmendje të vazhdueshme asaj, krahas detyrimeve prindërore dhe familjare, pra “të punojë” për të. Më poshtë sugjerohen një sërë mënyrash për të zhvilluar dhe për të ruajtur marrëdhënie të forta e të shëndetshme në çift:

1. **Praktikimi i pranimit dhe i vlerësimit.** Autori David Richo shpjegon se dy nga çelësat e dashurisë së plotë janë pranimi dhe vlerësimi. Sipas tij, tjetri duhet pranuar për atë që është, ashtu sikurse nuk i kërkohet një peme ahu të jetë një lis.
2. **Të kuptohet se të gjitha marrëdhëniet kanë ulje-ngritje.** Ashtu sikurse asnjë person nuk është i lumtur gjatë gjithë kohës, ashtu edhe

7. Përshtatur nga <http://daringtolivefully.com/keep-your-relationship-strong>, e aksesuar në shkurt 2020.

marrëdhënia nuk mund të jetë gjithnjë në kulmin e saj. Kur merr një angazhim afatgjatë ndaj dikujt në martesë, atëherë duhet të jesh i gatshëm të përjetosh si ngritjet, ashtu dhe uljet, së bashku.

3. **Të zhvillohet përdorimi i fjalës “ne”, përkundrejt fjalës “unë”.** Studiuesi Robert Levenson dhe kolegët e tij në Universitetin e Kalifornisë, Berkeley, zbuluan se çiftet që përdorin fjalën “ne” kur flasin janë më të lumtur, më të qetë dhe në përgjithësi janë më të kënaqur me marrëdhëniet e tyre, sesa çiftet që gjatë komunikimit përdorin më shumë fjalët “unë”, “ti”, “mua”. Sipas tyre, fjalët që përdorin, e “ndryshojnë” lojën. Fjala “ne” nxiti një program ndërlidhjeje në tru, kështu që në vend që të jetojë në një kontekst “unë përkundrejt teje”, çifti jeton në një kontekst bashkëpunues, “ne”. Kjo i bën ata më të dashur e bujarë me njëri-tjetrin.
4. **Të provohet plani treditur i mirënjohjes.** Autorja Rita Watson shpjegon se një qëndrim mirënjohës e rigjallëron jetën në çift. Ajo tregon se një studim që përfshinte 77 çifte të martuara zbuloi se çiftet që shprehin mirënjohje, ndiheshin më të dashur, në paqe dhe krenarë. Gjithashtu, ata e perceptonin partnerin e tyre si më kuptues, vlerësues, përkujdesës dhe reagues. Ata raportonin më shpesh se e falënderonin spontanisht partnerin për diçka që u kishte pëlqyer gjatë ditës. Gjithashtu, ata ishin më të kënaqur në përgjithësi me cilësinë e marrëdhënies së tyre. Në mënyrë që të zhvillohet mirënjohja në marrëdhënien në çift, ajo sugjeronte planin treditur të mirënjohjes:
 - a. **Dita 1:** Gjej tri cilësi që të pëlqejnë te partneri dhe fokusohu tek ato të tria gjatë gjithë ditës.
 - b. **Dita 2:** Identifiko tri gjëra që të iritojnë te partneri. Më tej, fale në lidhje me të tria ato.
 - c. **Dita 3:** Gjatë gjithë ditës, drejtohu partnerit vetëm me fjalë të mira.
5. **Të ruhet raporti 3:1.** Gjatë një dite të tërë, çdo person përjeton një sërë eksperiencash, si negative, ashtu dhe pozitive. Kjo është e vërtetë edhe për marrëdhënien në çift. Shumica e njerëzve mendojnë se për sa kohë eksperiencat pozitive janë më të shumta se ato negative, atëherë çdo gjë është në rregull. Gjithsesi, nuk është kështu. Ajo që ka rëndësi, është raporti i pozitiveve me negativet. Studimet kanë treguar se raporti “magjik” për një marrëdhënie që lulëzon është 3:1 ose mbi të. Pra, një person duhet të ketë tri herë më shumë eksperiencat pozitive me partnerin, sesa eksperiencat negative, në mënyrë që të ketë një marrëdhënie të shëndetshme.
6. **Të ruhet freskia e marrëdhënies.** Një nga aspektet pozitive të një marrëdhënieje afatgjatë është se e njeh tjetrin në thellësi. Ana negative e kësaj është se freskia e marrëdhënies mund të bjerë, dhe qeniet njerëzore e pëlqejnë shumë ruajtjen e kësaj freskie. Gjithsesi, ka një mënyrë për ta

ruajtur freskinë e një marrëdhënieje: të bërit e gjërave të reja së bashku. Kjo krijon entuziazëm dhe pasigurinë që vjen nga e panjohura, edhe kur këto aktivitete bëhen me dikë që e njeh “si pëllëmba e dorës”.

7. **Të ruhet “loja”.** Të gjithëve u pëlqen të luajnë, pavarësisht nga mosha. Çiftet kanë nevojë të kënaqen së bashku, të bëjnë gjëra për të qeshur së bashku dhe thjesht të relaksohen. Gjithashtu, ruajtja e sensit të humorit në marrëdhënie është shumë e rëndësishme. Për shembull, kur njëri partner thotë diçka që e bezdis tjetrin dhe tjetri ia kthen me një batutë/ me humor, mënyra se si komunikimi do të vazhdojë, do të jetë shumë e ndryshme, krahasuar me rastin kur tjetri ia kthen duke u vendosur në pozita të forta mbrojtëse.
8. **T’i ofrohet hapësirë partnerit.** Filozofi Artur Shopenhauer përdorte iriqët për të shpjeguar një dilemë që ekziston shpesh në marrëdhëniet njerëzore. Dy iriqë që përpiqen të ngrohen, afrohen gjithnjë e më shumë tek njëri-tjetri. Gjithsesi, nëse afrohen tepër, ata e shpojnë njëri-tjetrin me gjembat e tyre. E njëjta gjë ndodh në marrëdhëniet njerëzore: ne e duam afërsinë, por gjithashtu duam dhe hapësirën. Çelësi është të gjesh afërsinë e duhur, aty ku ndihet edhe ngrohtësia e marrëdhënies, por edhe hapësira, pra aty ku nuk ndihet shpimi i gjembave (si humbja e identitetit, mungesa e frymëmarrjes etj.).
9. **T’i shfaqet afeksion fizik partnerit në mënyrë të përditshme.** Studimet tregojnë se afeksioni fizik ka një sërë përfitimesh. Ai çliron hormone që të bëjnë të ndihesh mirë, ul presionin e gjakut, ndihmon çlirimin e stresit, përmirëson humorin dhe lidhet me kënaqësi më të lartë në marrëdhënien në çift. Shfaqja e afeksionit fizik, mund të jetë aq e thjeshtë sa puthjet, kapja e duarve, përqaftimi, masazhi i shpinës apo hedhja e dorës në qafën e tjetrit.
10. **Të përdoret modeli AAA.** Mira Kirshenbaum, një psikoterapiste, shpjegon se kur njëri partner është i shqetësuar për diçka që ka bërë tjetri, atëherë partneri tjetër duhet të përdorë modelin AAA (Apologji/falje, Afeksion dhe Aktivitet/premtimi për të bërë diçka për ta rregulluar). Për shembull:
 - a. T’i thuash partnerit se të vjen keq që e zhgënjeve.
 - b. Të ofrosh një gjest kuptimplotë ngrohtësie, si një puthje apo një përqaftim.
 - c. Të premtosh të bësh diçka për ta rregulluar, që vlen për të.
11. **Fokusimi te pozitivja.** Dr. Terri Orbuch ka kryer një studim afatgjatë, që nga viti 1986, mbi atë se çfarë i bën çiftet të lumtura dhe forcon marrëdhëniet. Ajo shpjegon se çiftet e lumtura fokusohen tek ajo që po shkon mirë në marrëdhënien e tyre, e jo tek ajo që nuk shkon mirë. Nga ana tjetër, ndonjëherë është e nevojshme të diskutohet edhe mbi aspektet negative. Atëherë, kjo duhet bërë në mënyrë pozitive. Për shem-

bull, nëse partneri është i rrëmujshëm, mund t'i thuhet diçka e tillë: "Unë ndihem kaq e lumtur kur shtëpia është e rregullt. Kur gjërat janë rrëmujë, stresohem shumë. Eja të gjejmë një zgjidhje së bashku".

12. **Të krijohen rituale të çifteve.** Autorët e librit "7 fazat e martesës", Harrar dhe De Mria rekomandojnë forcimin e marrëdhënies duke krijuar ritual, të cilat janë vetëm të çiftit (jo të fëmijëve apo familjarëve të tjerë, nëse jetojnë me ta). Për shembull, çdo të shtunë në darkë, çifti del vetëm, qoftë edhe për një vizitë në lagje. Shembuj të tjerë janë pirja e kafesë së bashku çdo mëngjes apo marrja e dhjetë minutave kohë çdo mbrëmje, pasi detyrimet familjare kanë mbaruar, për të folur të pashqetësuar nga fëmijët apo të tjerët, para vajtjes në shtrat.
13. **Redaktimi i vetes.** Dr. John Gottman është studiues, psikolog dhe autor i mirënjohur për punën e tij mbi stabilitetin e marrëdhënies në çift. Ai është shumë i njohur edhe për librin e tij "7 parimet që e bëjnë një martesë të funksionojë". Gottman shpjegon se çiftet që janë vazhdimisht më të lumtura, janë ato çifte që shmangin thënien e çdo mendimi kritik që u kalon në kokë, kur diskutojnë tema delikate.
14. **T'i ofrohet mbështetje partnerit.** Ka shumë mënyra për ta mbështetur partnerin, përfshi të mëposhtmet:
 - a. Të japësh mbështetje emocionale: ta dëgjosh partnerin kur është i shqetësuar dhe ka nevojë të flasë.
 - b. Të bësh komplimente dhe të japësh lavdërime.
 - c. T'i japësh informacion që mund t'i nevojitet.
 - d. "T'i japësh një dorë" kur i nevojitet, për shembull, ta ndihmosh me punët e shtëpisë kur ka qenë shumë i zënë/e zënë me punë të tjera.
15. **Të lejohet/nxitet shfaqja e vulnerabilitetit/brishtësisë në marrëdhënie.** Brene Braun (autore e "Të guxosh shumë: si kuraja për të qenë vulnerabël e transformon mënyrën se si jetojmë, dashurojmë, prindërojmë dhe drejtojmë") shpjegon se vulnerabiliteti është çelësi i intimitetit emocional. Ajo shton se vulnerabilitet do të thotë të jesh i singertë mbi atë që ndien, mbi frikërat e tua, mbi atë që të nevojitet, dhe të kërkoj atë që të nevojitet. Kjo do të thotë ta lejosh partnerin të të shohë të plotë, me të mirat dhe defektet që ke.
16. **Të shprehet dashuria me veprime.** Gjestet e vogla të mirësisë e bëjnë partnerin të kuptojë dhe të ndiejë dashurinë e tjetrit. Disa nga idetë përfshijnë:

- a. Të zgjohesh i/e para për të ngrohur shtëpinë në një mëngjes të ftohtë.
 - b. Të sjellësh rrugës për shtëpi ëmbëlsirën e tij/saj të preferuar.
 - c. Të ngrihesh 15 minuta para tij/saj, për t'i bërë gati mëngjesin, në mënyrë që ta gjejë gati kur të hyjë në kuzhinë.
 - d. Kur të jesh në pazar, të blesh diçka të vockël vetëm për të.
17. **“Të luftohet”** në mënyrë të drejtë. Nuk janë mosmarrëveshjet ato që e shkatërrojnë një marrëdhënie, por është mënyra se si trajtohen ato. Puna është nëse partneri hyn në debat me synimin për të gjetur një zgjidhje apo për të marrë hak, për të ruajtur kontrollin etj. Në rastin e dytë, nuk ka fitore. Nëse marrëdhënia kthehet në konkurrencë, kjo do të thotë që njëri partner duhet të humbasë, në mënyrë që tjetri të fitojë. Mirëpo konkurrenca nuk është partneritet. Rregullat e “luftës së drejtë” përfshijnë:
- a. Të dish se çfarë do që të arrish.
 - b. Të vendosësh kufij në debat, në mënyrë që të mos të përfundosh duke u zënë mbi çdo gjë negative që ka ndodhur në marrëdhënie, që nga fillimi i saj.
 - c. Të shmangësh të folurën mbi karakterin e tjetrit dhe të përqendrohesh te çështja konkrete.
 - d. Të praktikosh dëgjimin aktiv. Të përpiqesh të perifrazosh, që të sigurohesh se e kuptove atë që tha tjetri dhe të kërkossh sqarime, nëse ke diçka të paqartë.
 - e. Të vendosësh një kufi kohor.
 - f. Të jesh i/e gatshme të bësh kompromis.
 - g. Të arrish një marrëveshje mbi mënyrën se si do ta zgjidhësh këtë çështje.
18. **Të vendosen qëllime në çift.** Kur çifti e konsideron veten si skuadër që synon të arrijë një sërë qëllimesh që janë vendosur së bashku dhe janë të rëndësishme për të dy, kjo bën që të dy të lëvizin në të njëjtin drejtim, që fitoret e njërit të jenë dhe fitoret e tjetrit, dhe që të festohet së bashku çdo herë që arrihet një nga qëllimet. Studimet kanë treguar se një nga përbërësit më të rëndësishëm të lumturisë është të synohet arritja e qëllimeve kuptimplota. Në një marrëdhënie të lumtur, një nga përbërësit e saj është të kesh një grup qëllimesh që po përpiqesh t'i arrish së bashku, si për shembull, shkollimi i fëmijëve, larja e kredisë, të ndihmuarit e fëmijës të gjejë një punë, festimi i çdo ditëlindjeje etj.

Sesioni 2.2

Prindër/kujdestarë dhe fëmijë⁸

2.2.1. Si të riparosh marrëdhënien prind-fëmijë

Në ditët e sotme, marrëdhënia prind-fëmijë po sulmohet nga drejtime të ndryshme. Prindërit/kujdestarët janë nën ndikimin e presionit ekonomik në rritje, i cili rezulton në punën me orë të zgjatura ose në bërjen e më shumë se një pune. Shumë prindër/kujdestarë punojnë jashtë orarit të zakonshëm 9-5, veçanërisht ata që janë të vetëpunësuar. Kjo krijon boshllëqe të mëdha në përkujdesin për fëmijët, veçanërisht pasi orari i shkollës është mjaft më i shkurtër sesa ai i punës së prindërve/kujdestarëve.

Një tjetër zhvillim kulturor që e ka ndikuar familjen në mënyrë të konsiderueshme është shpërthimi i komunikimit në masë, veçanërisht përmes internetit. Ky hop në teknologji e ka ndryshuar në mënyrë të përhershme mjedisin brenda të cilit prindërit/kujdestarët përpiqen të monitorojnë dhe kontrollojnë zhvillimin e fëmijëve të tyre. Ekspozimi masiv ndaj të gjitha llojeve të informacionit, e veçanërisht atij që është i pashëndetshëm, ose përtej moshës zhvillimore të fëmijës, i ka vendosur prindërit/kujdestarët në pozicionin e brishtë të të luftuarit të ndikimeve të jashtme që dëmtojnë marrëdhënien prind-fëmijë, në vend që të merren me ruajtjen e vlerave familjare, udhëzimeve prindërore dhe të promovojnë zhvillimin normal psikologjik.

E gjitha kjo shumëfishohet edhe më tej, nëse është fjala për prindër/kujdestarë të vetëm, që përpiqem t'ia dalin vetë gjithçkaje, si gratë kryefamiljare, prindërit/kujdestarët e divorcuar apo të ve etj. Këta prindër/kujdestarë shpesh janë të rraskapitur dhe ideja se do të merren me problemet me të cilat përballen fëmijët e tyre pas një dite pune të gjatë, ndërkohë që është koha për të gatuar darkën, për të bërë detyrat e shtëpisë dhe për t'i bërë fëmijët gati për shtrat, është thujse e papërballueshme. Gjithsesi, forca e marrëdhënies prind - fëmijë është më e rëndësishme se kurrë tani, pasi është mjete ynë kryesor dhe shpesh i vetëm për t'i mbajtur fëmijët tanë të sigurt, për t'i ndihmuar ata të eksplorojnë botën, dhe për t'i mbështetur në zhvillimin e pikave të forta personale, në mënyrë që të mund të bëjnë zgjedhjet e duhura në jetë.

Çështja është si të sigurohesh se marrëdhënia prind - fëmijë është e fortë dhe i plotëson nevojat e fëmijës, edhe në rrethanat e përshkruara më lart. Për shumë

8. Përshtatur nga: <http://www.thesuccessfulparent.com/categories/parent-child-relationship/item/repairing-the-parent-child-relationship#.XnpROYhKjIU>, e aksesuar në shkurt 2020.

prindër, kjo marrëdhënie ka nevojë për riparim. Më poshtë prezantohen disa metoda, nga ato më të mirënjohurat për forcimin e kësaj marrëdhënieje, bashkë me disa sugjerime se si të fillohet procesi i riparimit.

2.2.2. Shenja problemesh

Hapi i parë është të vlerësosh marrëdhënien me fëmijët. Një prind mund të krijojë një pamje mjaftë të qartë të situatës, nëse fillon t'i bëjë vetes pyetjet e mëposhtme:

- ✓ A i njihni pëlqimet, mospëlqimet e fëmijës për aktivitete, emisione televizive, shkollën etj., dhe sa në detaje?
- ✓ A i njihni shokët e fëmijës, të përbashkëtat, konfliktet, marrëdhëniet me grupin etj.? A flisni bashkë për këto? A i ndan adoleshenti juaj me ju këto tema?
- ✓ Sa efekt kanë përpjekjet tuaja për disiplinë? A sillet shumica e bisedave rreth disiplinës? A keni shumë probleme me mosbindjen, sjelljet kundërshtuese etj.?
- ✓ Sa mirë ecën zhvillimi i fëmijës suaj? A ka probleme të vazhdueshme me sjelljen apo mësimet? A i merr përsipër përgjegjësitë e moshës?
- ✓ A kërkon fëmija juaj vëmendje të vazhdueshme apo e ka tepër të vështirë të ndahet nga ju?
- ✓ A ka shenja të dukshme të vetëvlerësimit dhe vetëbesimit të ulët, ankthit apo depresionit? Nëse po, a flisni dot me fëmijën për këto tema?
- ✓ A është fëmija juaj tepër agresiv, vazhdimisht i inatosur ose tepër i tërhequr dhe pasiv?

Nëse përgjigjet janë të pakënaqshme për dy ose më shumë nga pyetjet e mësipërme, atëherë ka gjasa që distanca mes prindit/kujdestarit dhe fëmijës të jetë më e madhe se ç'duhet, dhe se fëmija po reagon ndaj kësaj distance në mënyrë negative. Kjo nuk do të thotë që prindi/kujdestari është i keq. Ky mund të jetë thjesht një sinjalizim se prindi/kujdestari në këtë rast ka nevojë të rivendosë afërsinë me fëmijën, duke e bërë veten më të pranishëm dhe më të vëmendshëm.

Nga ana tjetër, duhet pasur parasysh se disa nga problemet e mësipërme mund të shkaktohen edhe nga faktorë të tjerë, si çrregullimi i deficitit të vëmendjes, abuzimi me drogat, divorci, problemet me bashkëmoshatarët etj. Gjithsesi, edhe këto situata mund ta rëndojnë mjaftueshëm marrëdhënien prind-fëmijë dhe, në disa raste, përveç ideve të mëposhtme, mund të jetë e nevojshme edhe ndjekja e këshillimit profesional.

2.2.3. Metoda për të riparuar marrëdhënien

Këshilla kryesore e çdo materiali informues mbi marrëdhënien prind- fëmijë është të kaluarit e kohës me fëmijën. Kjo është plotësisht e vërtetë dhe është një element i rëndësishëm, i cili nuk mund të anashkalohet në asnjë mënyrë. Të gjitha marrëdhëniet ndërtohen mbi kontaktin, i cili karakterizohet nga përkujdesi, mbështetja, besimi, empatia, pranimi, energjia dhe koha. Marrëdhëniet të cilave u mungon vëmendja dhe përkujdesi në mënyrë të vazhdueshme, kthehen në problematike dhe gradualisht dëmtohen ose shkatërrohen.

Kështu, hapi i parë është gjetja e një mënyrë për të krijuar “kohë për marrëdhënien” me fëmijën, që është veç asaj që lidhet me disiplinimin apo me detyrat dhe punën. Hapi i dytë lidhet me mënyrën se si përdoret kjo kohë dhe me rezultatet që dëshirohet të arrihen prej saj. Ekzistojnë katër lloje aktiviteteve që janë veçanërisht ndihmuese në ndërtimin e marrëdhënies prind-fëmijë, duke realizuar në të njëjtën kohë qëllimet e përfshirjes, veteksplorimit, pranimit, zgjidhjes së problemeve dhe shprehjes së ndjenjave. Këto janë:

Loja	Bisedat
Pjesëmarrja në aktivitete jashtë shtëpisë	Lavdërimet dhe vlerësimet

a. Loja

Për fëmijët deri në 10 vjeç, loja është mekanizmi kryesor për shprehjen e ndjenjave, komunikimin dhe zgjidhjet e problemeve emocionale. Ajo është një dritare për të hyrë në botën e fëmijës dhe për ta kuptuar atë, si dhe një mjet për të krijuar një lidhje të fortë me të, e cila ndihet nga fëmija përmes interesit dhe përfshirjes së prindit/kujdestarit në nivelin e tij.

Ky aktivitet mund të “instalohet” fillimisht duke caktuar një kohë çdo ditë (ose aq shpesh sa është e mundur) për të luajtur me fëmijën. Numri i herëve për javë do të varet si nga mundësitë e prindit/kujdestarit, ashtu edhe nga sasia e riparimit për të cilin ka nevojë marrëdhënia. Nëse marrëdhënia është shumë e dëmtuar, atëherë duhen bërë përpjekje për të luajtur të paktën pesë herë në javë, duke e rralluar, teksa marrëdhënia përmirësohet. Duhet pasur parasysh se edhe pak kohë loje është më mirë se asgjë.

Si të luash

Për fëmijët më të vegjël mund të krijohet një hapësirë në dysHEME dhe prindi/kujdestari të shprehet se dëshiron të luajë ose të bashkohet në një lojë që ka filluar. Për fëmijët më të rritur, është më efektive të luhet në cepin më të qetë të shtëpisë. Në secilin rast, fëmija duhet lejuar të jetë ai “shefi” dhe ta drejtojë prindi/kujdestarin se si të bashkohet në lojë apo sesi të ndërveprojë. Prindi/kujdestari duhet të ndjekë udhëzimet e tij. Nuk duhen bërë pyetje të tepërta, përveçse për të qartësuar udhëzimet që fëmija jep (në rastin kur prindi/kujdestari nuk i kupton).

Nëse prindi/kujdestari nuk e ka bërë këtë gjë më parë, atëherë ai mund të vërejë se fëmija fillimisht mund të jetë pak i distancuar ndaj afrimit të tij. Nëse është kështu, atëherë prindi/kujdestari duhet të ulet e të vëzhgojë derisa fëmija ta ftojë në lojë. Ai mund të përpiqet të bëjë ndonjë koment mbi atë që sheh se po ndodh, por gjithashtu duhet të ketë kujdes që të bëjë vetëm komente përshkruese dhe të mos të bëjë asnjë gjykim.

Për fëmijët që duken sikur nuk mund ta nisin lojën, prindi/kujdestari mund ta fillojë vetë atë thjesht, duke nisur të luajë me diçka vetë. Për shembull, ai mund të fillojë të ngjyrosë një libër me figura apo të rreshtojë makinat lodër ose të përfshihet në çfarëdo aktiviteti që e di që fëmija e pëlqen. Kjo zakonisht e ngacmon interesin e fëmijës dhe, herët a vonë, ai i bashkohet prindit/kujdestarit. Nganjëherë, fëmija bashkohet duke marrë kontrollin e situatës dhe duke i dhënë udhëzime prindit/kujdestarit apo duke e korrigjuar atë.

Rregullat e lojës

Rregullat, të cilat duhen pasur në vëmendje gjatë kohës së lojës, përfshijnë:

- ✓ Fëmija është ai që duhet ta ketë kontrollin gjatë kohës së lojës.
- ✓ Nuk duhet hapur asnjë bisedë në lidhje me disiplinimin (për shembull: “Kujdes, se po u bëre pis, do të t’i heq lodrat”). Gjithashtu, nuk duhet të ketë as edhe një hije gjykimi apo kritikë nga ana e prindit/kujdestarit.
- ✓ Zhvendosjet e ndryshme të vëmendjes duhet të shmangen plotësisht, gjatë gjithë kohëzgjatjes së lojës.

Edhe nëse prindi/kujdestari ka vetëm 30 minuta në dispozicion, kjo është në rregull. Mjafton që kjo kohë të jetë plotësisht në dispozicionin e fëmijës. Telefoni duhet të jetë i fikur, fëmijët e tjerë duhet të jenë nën kujdesin e dikujt tjetër (babait, nënës etj.), e kështu me radhë.

Sa më shumë që prindi/kujdestari të luajë me fëmijën, aq më pak sfida do të ketë me disiplinimin dhe me bashkëpunimin e tyre në përgjithësi. Vëmendja e pakufizuar gjatë kohës së lojës, kombinuar me mundësinë e fëmijës për të qenë nën kontroll, i kënaq nevojat e tij/saj për vëmendje dhe pushtet.

b. Bisedat

Ashtu sikurse loja është mjete më i fuqishëm për t'u përdorur me fëmijët më të vegjël për mirëmbajtjen e marrëdhënies, biseda është mjete “çudibërës” për t'u përdorur me adoleshentët. Lloji i bisedës për të cilën po diskutojmë këtu, përdoret për të arritur disa qëllime:

- ✓ Nxitjen e shprehjes së ndjenjave;
- ✓ Lehtësimin e veteksplorimit dhe ndërtimin e identitetit;
- ✓ Identifikimin e problemeve dhe zgjidhjen e konflikteve;
- ✓ Komunikimin e interesit, mirëkuptimit dhe empatisë.

Është shumë e rëndësishme që këto qëllime të mbahen parasysh vazhdimisht nga prindi/kujdestari, teksa ai përfshihet në bisedë me fëmijën apo adoleshentin, pasi përndryshe është shumë e lehtë të kalohet në probleme disiplinore, kritika apo përpjekje të prindit/kujdestarit për t'i dalë e vetja. Ndërkohë, kjo lloj bisede duhet të krijojë një atmosferë eksplorimi dhe të bazohet në shkëmbim mendimesh dhe idesh, por gjithmonë me prindin/kujdestarin më shumë në rolin e dëgjuesit, duke e lënë fëmijën/adoleshentin që të bëjë shumicën e bisedës. Duhet shmangur zhvendosja në “dhënie leksionesh”. Kjo është plotësisht dëmtuese dhe çon në dështim të qëllimit. Prindi/kujdestari duhet të kujtojë gjithmonë se puna e tij është të dëgjojë dhe të lehtësojë bisedën, në mënyrë që ajo të vazhdojë.

Si të procedohet

Nga njëra anë, mund të caktohet një kohë “e veçantë” për bisedë, por zakonisht me adoleshentët funksionon më mirë nëse biseda është më spontane dhe ndodh në një kohë kur ata nuk e kanë mendjen tek aktivitetet e tjera. Nëse prindi/kujdestari nuk e ka bërë një lloj të tillë bisede më parë, ai mund të ndihet në siklet në fillim. Adoleshenti mund ta pyesë “Çfarë je duke bërë?” ose të sillt në mënyrë cinike dhe mosbesuese. Nëse ky është rasti, atëherë është më mirë që prindi/kujdestari ta shprehë qartë dhe sinqerisht qëllimin e tij. Për shembull, mund të thotë diçka të tillë: “Kam vënë re që kohët e fundit nuk jemi në kontakt bashkë dhe mendoj se pjesërisht është fajti im. Unë nuk të kam kushtuar kohën që të nevojitet, po më intereson shumë se si po të shkojnë gjërat/punët”.

Nëse kjo nuk mjafton, atëherë mund të vazhdohet me disa pyetje të përgjithshme. Për shembull, prindi/kujdestari mund t'i thotë se do të dijë se çfarë gjërash i interesojnë, si e kalon ditën në shkollë, çfarë përvojash kalon me mësuesit, si janë shokët e tij/saj etj. Pse u pëlqen/nuk u pëlqen ky apo ai person? Si është të jesh adoleshent në ditët e sotme? Si është e ndryshme kjo nga adoleshenca ime (e prindit/kujdestarit)? Cilat janë sfidat apo vështirësitë që po kalon ti?

Pasi krijohet zakoni i bisedave të rregullta si këto, atëherë prindi/kujdestari mund të zhvendoset për ta ndihmuar adoleshentin të mendojë për identitetin e vet. Cilat janë cilësitë dhe vlerat që ai/ajo synon të ketë? Kush janë figurat e tij/saj orientuese, modelet? Çfarë marrëdhëniesh shpreson të krijojë në të ardhmen apo në çfarë marrëdhëniesh është e përfshirë tani? Puna e prindit/kujdestarit këtu është të reflektojë me fjalë atë që dëgjon në mënyrë të tillë, që fëmija të ndihet se prindi/kujdestari e kuptoi atë që iu tha dhe se e kupton këndvështrimin e tij/saj. Prindi/kujdestari mund të mos pëlqejë apo të mos jetë dakord me gjithçka që dëgjon, por nëse e lejon këtë bisedë të hapur, do të marrë vesh shumë më tepër gjëra për adoleshentin/en nga sa dinte më parë.

Sigurisht, bisedat nuk janë vetëm për adoleshentët, por ato mund të fillojnë sapo fëmija të nisë të flasë. Ideja është që të krijohet zakoni i të folurit hapur, në mënyrë që fëmijët të ndihen të lirë t'i shprehin prindërve/kujdestarëve ndjenjat dhe idetë e tyre, si dhe të ndihen se mund ta kenë mbështetjen e prindërve/kujdestarëve, nëse u ndodh një problem.

Si me adoleshentët, ashtu dhe me fëmijët më të vegjël, ndonjëherë mjafton që prindi/kujdestari ta ketë mendjen dhe të jetë i pranishëm plotësisht, kur vajza apo djali i vet flet për diçka që i intereson. Për shembull, një “ekspert” i teknologjisë mund “t'i hapë veshët” me detaje për celularët e programet kompjuterike. Një vajzë adoleshente mund të flasë pa fund për shkëmbimet e ndryshme në grupin e saj të afërt shoqëror. Në këtë rast, vëmendja e thjeshtë dhe komentet reflektuese janë mjetet për ta lejuar fëmijën të ndihet i kuptuar, i rëndësishëm dhe i vlerësuar. Teksa ndërtohen themelet e mirëkuptimit dhe të empatisë, prindi/kujdestari do të vërejë se fëmijët do të fillojnë ta shohin si dikë që mund t'i ndihmojë ata kur kanë probleme.

c. Pjesëmarrja në aktivitetet jashtë shtëpisë

Deri tani kemi folur për ndërveprimin një me një mes prindërve/kujdestarëve dhe fëmijëve, brenda mjedisit të tyre familjar. Një hapësirë tjetër për të përmirësuar marrëdhënien prind-fëmijë është pjesëmarrja në aktivitete jashtë shtëpisë. Kjo e shtrin marrëdhënien prind-fëmijë në komunitet, duke e ndihmuar kështu fëmijën që ta ruajë ndjesinë e të veçantës dhe të dashurisë, teksa vepron në botë. Këto aktivitete mund të vazhdojnë të jenë një me një, si për shembull, të dalësh për të ngrënë një ëmbëlsirë jashtë, të shkoni në kinema, marrja pjesë në sporte si futboll, shëtitjet në natyrë etj.

Aktivitete ritualistike

Të rriturit kujtojnë me kënaqësi aktivitetet e përsëritura që bënin me prindërit/kujdestarët gjatë fëmijërisë. Për shembull: “Kur isha 11 vjeçe, babi më merrte për të bërë pazarin e shtëpisë çdo të shtunë dhe pastaj shkonim të hanim diçka bashkë në një mensë të vogël. Unë mezi e prisja këtë dalje të rregullt me babin. Ishte diçka e veçantë që e bënim vetëm ai dhe unë së bashku, dhe gjithmonë na jepte një mundësi për të folur. Ishte një ritual që krijonte një ndjesi sigurie për mua, si dhe ndjenjën e të qenët e dashur dhe e rëndësishme”. Përvoja të tilla mund të kenë një ndikim afatgjatë në sensin e vetes të fëmija, si dhe në aftësinë e tij/saj për të krijuar marrëdhënie me të tjerët.

Aktivitete shkollore dhe jashtëshkollore

Po kaq e rëndësishme sa ritualet, është edhe përfshirja e prindërve/kujdestarëve në aktivitetet shkollore dhe jashtëshkollore të fëmijës. Të shohësh mamën apo babin që të ndjek kur ti luan një ndeshje futboll apo të ndiesh admirimin e tyre kur të shohin që merr pjesë në një shfaqje në shkollë ose të shohësh mirëkuptimin në sytë e tyre, kur harron ndonjë rresht... Të gjitha këto përvoja i përcjellin interes, pranim dhe përfshirje fëmijëve. Ndjenja se dikush bën tifozllëk për ty, fiton apo jo, është shumë e fuqishme. Një pjesëmarrje e tillë në aktivitetet e fëmijës ofron një interes dhe pranim, që në terma afatgjatë i ndihmon ata se si të performojnë dhe se si të përfshihen në komunitetin e gjerë, në shoqëri.

d. Lavdërimet dhe vlerësimet/pranimi verbal

Mekanizmi i fundit për të përmirësuar marrëdhënien prind-fëmijë janë lavdërimet dhe vlerësimet ose, e thënë më gjerë, *pranimi verbal*. Nuk mjafton të mendosh gjëra të mira për fëmijën tënd, nëse nuk ia shpreh kurrë atij (shpesh nga frika se “mos i rriten veshët”). Lavdërimet dhe vlerësimet janë inkurajim dhe shprehje dashurie, që e bën fëmijën të ndihet i mbrojtur dhe i çmuar, në dashurinë dhe mbështetjen e prindit/kujdestarit. Në kulturën tonë nuk është fort e praktikuar sjellja ku prindërit:

- ✓ ua shprehin fëmijëve **se sa shumë i duan dhe i çmojnë** (me fjalë apo vepra);
- ✓ ofrojnë **mbështetje** – thonë se do të jenë gjithmonë aty për të dhe gjithash-tu që janë personat që kanë më shumë besim se kushdo tjetër te fëmija dhe inkurajuesit e tij më të mëdhenj;
- ✓ ofrojnë **pranim** – të ndierit i pranuar dhe i vlerësuar, pavarësisht gabimeve.

Sigurisht që lista e lavdërimeve dhe e vlerësimeve konkrete është e pafund, dhe çdo prind mund të krijojë të vetat. E rëndësishme është që ai të ketë parasysh qëllimin e lavdërimit dhe vlerësimit, që është t'i shprehësh fëmijës dashuri, mbështetje, pranim dhe vlerësim për atë që është. Gjithsesi, më poshtë përmenden një sërë shembujsh që mund të përdoren me fëmijët e çdo moshe:

- Po shumë mirë, shumë e bukur, shkëlqyeshëm!
- Shumë e drejtë, e saktë!
- Më pëlqen mënyra si e bën këtë. Jam krenar për ty.
- Kjo është e mirë. Punë shumë e mirë, kështu bëhet, shumë më mirë!
- Ti po ecën më mirë. Çfarë ideje e zgjuar!
- Kjo është punë e mirë, punë e shkëlqyer që ti po e kontrollon veten.
- Më pëlqen si ti e bërë _____. Vura re që ti_____. Vazhdo kështu.
- U zbavita shumë _____ me ty. Po përmirësohesh në _____ gjithnjë e më shumë.
- Kur ti bën_____, dukesh se e ke marrë seriozisht.
- Unë e vlerësoj mënyrën si ti_____. Ishe shumë i mirë, madje më i mirë sesa unë prisja.
- Shumë e mirë. Kjo është e bukur, më pëlqen_____.
- Më pëlqen mënyra si ti _____ këtë pa kërkuar ndihmë apo pa pyetur (e mbajte mend).
- Jam shumë e kënaqur që ti je djali/vajza ime.
- Unë të dua shumë!

Nëse pranimi verbal fillon të përdoret në mënyrë konsistente për të paktën një muaj, prindi/kujdestari do të vërejë një ndryshim të dukshëm në marrëdhënien e tij me fëmijën, si dhe një reduktim të problemeve të sjelljes.

Sesioni 2.3

Të gjithë për njëri-tjetrin

Krahas marrëdhënieve në çift dhe atyre prind-fëmijë, të gjitha marrëdhëniet familjare janë të rëndësishme dhe thelbësore për mirëqenien e çdo anëtari dhe për familjen si e tërë. Në sesionin e mësipërm folëm në detaje për marrëdhëniet mes prindërve/kujdestarëve dhe fëmijëve. Më poshtë do të ndalohet pak në veçanti në marrëdhënien baba-fëmijë, marrëdhëniet mes vëllezërve dhe motrave, si dhe marrëdhëniet ndërbrezore.

2.3.1. Pse janë të rëndësishëm baballarët⁹

Të gjitha marrëdhëniet prind-fëmijë, siç u diskutua në sesionin e mësipërm, janë të rëndësishme për mirëqenien e fëmijës. Këtu po i kushtojmë një vëmendje të veçantë baballarëve, duke qenë se kulturalisht në vendin tonë, përgjithësisht, pritet që nëna të jetë ajo që bën rolin kryesor në prindërim. Kjo pritshmëri kulturore bën që shpesh baballarët të distancohen nga roli i tyre prindëror dhe të mos të kenë të njëjtat kushte për marrjen dhe zhvillimin e tij.

Ndërkohë, studimet tregojnë se baballarët luajnë një rol kyç në zhvillimin e fëmijës, që nga lindja e deri në moshë të rritur. Fëmijët me baballarë të përfshirë në prindërim janë në avantazh si social, ashtu edhe akademik, përkundrejt fëmijëve me baballarë të distancuar apo atyre që nuk kanë marrëdhënie me baballarët. Përgjithësisht, ata shfaqin më pak probleme. Kjo mbetet e vërtetë edhe kur babai nuk jeton në të njëjtën shtëpi me fëmijën, si në rastin e një divorci, por e ruan rolin e tij prindëror. Duket se faktori kyç nuk është vendi ku jeton babai, por lloji i marrëdhënies që ai ka krijuar me fëmijët.

Sipas një studimi nga Universiteti i Illinoisit, fëmijët me baballarë që gjejnë kohë për të pyetur se çfarë mësuan në shkollë, për aktivitetet sociale të përditshme dhe marrëdhëniet e tyre, kanë rezultate më të mira në shkollë, sesa fëmijët që nuk e kanë këtë lloj interesimi. Është e rëndësishme të theksohet se kjo figurë babai nuk është patjetër ai biologjik. Ai mund të jetë babai birësues, njerku apo një figurë tjetër mashkullore në familje, si gjyshi apo xhaxhai, nëse e merr rolin përkujdesës.

9. Përshtatur nga: <http://nixonwatchdogs.org/role-fathers-daughters-and-sons> dhe <https://www.artofmanliness.com/articles/18-tips-for-being-a-great-dad/>, të aksesuara në shkurt 2020.

Përveç këtyre përfitimeve, ka disa efekte pozitive specifike që lidhen me marrëdhënien baba-djalë. Për shembull, studiuesit në Universitetin e Oksfordit raportojnë se djemtë që kanë baballarë më të përfshirë, ka më pak gjasa të futen në telashe me policinë, gjatë rritjes së tyre. Gjithashtu, një baba i mirë mund të jetë një rol model pozitiv për djemtë dhe t'i ndihmojë ata të krijojnë një identitet gjinor të shëndetshëm, si dhe të jenë më në kontakt me ndjenjat dhe emocionet e tyre.

Edhe vajzat kanë përfitime specifike nga një lidhje e ngushtë baba-vajzë. Sipas një studimi nga Universiteti i Oksfordit, vajzat që kishin marrëdhënie të ngushta pozitive me baballarët, kishin më pak gjasa të kishin probleme të shëndetit mendor në moshë të rritur. Vlerësimi i sinqertë dhe admirimi nga një baba, mund ta ndihmojë vajzën e tij të rritet e të bëhet një grua e pavarur dhe me vetëbesim.

Udhëzime praktike për baballarët

- 1. Shijoni kohën me fëmijët tuaj.** Vitet kalojnë më shpejt se ç'e mendoni. Përpiquni të kaloni sa më shumë kohë cilësore dhe afektive me ta. Jini sa më të pranishëm gjatë kësaj kohë dhe mos e mbani mendjen në gjëra të tjera, pasi fëmijët e ndiejnë këtë.
- 2. Mos e shihni asgjë si “punë grash”, ndajini përgjegjësitë.** Disa baballarë i shohin punë të caktuara si “punë grash”. Mos u bëni një prej tyre! Përfshihuni sa më shumë dhe ndani ngarkesën me nënën e fëmijëve tuaj. Ndërroni pelenat, bëjini banjë fëmijëve, vishini, ushqejini etj.
- 3. Dashuria kapërcen gjithçka!** Duket si fjali e sheqerosur, por kjo duhet të jetë në qendër të filozofisë së babait: mbi të gjitha, jepuni fëmijëve dashuri. Kur jeni i shqetësuar, në vend të ngritjes së zërit, tregojuni dashuri. Të tjerat vijnë më pas.
- 4. Fëmijëve u pëlqen të marrin vendime.** Mund të jetë më e lehtë të bësh babain autoritar, por kështu u mëson fëmijëve t'i binden urdhrave edhe pa arsye. Në vend të kësaj, mësojuni fëmijëve se si të marrin vendime, dhe ata do të rriten më të zotë për veten dhe me të lumtur. Fëmijët e pëlqejnë lirinë dhe vendimmarrjen, si çdo qenie tjetër njerëzore. Puna juaj është t'i lejonit ata të marrin vendime, por brenda hapësirave që i përcaktoni ju.
- 5. Pak durim ju çon larg.** Për çdo prind është e lehtë ta humbasë durimin, por shfryrja e zemërimit të fëmija dihet që nuk është gjëja e duhur për t'u bërë. Kështu, merrni frymë thellë apo bëni një shëtitje të shkurtër, sa herë që e humbisni durimin. Marrëdhënia juaj me fëmijët do të përmirësohet ndjeshëm.

6. **Kërkohet sens humori.** Ndonjëherë, fëmija do të bëjë diçka që mund “t’ju nxjerrë nga binarët”, për shembull, të derdhë vaj mbi divan apo të ikë fshehurazi nga dritarja për t’u takuar me shokët. Ndonëse duhet t’i vendosni kufij që të mos i bëjë këto gjëra, nëse situata merret qetë e me humor, punët shkojnë më mbarë mes jush.
7. **Lexoni nëse mundeni.** Leximi i ndihmon fëmijët të bëhen lexues dhe të mësojnë më mirë. Gjithashtu krijon një kohë të veçantë për ju të dy dhe kthehet në një traditë që fëmija e shijon shumë.
8. **Mos u bëni babai i munguar.** Gabimi më i madh i baballarëve është që të mos ndodhen pranë fëmijëve të tyre. Përpiquni sa më shumë të caktoni pak kohë çdo ditë dhe çdo javë për fëmijët. Mos lejoni asgjë që ta prekë këtë kohë të çmuar. Gjithashtu, sigurisht që duhet të jeni të pranishëm në ngjarjet e tyre të rëndësishme: ditëlindje, festa, aktivitete shkollore, ndeshje etj. Për ta është një nga gjërat më të rëndësishme të jetës.
9. **Luani bashkë.** Përveç lojës së lirë, që është shumë e vlefshme për fëmijët, edhe pjesëmarrja juaj dhe kontributi me ide të reja është i çmuar. Mos i lini fëmijët para televizorit, por luani sa më shumë të mundeni, bëhuni personazh i përrallave dhe i historive të tyre etj. Mundësitë janë pa fund.
10. **Bëhuni model i sjelljes së mirë.** Fëmijët nuk bëjnë atë që i themi, por atë që shohin. Nëse i themi t’i flasin mirë motrës, por ndërkohë ofendojmë mamanë e tyre, edhe ata do të përsërisin të njëjtën gjë, atë që shikuan. Prija e tepërt e alkoolit, pirja e duhanit, sjelljet negative, zemërimi dhe qëndrimi negativ ndaj të tjerëve, dembelizmi etj., të gjitha këto sjellje imitohen shpejt nga fëmijët, nëse ata i shohin në shtëpi. Modeloni sjelljen që dëshironi të bëjë fëmija juaj, përmes sjelljes suaj.
11. **Trajtojeni nënën e tyre gjithmonë me respekt.** Baballarët abuzues ndaj grave të tyre, çojnë në fëmijë abuzues ose të abuzuar. Por edhe baballarët jorespektues me to, formojnë fëmijë jorespektues ose që formojnë pasiguri dhe probleme të tjera emocionale.
12. **Bëhuni palë me nënën.** Nuk është mirë që një prind të thotë një gjë dhe tjetri të kundërtën. Prindërit/kujdestarët duhet të punojnë së bashku, si një skuadër prindërimi, dhe të mbështesin vendimet e njëri-tjetrit. Gjithsesi, këto vendime duhen folur paraprakisht (veç fëmijëve), që të mos të përfundoni duke mbështetur një vendim, me të cilin nuk jeni aspak dakord.

2.3.2. Marrëdhëniet mes vëllezërve dhe motrave¹⁰

Vëllezërit dhe motrat janë shumë të rëndësishëm për njëri-tjetrit gjatë gjithë jetës dhe do të jenë në marrëdhënie me njëri-tjetrin edhe kur prindërit/kujdestarët të mos të jetojnë më. Shumica e prindërve/kujdestarëve e dëshirojnë një marrëdhënie të tillë të shëndoshë dhe ka një sërë gjërash që ata mund të bëjnë për ta zhvilluar atë:

- ✓ Të fillosh herët. Prindërit/kujdestarët duhet ta nxisin respektin mes vëllezërve dhe motrave që në fillim të marrëdhënies së tyre. Sjelljet negative dhe të dëmshme në këtë marrëdhënie nuk duhen toleruar.
- ✓ Fëmijëve u duhen krijuar mundësi që të kenë kohë dhe aktivitete për të zhvilluar me prindërit, së bashku dhe veç, në mënyrë të barabartë. Rivaliteti vëllazëror dhe motëror është i natyrshëm, por ai nuk duhet nxitur në asnjë mënyrë dhe duhet synuar reduktimi i tij, sa herë që shfaqet.
- ✓ Prindërit/kujdestarët duhet të shmangin favorizimin mes fëmijëve ose të pasurit e një fëmije të preferuar dhe, aq më keq, shprehjes së hapur të kësaj. Kjo është zakonisht arsyeja më kryesore për mëri e lëndim. Fëmijët duhet të dinë që prindërit/kujdestarët e vlerësojnë secilin prej tyre, dhe kjo mund të shprehet duke gjetur kohë për ta kaluar një me një, me çdo fëmijë. Kjo i ndihmon ata të ndihen të veçantë dhe të vlerësuar.
- ✓ Një mënyrë tjetër e mirë është të krijohet një kohë për biseda familjare (një herë në javë, çdo dy javë apo çdo muaj). Familja mblidhet e gjitha gjatë këtyre bisedave, që duhet të krijojnë një hapësirë për të folur lirshëm për çështje që shqetësojnë, mërzë e hatërmbetje, si dhe për gjëra që janë për t'u festuar. Çdo anëtar duhet të ketë mundësinë për të folur për atë që e shqetëson dhe pastaj biseda duhet fokusuar jo tek gjetja e fajtorëve, por tek zgjidhja e problemit.
- ✓ Prindërit/kujdestarët duhet të nxisin komunikimin e shëndetshëm mes vëllezërve dhe motrave. Nëse ata kanë mosmarrëveshje, duhen lejuar t'i zgjidhin në mënyrë të shëndetshme. Prindërit/kujdestarët duhet t'i mësojnë se si të negociojnë dhe të arrijnë në kompromise (të japin dhe të marrin me njëri-tjetrin) dhe të kërkojnë zgjidhje fito-fito (ku të dyja palët fitojnë). Prindërit/kujdestarët fillimisht mund t'i ndihmojnë fëmijët që të vendosin rregullat e këtij komunikimi dhe t'i orientojnë, por sapo ata të arrijnë ta bëjnë vetë këtë, duhet të distancohen.
- ✓ Teksa fëmijët rriten, ata duhet të nxiten ta ruajnë marrëdhënien ose të bëjnë gjëra së bashku. Kjo bëhet më e vështirë kur janë adoleshentë apo kur fillojnë të kenë jetë të pavarura, por nëse çdo muaj krijohet pak kohë familjare, kjo është një mënyrë shumë e mirë për ta nxitur këtë marrëdhënie.

10. Përshtatur nga <https://www.verywellfamily.com/how-to-encourage-good-sibling-relationships-620105>, aksesuar në shkurt 2020.

2.3.3. Marrëdhëniet ndërbrezore/gjyshërit¹¹

Gjyshërit janë pjesë shumë e rëndësishme e familjes gjithashtu, veçanërisht në kulturën tonë, ku shpesh kjo lidhje forcohet edhe nga të jetuarit së bashku në një shtëpi. Ata kanë një vlerë të çmuar në familje, pasi tregojnë historinë e saj, traditat, duke i ruajtur ato dhe duke i bërë pjesë së jetës së fëmijëve. Gjithashtu, afërsia me gjyshërit mund t'i ndihmojë fëmijët të krijojnë koncepte pozitive ndaj plakjes, si dhe të mësojnë të mbështesin të moshuarit. Ndonjëherë gjyshërit e ndihmojnë dhe financiarisht familjen ose ndihmojnë përmes kujdesit për fëmijët, kur prindërit/kujdestarët janë në punë ose të zënë, përmes gatimit apo kujdesit për shtëpinë etj., por jo gjithmonë kjo është e mundur, si për shkak të largësisë, ashtu edhe për arsye të tjera. Ndonjëherë, nëse ata kanë probleme me shëndetin, kjo mund të ndikojë negativisht në financat e familjes, pasi një pjesë e të ardhurave do të shkojë në këtë drejtim. Gjithashtu, mund të ndodhë që të mos ketë raporte të mira mes gjyshërve dhe fëmijëve të tyre, gjë që shkakton paqëndrueshmëri dhe konflikte në familje. Paqëndrueshmëria në familje ka efekte negative në mirëqenien e fëmijëve.

Gjyshërit dhe prindërit/kujdestarët duhet të vendosin së bashku disa rregulla bazë lidhur me çështjet e rritjes dhe të edukimit të fëmijëve dhe të komunikojnë në mënyrë të përshtatshme me njëri-tjetrin, veçanërisht kur jetojnë së bashku. Këto rregulla është mirë të jenë sa më të qarta, p.sh.: sa shpesh gjyshërit do të jenë në rolin e kujdestarit për nipërit ose mbesat e tyre dhe nëse dëshirojnë apo jo të përfshihen në çështje që lidhen me kopshtin, të mësuarit e fëmijës, shëtitjet, lojën e të tjera si këto. Edhe gjyshërit duhet të bisedojnë gjithmonë me prindërit/kujdestarët e fëmijëve në lidhje me rregullat e vendosura. Respektimi dhe zbatimi i të njëjtave rregulla dhe ndjekja e së njëjtës mënyrë disiplinimi për fëmijën si nga prindërit/kujdestarët, edhe nga gjyshërit ndihmon në strukturimin e sjelljes së fëmijës dhe bën që fëmija të mos silllet ndryshe kur është me gjyshërit dhe ndryshe kur është me prindërit. Megjithatë, ndonjëherë, gjyshërit përpiqen të jenë “prindër” për nipërit dhe mbesat, duke harruar pozicionin e tyre. Gjyshërit duhet të kuptojnë se rritja e nipave dhe e mbesave nuk është detyrë e tyre, dhe se duhet të respektojnë vendimet e prindërve/kujdestarëve lidhur me fëmijët. Zakonisht, ata shprehin shumë shqetësim për sigurinë dhe mirëqenien e fëmijës, duke krijuar herë pas here tension në marrëdhëniet familjare. Gjyshërit duhet të konsultohen me prindërit/kujdestarët e fëmijës përpara se t'i blejnë atij dhurata, lodra, çokollata apo gjëra të tjera. Në përgjithësi, është mirë që dhuratat të zëvendësohen me aktivitete praktike, që mbushin kohën e fëmijës dhe promovojnë tek ata vlera të rëndësishme morale. Është e

11. Përshtatur nga Tahsini, I., Ndrio, M. dhe Balli, D. (2012). Fëmijët e lumtur ju bëjnë prindër të lumtur: ju mund t'ia dilni. Save the Children in Albania dhe <https://wowparenting.com/blog/how-to-deal-with-your-mother-in-law-beautifully-well/>, aksesuar në shkurt 2020.

rëndësishme që të shmangen përplasjet dhe mosmarrëveshjet mes prindërve/kujdestarëve dhe gjyshërve për çështje që lidhen me mënyrat e kujdesit për fëmijët, të ushqyerit, regjimin e gjumit apo rregullat e lojës. Gjyshërit nuk duhet të injorojnë kufijtë që prindërit/kujdestarët kanë vendosur për fëmijët e tyre. Një gjysh që nuk pranon të zbatojë kufizimet e vendosura për nipërit apo mbesat e tij dhe plotëson çdo tekë të tyre shkakton zemërim te prindërit, pasi kështu ai nxit sjellje të papërshtatshme te fëmijët (p.sh., ngrënie e ëmbëlsirave përpara vakteve, mosrespektimin e orarit të gjumit, përdorimin e një fjalori të papërshtatshëm etj.) E njëjta gjë vlen edhe në rastin kur babai është në emigracion dhe nëna jeton në shtëpi me prindërit/kujdestarët e tij dhe fëmijët. Edhe në këtë rast, nëna është prindi/kujdestari dhe autoriteti kryesor në jetën e fëmijës, dhe gjyshërit duhet të respektojnë po njësoj të gjitha rregullat e përmendura më sipër.

Ndonjëherë, gjyshërit bëjnë gjithçka për nipin ose mbesën e parë, por nuk bëjnë të njëjtën gjë me nipërit dhe mbesat e tjera që vijnë më pas. Kjo mund të shkaktojë pakënaqësi tek bijtë e tyre të tjerë, të cilët bëhen prindër/kujdestarë më vonë. Gjyshërit duhet të jenë të kujdesshëm që të sillen në të njëjtën mënyrë me të gjithë nipërit dhe mbesat e tyre, pavarësisht radhës biologjike apo llojit të lidhjes që ata kanë me ta.

Nuk duhet harruar se gjyshërit kalojnë me nipërit dhe mbesat kohën e tyre të lirë. Në këtë mënyrë, ndryshe nga prindërit, ata ndërveprojnë me fëmijët pa u ndikuar nga streset dhe presionet e jetës së përditshme. Zakonisht, gjyshërit nuk e kanë ditën aq të ngarkuar dhe kjo bën që ata të kenë mundësi të zhyten thellë në lojën apo aktivitetet që zhvillojnë me nipërit dhe mbesat. Gjyshërit mund t'u lexojnë libra, t'u tregojnë përralla e të luajnë me ta. Kjo krijon mundësi që nipërit/mbesat dhe gjyshërit të bashkëbisedojnë e të shkëmbejnë ide dhe mendime.

Në përfundim, një marrëdhënie sa më e ekuilibruar mes prindërve/kujdestarëve dhe gjyshërve, sjell qetësi dhe përfitime për fëmijët. Në radhë të parë, gjyshërit duhet të respektojnë pozicionin e prindërve/kujdestarëve si të tillë, pra si autoriteti kryesor në vendimmarrjen për fëmijën, dhe nga ana tjetër, prindërit/kujdestarët duhet të synojnë t'i përforcojnë këta kufij, por dhe t'i vlerësojnë gjyshërit, kur japin përkujdesin e duhur dhe të mos i ngarkojnë më shumë seç ata mund të mbajnë apo dëshirojnë, në kalimin e kohës me fëmijët.

Udhëzime praktike për marrëdhënien nuse-vjehërr

1. **Jini e hapur ndaj këshillave, por bëni gjënë e duhur për ju.** Vjehrrat shpesh kanë shumë dëshirë ta udhëzojnë nusen e tyre se si të sillet me fëmijën. Kini parasysh që kjo është një traditë e vjetër dhe dëgjojeni. Më tej, vendosni atë që është më e mirë për ju, edhe nëse është e ndryshme nga ajo që propozon vjehrra.
2. **Mbroni veten tuaj.** Ndonjëherë mund të gjendeni në një pozicion ku ndiheni e sulmuar, sikur çdo problem apo rezultat i fëmijëve është faj juaj. Kjo është një taktikë që përdoret nga personat për t'i faturuar tjetrit fajin e vet apo kur ndihen të kërcënuar. Në këtë rast, mbroni veten. Flisni atë që mendoni, por me respekt dhe qetësi.
3. **Bëni aq sa mbani.** Shpesh vjehrrat nuk e kuptojnë presionin që ushtrojnë te nuset apo ngarkesën e tepërt të punës për to. Kjo mund të ndodhë në mënyrë të ndërgjegjshme apo të pandërgjegjshme. Gjithsesi, nëse është e tepërt, flisni me të. Propozoni një mënyrë më të mirë për ndarjen e punëve.
4. **Ju e dini se ç'është më e mira për fëmijën tuaj.** Vjehrra mund t'ju sugjerojë ta lidhni fëmijën, t'i jepni mjaltë çdo ditë, t'i vishni fanellë leshi, ta qëlloni me shpullë kur nuk ju dëgjon etj. Mund të ketë shumë gjëra lidhur me prindërimin, për të cilat nuk bini dakord. Bëni atë që ndieni se është më e mira për fëmijën. Shpjegojani situatën vjehrrës që ta kuptojë. Nëse nuk e kupton, shmangeni çështjen. Flisni me bashkëshortin dhe tregojani situatën. Shpjegojini atij me mirësjellje se si po e shmangni këshillën e vjehrrës. Pa kritikuar apo ofenduar, bëjeni bashkëshortin të kuptojë pozicionin tuaj.
5. **Lërinin mënjane vogëlsirat.** Nëse është fjala për gjëra të vogla e të parëndësishme, që nuk dëmtojnë fëmijën dhe autoritetin tuaj, tolerojini ato. Fokusohuni te gjërat e rëndësishme.
6. **Flisni me bashkëshortin tuaj.** Nëse diçka nuk shkon, bëjeni me dije atë. Nëse nuk e zgjidhni dot vetë, flisni me të. Duke qenë djali, ai është në pozicionin më të favorshëm për të folur me nënën e vet.
7. **Mos e përshkallëzoni një debat.** Ruajeni gjithmonë qetësinë. Nëse situata nxehet, mënyra më e mirë është të largohesh dhe t'i rikthehesh bisedës kur je e qetë. Gjithnjë matini fjalët para se t'i nxirrni nga goja. Përfytyroni sikur po debaton me nënën tuaj, motrën apo një shoqe të ngushtë. Përdorni të njëjtin kujdes për të mos lënduar.
8. **Bëhuni palë.** Nëse ka një tendencë dashamirëse nga vjehrra juaj për të krijuar një marrëdhënie dhe aleancë me ju, kapeni këtë mundësi. Trajtojeni atë si një grua tjetër, me të cilën dëshironi të keni një marrëdhënie të mirë.



Moduli 3

Zhvillimi i fëmijës dhe komunikimi

Sesioni 3.1

Zhvillimi i fëmijëve në moshën 0 – 5 vjeç

Zhvillimi i fëmijëve u referohet ndryshimeve biologjike, emocionale, mendore dhe sociale që ndodhin nga lindja deri në fund të adoleshencës, në kohën që fëmijët kalojnë nga varësia tek autonomia. Është një proces i vazhdueshëm me hapa që ndodhin me të njëjtën radhë, por është unik dhe i veçantë për çdo fëmijë. Ritmi i zhvillimit nuk është i njëjtë për të gjithë fëmijët; çdo stad i zhvillimit ndikohet nga përvojat e stadi të mëparshëm. Prindërit/kujdestarët dhe njerëzit e tjerë të rëndësishëm në jetën e fëmijës luajnë një rol të qenësishëm për zhvillimit e tij/saj.

Fushat e zhvillimit

Zhvillimi i fëmijëve ndodh paralelisht në fusha të ndryshme. Në literaturë ato ndahen në grupe të ndryshme. Ky modul përqendrohet në zhvillimin fizik, emocional, mendor/intelektual dhe social. Sipas moshës së tyre fëmijët shfaqin ndryshime në këto fusha zhvillimore.

Zhvillimi fizik u referohet ndryshimeve në:

- ✓ trupin e fëmijëve (madhësia, forma, pjekuria) dhe
- ✓ aftësitë fizike (fuqia, koordinimi, balanca).

Zhvillimi emocional u referohet ndryshimeve në aftësitë e fëmijëve për të:

- ✓ kuptuar emocione të ndryshme dhe çfarë i shkakton ato;

- ✓ menaxhuar emocionet e tyre, për të mos lejuar që emocionet e tyre t'i kontrollojnë në mënyrë të papërshtatshme;
- ✓ shprehur emocionet sipas situatave specifike.

Zhvillimi mendor u referohet ndryshimeve në aftësitë e fëmijëve për të:

- ✓ menduar për veten e tyre;
- ✓ arsyetuar;
- ✓ organizuar idetë e tyre;
- ✓ kujtuar dhe riprodhuar;
- ✓ përdorur gjuhën;
- ✓ zgjidhur probleme.

Zhvillimi social u referohet ndryshimeve në aftësitë e fëmijëve për të:

- ✓ qenë në marrëdhënie me fëmijë të tjerë (të luajnë, të ndajnë lodrat etj.);
- ✓ krijuar marrëdhënie me të rriturit;
- ✓ marrë pjesë në grupe.

Ka mënyra të ndryshme për të studiuar dhe prezantuar stadet e zhvillimit të fëmijës dhe arritjet e tyre sipas moshës. Në këtë modul ato do të paraqiten sipas grupimit të mëposhtëm:

- ✓ Moshë 0 – 5 vjeç, në të cilën përfshihet foshnjëria (0 – 2 vjeç) dhe fëmijëria e hershme (2 – 5 vjeç);
- ✓ Fëmijëria e mesme, e cila i përket moshës shkollore 6 – 12 vjeç;
- ✓ Adoleshenca ose fëmijëria e vonë, që i përket moshës 13 – 18 vjeç.

3.1.1. Zhvillimi i fëmijës gjatë dy viteve të para të jetës (0- 2 vjeç) | 2

Gjatë vitit të parë të jetës foshnjat mësojnë të kenë besim tek të tjerët dhe të ndihen të sigurt. Ato mësojnë se nevojat e tyre përmbushen, edhe pse ende nuk arrijnë të komunikojnë me gojë. Në të njëjtën kohë zhvillojnë koordinimin e muskujve, fitojnë kontrollin e qafës dhe të kokës, duarve, gishtërinjve, këmbëve etj., paralelisht me zhvillimin e sistemit të tyre nervor. Gjatë kësaj kohe mund të përshtaten për të përballuar periudha të shkurtra ndarjeje nga kujdestari i tyre (zakonisht është nëna). Më vonë në këtë periudhë, foshnjat arrijnë të zhvillojnë një imazh të vetes, me anë të eksplorimit të botës. Ato zhvillojnë shprehje komunikimi, përdorin kujtesën dhe fillojnë të kenë bazat për vetëkontrollin. Më poshtë jepen në mënyrë më specifike karakteristikat zhvillimore të foshnjave.

12. Karaj, Dh. (2005). Psikologjia e zhvillimit të fëmijës. Tiranë: Progress dhe Office of Children and Family Services (2015). Child development guide. New York State Office of Children and Family Services, e marrë nga: <https://ocfs.ny.gov/main/fostercare/assets/ChildDevelGuide.pdf>, e aksesuar në shkurt 2020.

a. Zhvillimi fizik 0 – 2 vjeç¹³

Foshnjat:

- ✓ Fillimisht zhvillojnë ritmin e vetë të ushqyerjes, gjumit dhe të jashtëqitjes, zhvillohen shumë shpejt nga ana fizike dhe motorike (mësojnë të balancojnë kokën, rrotullohen, ulen etj.).
- ✓ Më pas, foshnjat kapin objektet dhe ecin këmbadoras, derisa arrijnë të ecin e më pas të ngjiten në divane, shkallë etj. Atyre u dalin dhëmbët e para, por futin çdo gjë në gojë.
- ✓ Pëlqejnë të tërheqin dhe të shtyjnë objekte, t'i ndajnë, të luajnë me kuba etj. Kjo është koha që mund të fillojnë të mbajnë lugën dhe një gotë të vogël. Kujdes, sepse ende nuk janë në gjendje që të kontrollojnë muskujt e jashtëqitjes.

Prindërit/kujdestarët duhet të:

- ✓ Përshtatin sa më shumë programin e tyre me atë të foshnjës, të ofrojnë ushqim të mjaftueshëm dhe ngacmues vizualë, si p.sh.: ngjyra të ndezura, shëtitja në fshat në natyrë etj. Ata mund t'i bëjnë ushtrime këmbëve dhe duarve të foshnjave gjatë larjes së tyre.
- ✓ Përpiqen të nxisin koordinimin e duarve/këmbëve dhe gishtërinjve (p.sh., të luajnë me gishtat, lojë në ujë, të përdorin lodra të caktuara për koordinimin etj.). Ata duhet të jenë shumë të duruar me “kapriçot” e foshnjave dhe duhet t'u japin gjëra për të kafshuar.
- ✓ Ofrojnë hapësira të mëdha dhe të sigurta për ushtrimin e foshnjave, siç mund të jenë oborret e shtëpive në fshatra, t'i mësojnë se si të zbresë nga mobilet, shkallët etj., t'u japin lodra me shtyrje dhe tërheqje ose kuba për të stivuar, ndarë, shtrënguar etj., por kujdes nga lodrat e vogla që mund të përtypen.
- ✓ Mund t'i lejojnë fëmijët të vishen dhe zhvishen vetë, të ushqehen vetë me ushqim që është i lehtë për t'u ngrënë. Trajnimi për tualetin NUK duhet të fillojë akoma.

13. UNICEF (2005). Arti i rritjes së fëmijëve. Tiranë: Pegi.

b. Zhvillimi emocional

Foshnjat:

- ✓ Në muajt e parë, ndjenjat e tyre foshnjat i shprehin me tundjen e durave, shtyrjen e këmbëve dhe kënaqësi kur presin që të ushqehen ose të merren hopa; tregojnë pakënaqësinë me të qarën, e cila është ndryshe kur janë lagur, kur kanë ftohtë ose kur kanë uri.
- ✓ Kanë frikë nga zhurmat dhe lëvizjet e forta dhe të papritura, nga objektet, situatat ose njerëzit e panjohur; kanë nevojë të sigurohen se dikush do të kujdeset për to gjithmonë dhe mërzhiten kur mamaja apo kujdestari kryesor i lë, u shmangen njerëzve të panjohur.
- ✓ Kanë nevojë që të përkëdhelen dhe të mbahen në krahë me dashuri dhe ngrohtësi, që të ndihen të sigurta.
- ✓ Njëkohësisht, mund të kenë shumë “shpërthime inati”, të zemërohen kur të tjerët ndërhyjnë në veprimtari specifike dhe të bezdisen nga paaftësia e tyre për të artikuluar dëshirat.

Prindërit/kujdestarët duhet të:

- ✓ Ndihmojnë foshnjën që të lëvizë, t'i buzëqeshin para se t'i japin ushqimin (që po e pret), të mësojnë të qarat e ndryshme të foshnjës së tyre. Nuk duhet të kenë frikë se “e mësojnë keq/e llastojnë” një foshnje kur e mbajnë në krahë, e qara është e vetmja mënyrë komunikimi për të.
- ✓ Kuptojnë frikërat e foshnjës dhe të përgjigjen në një mënyrë të qetë, duke e mbajtur në krahë me ngrohtësi.
- ✓ Përmbushin nevojat e foshnjave për ushqim, pastërti, ngrohtësi, stimulim shqisor, mbajtjen në krahë dhe ndërveprimin me një të rritur (është mirë që të jetë i njëjti person që kujdeset për foshnjën dhe jo disa).
- ✓ Dinë dhe të presin që foshnja të ketë ankth me të panjohurit, ata duhet të futen avash-avash në jetën e foshnjës, p.sh.: në qoftë se vijnë për vizitë njerëz të rrethit familjar, nuk duhet t'i detyrojnë foshnjat që t'u afrohen.
- ✓ Kuptojnë që foshnjat nuk do t'u binden gjithmonë. Kur foshnjat kanë shpërthime inati dhe zemërimi, ata nuk duhet t'u nënshtrohen kërkesave të tyre, por as të mos e disiplinojnë: kjo është e vetmja mënyrë që di të kërkojë diçka. Për shembull, foshnjat kur shkojnë në dyqane, duan të blejnë shumë gjëra dhe sigurisht që prindërit/kujdestarët nuk e kanë këtë mundësi, ky është një rast shumë i shpeshtë, që i bën foshnjat të shpërthejnë nga inati. Prindërit/kujdestarët duhet të qëndrojnë të qetë dhe pranë tyre, duke u shpjeguar se nuk i blejnë dot të gjitha gjërat.
- ✓ Kenë durim, të shijojnë foshnjën e tyre dhe të vazhdojnë punën e mirë!

c. Zhvillimi mendor

Foshnjat:

- ✓ Mësojnë përmes shqisave të tyre (tingujve, ngjyrave, nuhatjes, ndjenjës së ngrohtësisë etj.), ato janë kurioze nga natyra dhe duan të eksplorojnë. Është koha që fillojnë të artikulojnë rrokjet e para.
- ✓ Pëlqejnë të përsërisin të njëjtat sjellje dhe veprime, por edhe të shohin gjëra të reja, të dëgjojnë emrat e objekteve, të cilat gradualisht bëhen familjare për to (mam – mam, paçim, qeni etj.), por mund të mos flasin edhe pas moshës 1-vjeçare;
- ✓ Fillojnë të komunikojnë në fjali me një fjalë (Jo, Ikim, Poshtë, Paçim etj.), tregojnë pjesët e trupit dhe kuptojnë udhëzime të thjeshta, ndërkohë mund të fillojnë të këndojnë këngë të thjeshta.
- ✓ Janë shumë të ndjeshme ndaj miratimit të të rriturve, edhe pse kanë shpërthime zemërimi.

Prindërit/kujdestarët duhet të:

- ✓ Ofrojnë objekte dhe lodra për të parë, dëgjuar dhe kapur, për të stimuluar shqisat (p.sh., me ngjyra, forma, cilësi të ndryshme). Ata duhet t'i flasin dhe t'i këndojnë shumë foshnjës, të përsërisin shumë fjalë (jo vetëm tinguj) dhe aktivitete të reja, p.sh.: blerjet në dyqan, shkuarja shëtitje në fshat, vizita te komshinjtë, ushqyerja e kafshëve etj. Kujdes! Stimulimi është i rëndësishëm, por tejstimulimi i mbingarkon foshnjat dhe mund t'i bëjë që të qajnë, në vend që të jenë kurioze.
- ✓ Ta lejojnë foshnjën të eksplorojë, por të sigurohen se mjedisi është i sigurt. T'i mësojnë foshnjës emrat e pjesëve të trupit, t'i tregojnë histori, të lexojnë libra me fotografi dhe të përsërisin këngë të thjeshta.
- ✓ Të japin udhëzime të thjeshta dhe ta inkurajojnë fëmijën kur i ndjek ato.
- ✓ Të ofrojnë zgjedhje të thjeshta, p.sh.: “Do banane apo mollë?” dhe jo: “Çfarë do të hash?”.
- ✓ T'u tregojnë atyre sjelljet që janë të kënaqshme ose të përshtatshme (ose me një “Bravooo” ose duke u thënë më përpara se: “Në qoftë se do të shkosh afër pulës, ajo mund të të pickojë”); kur ata shprehin mosmiratim, ta bëjnë me një mënyrë të ndjeshme dhe të butë, por të qëndrueshme.

d. Zhvillimi social

Foshnjat:

- ✓ Në këtë kohë dallojnë kujdestarin kryesor (zakonisht mamaja) nga të tjerët dhe reagojnë më shumë ndaj saj.
- ✓ Imitojnë lëvizjet dhe sjelljet e të tjerëve, buzëqeshjet në fytyra dhe buzëqeshin që të jenë miqësore, u pëlqen kur të tjerët luajnë me to dhe i gudulisin. I buzëqeshin vetes në pasqyrë, i “flasin” të tjerëve me tinguj.
- ✓ Ushqyerja bëhet një formë e rëndësishme ndërveprimi me to, por nuk duhet të jetë e vetmja;
- ✓ Nuk luajnë me foshnja të tjera, por më shumë i shtyjnë ose i tërheqin.
- ✓ Më vonë, foshnjat vazhdojnë ta kenë mamanë si kujdestaren kryesore, të kopjojnë sjelljet e të rriturve, dhe t’u pëlqejë ndërveprimi me të rriturit që i njohin, si p.sh.: gjyshërit, daja/xhaxhallarët, komshinjtë etj.
- ✓ Fillojnë të jenë më kërkuese, por edhe më të pavarura, mund të luajnë vetëm, por jo me foshnja të tjera, nuk i ndajnë gjërat e tyre. Mund të tregojnë për “mirupafshim”.

Prindërit/kujdestarët duhet të:

- ✓ Qëndrojnë me foshnjën deri të paktën në moshën 6-muajshe, nëse mamaja e ka mundësinë. Nëse e mban gjyshja, mirë do të ishte që të jetë vetëm ajo dhe të mos ndryshojë personi që e mban, p.sh.: pak orë nëna, pak orë gjyshja, më pas babi, gjyshi, halla etj.
- ✓ Luajnë me foshnjën, ta lëkundin te gjunjët e tyre, të ofrojnë fytyrën e tyre si “pasqyrë”, të flasin me të me fjalë të thjeshta, por edhe në mënyrë joverbale dhe të modelojnë sjelljet që duan të imitojnë foshnjat.
- ✓ Kuptojnë që foshnjat nuk luajnë me fëmijë të tjerë, sepse atyre u ngjasojnë në fillim me objekte ose me lodra, dhe jo me qenie njerëzore.
- ✓ Vendosin kufij të qartë për sigurinë e fëmijës, të kuptojnë se kufijtë i ndihmojnë fëmijët për ta kuptuar më mirë botën, p.sh.: në qoftë se ka një një sobë druri në shtëpi, duhet të sigurohen që foshnja të mos i afrohet.
- ✓ Jenë të kujdesshëm që të ketë gjithmonë një të rritur që t’i vëzhgojë foshnjat.
- ✓ Mos i detyrojnë fëmijët që të ndajnë lodrat e veta, pasi kjo është diçka që mësohet më vonë. Shumë shpesh ndodh që mentaliteti i disa zonave i vë prindërit/kujdestarët në pozitë të vështirë përpara të tjerëve, p.sh.: që të respektojnë dhe t’i afrohen të afërmve, që të ndajnë lodrat e tyre etj., por ata duhet të mbajnë mend se fëmijët e tyre janë më të rëndësishëm!

3.1.2. Zhvillimi i fëmijës në moshën 2 – 5 vjeç dhe këshilla për prindërit¹⁴

Në këtë moshë, fëmijët i zhvillojnë akoma më shumë shprehitë e komunikimit, të kontrollit të vetes dhe të përdorimit të kujtesës. Ata fillojnë të kuptojnë se çfarë janë kufijtë dhe arrijnë të japin mendimin e tyre për çështje të thjeshta: zgjedhja e ushqimit, veshjeve, aktiviteteve etj. Më vonë, në këtë stad fëmijët dallojnë realitetin nga imagjinata, bëjnë dallimin mes ndjenjave, mendimeve dhe veprimeve dhe ndihen mirë me identitetin e tyre seksual.

a. Zhvillimi fizik¹⁵

Fëmijët:

- ✓ Në fillim të kësaj periudhe mësojnë të vrapojnë, hidhen, hedhin topin, të shtyjnë e të tërheqin; janë në gjendje që të menaxhojnë objekte të vogla me duart e tyre, mund të ushqehen me lugë dhe më vonë me pirun dhe të ndihmojnë të rriturit që t'i veshin. Më vonë, ata mund të mësojnë biçikletën me rrota ndihmëse; janë shumë aktivë në përgjithësi, u pëlqen që të luajnë me baltën, rërën etj. dhe mund të vishen vetë (por jo të lidhin këpucët).
- ✓ Fillojnë kontrollin e jashtëqitjes, por kontrolli i urinës vjen pak më vonë. Më pas ata mund të mbajnë urinën gjatë ditës, por jo gjithmonë edhe gjatë natës, derisa arrijnë të kujdesen për nevojat personale gjatë gjithë kohës.
- ✓ Shfaqin interes për trupin e tyre dhe mënyrën se si funksionon.

Prindërit/kujdestarët duhet të:

- ✓ Ofrojnë sa më shumë hapësirë për aktivitete fizike, që promovojnë përdorimin e duarve, këmbëve dhe gishtave, si p.sh.: loja më top, me kuba, vizatimi, veshja e kukullave etj.
- ✓ Fillojnë gradualisht trajnimin për tualetin, pas konsultimit me pediatrin, por pa i ushtruar presion fëmijëve. Shpesh prindërit/kujdestarët, nga pamundësia për të blerë bebelina e nisin shumë shpejt trajnimin e tualetit, por presioni i parakohshëm nuk është i mirë për zhvillimin e fëmijës.
- ✓ Vëzhgojnë të gjitha aktivitetet që bëjnë fëmijët që të jenë të sigurt, të vendosin kufij, p.sh.: mund t'i thonë se ata mund të shkojnë deri në oborr, por jo të dalin në rrugë vetë.
- ✓ Lejojnë fëmijët të vishen, zhvishen dhe të ushqehen vetë.

14. Karaj, Dh. (2005). *Psikologjia e zhvillimit të fëmijës*. Tiranë: Progress dhe Office of Children and Family Services (2015). Child development guide. New York State Office of Children and Family Services, e marrë nga: <https://ocfs.ny.gov/main/fostercare/assets/ChildDevelGuide.pdf>, e aksesuar në shkurt 2020.

15. UNICEF (2005). Arti i rritjes së fëmijëve. Tiranë: Pegi.

- ✓ Emërtojnë të gjitha pjesët e trupit, pa paragjykime, dhe t'u përgjigjen pyetjeve për funksionet që ato kanë, duke përfshirë këtu dhe organet gjenitale.
- ✓ Inkurajojnë sjellje për higjienën e fëmijëve (p.sh., larja e duarve).
- ✓ Mos e ushqejnë fëmijën me zor, por të ofrojnë lloje të ndryshme ushqimesh në sasi të mjaftueshme. Mjafton që prindërit/kujdestarët të kenë lloje ushqimesh të thjeshta, sepse fëmijët nuk i pëlqejnë shijet e forta. Ata mund të përdorin shpërblimet dhe të japin pak zgjedhje për të inkurajuar fëmijët që të ushqehen, p.sh.: “Mund të hash akullore, pasi të hash gjellën që ke në pjatë”, “Do të hash pulë me patate apo fasule?”.

b. Zhvillimi emocional

Fëmijët:

- ✓ Në këtë moshë ata zhvillojnë një kuptim të vetes dhe bëjnë gjëra për veten e tyre, krijojnë një farë vetëbesimi dhe pavarësie, por është dhe mosha që fillon pasiguria, sikleti dhe turpi ndaj të tjerëve.
- ✓ U pëlqen që të inkurajohen nga të tjerët, shprehin shumë ndjenja: qeshin, qajnë shumë, kanë shpërthime zemërimi, kanë frikë nga zhurmat e mëdha dhe nga njerëz të panjohur, shpesh thonë “Jo” për të testuar pushtetin që kanë, mund të jenë kërkues/agresivë, kërcënues njëkohësisht edhe të turpshëm (nga shumë kërkues bëhen të turpshëm), ankohen dhe grinden shpesh.
- ✓ Janë shumë të ndjeshëm për ndjenjat e të tjerëve ndaj tyre, janë të stresuar, sepse duan të kënaqin të rriturit që të marrin miratimin dhe dashurinë e tyre.
- ✓ Nëse janë të lodhur, nervozë ose të shqetësuar mund të shfaqin sjellje si: kafshimi i thonjve, pulitje e syve, pastrimi i fytit ose i hundës apo thithja e gishtit.

Prindërit/kujdestarët duhet të:

- ✓ Ofrojnë aktivitete të thjeshta, tek të cilat fëmijët do të kenë sukses dhe t'i inkurajojnë për suksesin, në mënyrë që t'i rrisin vetëvlerësimin, p.sh.: “Bëre gol! Bravo!”.
- ✓ Japin udhëzime të qarta, të inkurajojnë pavarësinë e fëmijëve dhe të mos i qortojnë ata kur përpiqen të bëhen të pavarur, pasi nuk sillen “keq” me qëllim, thjesht kanë ndjenja që nuk dinë si t'i shprehin.
- ✓ Theksojnë fëmijës disa herë se e duan dhe ta tregojnë atë më veprime konkrete dhe me durim, t'ia shprehin dashurinë dhe të mos bëjnë komente negative për të; të mos e vënë në siklet kur “dështon” në diçka, të mos e detyrojnë të marrë pjesë në aktivitete që i ka frikë, të mos e

përqeshin për frikërat që mund të ketë (p.sh., mund të vënë një dritë për natën, në dhomën e tij/saj).

- ✓ Vendosin kufij dhe t'i respektojnë ata.
- ✓ Ofrojnë mundësi për fëmijën që të shprehet dhe të flasë për veten dhe për familjen e tij/saj. Shpesh prindërit/kujdestarët u thonë fëmijëve: “Ku di ky/kjo!”, diçka që i vë në siklet dhe i dekurajon për t'u shprehur.

c. Zhvillimi mendor

Fëmijët:

- ✓ Vazhdojnë të jenë shumë kuriozë dhe të mësojnë me të gjitha shqisat, kanë një imagjinatë të gjallë dhe fillojnë të pëlqejnë dramatizimet dhe lojërat me rolet e të rriturve (mami, babi, zjarrëfikësi, superheroi etj.), u pëlqejnë aktivitetet e qëndrueshme (p.sh., rutina e gjumit, shkuarja në kopsht, ngrënia e drekës etj.).
- ✓ Përqendrohen vetëm për pak kohë, fillojnë të vëzhgojnë më shumë se si ndodhin gjërat dhe të bëjnë lidhjet shkak – pasojë.
- ✓ Përdorin fjali me 3-4 fjalë, fillojnë të këndojnë këngë të thjeshta, ndërtojnë një fjalor të gjerë (1.500 deri në 2.000 fjalë), fillojnë të numërojnë dhe të njohin shenja të shpeshta nëpër libra (p.sh., shenjën STOP); më vonë, njohin ngjyrat, numrat etj. dhe mund të fillojnë paksa të lexojnë.
- ✓ Flasin vazhdimisht dhe bëjnë pyetje gjatë gjithë kohës.
- ✓ Kanë makthe gjatë natës, mund të belbëzojnë nëse janë të lodhur ose nervozë.

Prindërit/kujdestarët duhet të:

- ✓ Ofrojnë sa më shumë përvoja shqisore, t'i lejojnë fëmijët që të eksplorojnë sa më shumë (të mos thonë shumë “jo, mos e bëj këtë”, edhe nëse i shohin fëmijët me baltë).
- ✓ Flasin me fëmijët, t'i udhëzojnë për të bërë detyra ose veprimtari të tjera dhe t'i ndihmojnë të përfundojnë një detyrë kur ata shqetësohen.
- ✓ Kuptojnë dhe ndërtojnë rituale për fëmijët (mund të duhet të këndojnë të njëjtën këngë ose të thonë të njëjtën histori shumë herë).
- ✓ Shpjegojnë fëmijëve shkaqet dhe pasojat e thjeshta (si p.sh., si e ndihmon barin shiu që të rritet, si thyhet diçka prej qelqi, si mund t'i dhëmbë dikujt nëse e gjuan etj.), të shpjegojnë me gjuhë të thjeshtë dhe të kuptueshme për fëmijën që t'u përgjigjen pyetjeve me sinqeritet.
- ✓ Përdorin fjalë të reja, “të mëdha” dhe të tregojnë histori me këto fjalë, të luajnë lojëra me fjalë (p.sh., kush gjen më shumë fjalë me shkronjën “e”), t'i lexojnë fëmijëve, të numërojnë me zë, t'i përgjigjen pyetjeve me durim.
- ✓ Pranojnë frikën e fëmijëve dhe të ofrojnë mënyra për ta bërë fëmijën që

të ketë kontroll mbi atë, p.sh. t'i japin një dritë “magjike” për dhomën e fëmijës ose ta mbajnë në dhomën e tyre, nëse flenë bashkë me prindërit, që i ngrin “monstrat” etj.

d. Zhvillimi social

Fëmijët:

- ✓ Në fillim të kësaj faze akoma nuk pëlqejnë të panjohurit, konsiderojnë nënën ose kujdestarin kryesor shumë të rëndësishëm, më vonë mund të qëndrojnë pa të për periudha të shkurtra kohore.
- ✓ Imitojnë sjelljen e të rriturve gjithmonë e më shumë dhe përpiqet të marrin pjesë në aktivitete të të rriturve, si: larja e enëve, e dyshemesë, punimi i tokës, mbledhja e frutave nga bahçja etj.; gjithashtu, vënë re ndryshime në mënyrën se si sillen burrat dhe gratë.
- ✓ Interesohen më shumë për të tjerët dhe për lojën në grup, u pëlqen shoqëria me fëmijë të tjerë, duan që të luajnë, por jo të bëjnë garë. Më vonë zgjedhin se me kë luajnë, por nuk janë më agresivë, mësojnë të luajnë, të pranojnë rregullat dhe të ndërrojnë radhën, janë më të qetë, miqësorë dhe jo shumë kërkues nga marrëdhëniet me të tjerët; u binden të tjerëve, normave dhe rregullave dhe kritikojnë ata që nuk binden.
- ✓ U pëlqen biseda gjatë ngrënies së drekës ose darkës.
- ✓ Dinë ndryshimet mes gjinive dhe mund të pyesin se nga vijnë bebat.
- ✓ Mund të kenë të përziara ose të vjella, në qoftë se nuk e pëlqejnë kopshtin.
- ✓ Arrijnë të kuptojnë të drejtën nga e gabuara deri diku, shpesh fajësojnë të tjerët për gabimet e tyre dhe mund të përdorin fjalë shumë të forta si: “Do të të vras”, pa ia ditur kuptimin.

Prindërit/kujdestarët duhet të:

- ✓ Mos e detyrojnë fëmijën që të krijojë marrëdhënie me të panjohur.
- ✓ Ofrojnë mundësi shkëmbimi dhe loje me fëmijët e tjerë, por të mos presin ndërveprim shumë të madh. Është mirë që t'i japin lodra/materiale të mjaftueshme që të luajnë të gjithë fëmijët. Gradualisht, fëmijët respektojnë disa rregulla të thjeshta, si p.sh.: të presin radhën e tyre për të folur.
- ✓ Pyesin fëmijët se çfarë kanë bërë në kohën që ishin me gjyshen apo në kopsht, të modelojnë sjelljet që duan që të kenë fëmijët e tyre, të ofrojnë siguri, të inkurajojnë dhe të përgjigjen në biseda të nisura nga vetë fëmijët.
- ✓ Çojnë fëmijët në kopsht kur kanë mundësi, t'i përfshijnë në lojëra në grup me fëmijët e tjerë, por të mos habiten nga gjëra negative që mund të ndodhin, si p.sh.: bërja me hile, fajësimi i të tjerëve, mospranimi dhe zemërimi kur humbasin etj.
- ✓ Lejojnë fëmijët të bëjnë disa gjëra që bëjnë të rriturit, si p.sh.: marrja e

- ✓ pluhurave, gatimi i thjeshtë, ushqyerja e ndonjë kafshe, vaditja etj.
- ✓ Mos i kritikojnë fëmijët për interesin dhe kuriozitetin për ndryshimet seksuale ose për prekjen e vetes.
- ✓ Ndhimojnë fëmijët të mësojnë tolerancën dhe të vlerësojnë ndryshimet ndërmjet njerëzve.
- ✓ Kuptojnë që fëmijët mund të mos tregojnë gjithmonë të vërtetën dhe të mos pranojnë përgjegjësitë e tyre, por t'i ndihmojnë ata në këtë proces me qetësi dhe ngrohtësi.

3.1.3. Atashimi¹⁶

Një nga arritjet e rëndësishme të moshës së foshnjërisë është ajo e atashimit. Atashimi është formimi i një lidhjeje emocionale të qëndrueshme midis nënës (ose një kujdestari tjetër) dhe fëmijës. Kjo lidhje emocionale fillon të zhvillohet që prej ditëve të para pas lindjes dhe është lidhja më jetike që përjeton njeriu në jetën e tij.

Atashimi ndikon në zhvillimin social-emocional të fëmijët. Fëmijët që kanë një lidhje të ngushtë me kujdestarët e tyre që në foshnjëri, janë më të mirë në këto fusha:

- ✓ Siguri të bashkëmoshatarët dhe të rriturit e tjerë;
- ✓ Vetëbesim;
- ✓ Pavarësi dhe autonomi;
- ✓ Aftësi për të menaxhuar impulset dhe ndjenjat;
- ✓ Shoqëri afatgjata dhe marrëdhënie të suksesshme në të ardhmen;
- ✓ Besim, intimitet dhe afeksion;
- ✓ Empati, dhembshuri dhe ndërgjegje;
- ✓ Sukses akademik në shkollë;
- ✓ Promovim i atashimit të sigurt të fëmijët e tyre kur ata të rriten¹⁷.

Zhvillimi i atashimit

Zhvillimi i atashimit kalon në katër faza:

- ✓ Faza sociale: ngacmuesit socialë nuk dallohen prej ngacmuesve josocialë, p.sh.: foshnja shumë e vogël nuk dallon fytyrën e babait nga një kukull.
- ✓ Faza e atashimit konfuz: foshnja fillon të preferojë njerëzit në vend të objekteve.
- ✓ Faza e atashimit specifik (6/7–10/11 muaj): atashimi me një person specifik, zakonisht nëna.
- ✓ Faza e atashimit të shumëfishtë: atashimi me njerëz të tjerë përveç nënës, p.sh.: me gjyshërit, me edukatoren etj.

16. Manuali "Brenda fëmijërisë", World Vision Albania.

17. Marrë nga: <http://femijetetiranes.al/atashimi/>

Llojet e atashimit

Meri Einsuorth (*Mary Ainsworth*) ka bërë një studim për të gjetur llojet e atashimit. Ajo ka krijuar një situatë ku një herë ishte mamaja me foshnjën e saj në një dhomë, më pas mamaja largohet dhe foshnja qëndron me një të panjohur. Pas pak sekondash mamaja rikthehet në dhomë. Bazuar në sjelljet e foshnjave kur mamaja e tyre largohet dhe rikthehet, ajo gjeti se ka tri lloje të atashimit:

- ✓ *Atashimi shmangës (A)*: foshnjat u shmangen nënave të tyre në procesin e ribashkimit.
- ✓ *Atashimi i sigurt (B)*: foshnjat përpiqen aktivisht të vendosin kontakt me nënat e tyre. Në këtë fazë, kujdestarët përdoren nga foshnjat si bazë, nga e cila ata eksplorojnë mjedisin përreth, pa frikën se kur të kthehen nuk do të gjejnë nënat/kujdestarët e tyre.
- ✓ *Atashimi ambivalent (C)*: foshnjat përpiqen të vendosin kontaktin, por rezistojnë, sapo ai vendoset.

Si të kemi një atashim të mirë me fëmijën?

Për të pasur një atashim sa më të mirë me fëmijën, nëna, babai apo kujdestarë të tjerë kryesorë të fëmijës duhet të shfaqin pa ndërprerje ndjenjat ndërtuese si: dashuria, durimi dhe përgjegjshmëria ndaj fëmijës.

- ✓ Të shpenzojnë sa më shumë kohë me fëmijën. Është e rëndësishme për fëmijën që ta shohë dhe ta ketë pranë nënën, babain e tij, ai ka nevojë për siguri.
- ✓ T'i sigurojnë fëmijës përkujdesje fizike, duke filluar që me ushqyerjen (ushqyerja me gji është shumë e rëndësishme për atashimin) e deri të ndërrimi i pelenave.
- ✓ Të komunikojnë dhe të stimulojnë fëmijën nëpërmjet të folurit, tonit të zërit, mimikës së fytyrës (sidomos buzëqeshjes), lojërave të ndryshme, prekjes dhe ledhatimit etj.
- ✓ T'iu përgjigjen në kohë dhe me sasinë e duhur plotësisht të nevojave të fëmijës (ndërrimi, larja, ushqyerja, ledhatimi, komunikimi, qetësimi nga të qarat etj.), sepse kështu fëmija fiton sigurinë se dikush është atje për t'u përkujdesur për të dhe do të shfaqë atashim të sigurt në të ardhmen.

Sesioni 3.2

Zhvillimi i fëmijëve në moshën 6 – 12 vjeç¹⁸

Gjatë viteve të mesme të fëmijërisë (6 -12 vjeç), fëmijët vazhdojnë të bëjnë hapa të mëdhenj në zhvillimin e tyre. Ata përparojnë fizikisht dhe intelektualisht, teksa vazhdojnë të bëhen më të gjatë, më të rëndë dhe më të fortë, dhe të mësojnë shprehi e njohuri të reja. Gjithashtu bëhen më të zotë në gjëra që i bënin që më parë. Ata mund ta hedhin një top më larg dhe më saktë e mund të vrapojnë më shpejt dhe për një kohë më të gjatë. Ata përdorin më mënyrë më efektive njohuritë e tyre për numrat, për fjalët dhe për konceptet.

Karakteristikat e personalitetit që fëmijët kanë nisur t'i shfaqin tashmë, skaliten më thellë. Teksa prindërit/kujdestarët vazhdojnë të kenë një ndikim të fortë te fëmijët, tani bëhet i rëndësishëm edhe grupi i bashkëmoshatarëve. Fëmijët duan të rrinë me shokët e tyre dhe të zhvillohen nga ana sociale përmes këtyre kontakteve.

Disa nga arritjet e fëmijëve në këtë moshë janë: dallimi mes imagjinatës dhe realitetit, të qenët mirë me identitetin e tyre seksual, të mësuarit për atë që i bashkon dhe i dallon ndjenjat, mendimet dhe veprimet, dhe të mësuarit për zgjidhjen e problemeve me iniciativën e tyre dhe krijimtarinë. Gjatë kësaj kohe, fëmijët fitojnë një sens arritjeje, bazuar në rritjen e fuqisë fizike dhe të vetëkontrollit. Ata kanë më shumë aftësi për të zbatuar shprehi që kanë mësuar, për të qenë me bashkëmoshatarët dhe për të garuar. Zhvillimi dhe testimi i vlerave personale fillon tani dhe vazhdon në adoleshencë, udhëheq sjelljet e tanishme dhe të ardhshme.

a. Zhvillimi fizik

Fëmijët

- ✓ Gjatë kësaj periudhe, fëmijët janë plot me energji, të palodhur, nuk qëndrojnë në një vend. Në vitet e para të shkollës mund të kenë një zhvillim fizik të shpejtë, prandaj nganjëherë janë të ngathët dhe bëjnë aksidente të vogla, nuk kanë koordinim të mirë. Më vonë, koordinimi përmirësohet dhe ata arrijnë të kenë kontroll të mirë mbi trupin e tyre, duan të rritin forcën e tyre, aftësitë dhe shpejtësinë, pëlqejnë shumë lojërat në skuadër.
- ✓ Ndonjëherë mund të urinojnë pa dashje, kur janë të shqetësuar ose të

18. Karaj, Dh. (2005). *Psikologjia e zhvillimit të fëmijës*. Tiranë: Progress dhe Office of Children and Family Services (2015). Child development guide. New York State Office of Children and Family Services, e marrë nga: <https://ocfs.ny.gov/main/fostercare/assets/ChildDevelGuide.pdf>, e aksesuar në shkurt 2020.

entuziazmuar, diçka që më vonë nuk e bëjnë më, por mund të urinojnë më shpesh për shkak të ankthit.

- ✓ Kur fillojnë shkollën, sëmuren më shpesh me të ftohtë, nga fyti etj., ndërsa më vonë kanë një shëndet më të mirë, sëmuren më pak dhe për periudha kohore më të shkurtra.
- ✓ Mund të pëlqejnë të merren me vizatim dhe pikturë, me ngjytjen në pemë, me lojëra sportive, si dhe me punime me dorë.
- ✓ Janë të ndërgjegjshëm për ndryshimet seksuale, mund të duan të shohin trupat e seksit të kundërt (loja “doktori”, shtëpiash etj.), prekin më pak organet e tyre gjenitale dhe mund të kuptojnë se një bebe mund të rritet në uterus.
- ✓ Në vitet e para të kësaj periudhe nuk kanë oreks të mirë, por më vonë përmirësohet; pranojnë ushqime të reja dhe kanë më shumë oreks.
- ✓ Mund të zhvillojnë zakone të çuditshme ose të qëndrojnë në pozicione të tilla, si p.sh.: me kokën poshtë në divan, të lëvizin këmbën vazhdimisht etj.
- ✓ Në fund të kësaj periudhe shfaqen karakteristikat seksuale sekondare kryesisht te vajzat, si p.sh.: formimi i gjinjve, dalja e qimeve pubike dhe nisja e menstruacioneve; gjithsesi, maturimi fizik ndryshon, zakonisht vjen më shpejt te vajzat se te djemtë. Djemtë në këtë kohë kanë një rritje të muskujve truporë.

Prindërit/kujdestarët duhet të:

- ✓ Japin përgjigje të thjeshta dhe të ndershme, me qetësi dhe durim për çdo pyetje që kanë fëmijët, të jenë një rol – model i mirë për fëmijët, t'i ndihmojnë që të kalojnë nga aktivitetet të lodhshme në ato më relaksuese që të mos ezaurohen, por të ofrojnë sa më shumë mundësi për aktivitetet fizike dhe lojëra në skuadër. Për aksidentet që mund të kenë fëmijët, t'i mjekojnë me qetësi dhe të kërkojnë që fëmijët të kenë sjellje të sigurt kur duhet, p.sh.: të vendosin kokore kur i japin biçikletës, të mos ngjiten në vende të rrezikshme, të vendosin rripin e sigurimit në makinë etj.
- ✓ Jenë alertë për simptoma të sëmundjeve të ndryshme, të ofrojnë mundësi për çlodhje dhe balancë në vaktet që konsumon fëmija. Ushqimi i fëmijës nuk duhet të jetë me shumë sheqerna, ato duhet të jenë në minimum (p.sh., çfarë i jep me vete në shkollë).
- ✓ Ofrojnë mundësi që fëmijët të vizatojnë, të ndihmojnë në punët e shtëpisë ose jashtë saj, bëjnë punime me dorë etj.
- ✓ Të kenë durim, pasi fëmijët nuk është se janë të pakënaqur ose të palumtur, thjesht kalojnë një fazë tranzicioni; edhe nëse kanë zakone të çuditshme (p.sh., kafshimi i buzëve) të kenë durim, të mos i kritikojnë.
- ✓ Mos krahasojnë djemtë dhe vajzat apo t'i detyrojnë që të ndërveprojnë me njëri-tjetrin; gradualisht ata duhet të bisedojnë dhe të shpjegojnë te

vajzat, por edhe te djemtë se çfarë janë menstruacionet; vajzave duhet t'u shpjegohet edhe higjiena gjatë menstruacioneve.

- ✓ Inkurajojnë fëmijët që të mësojnë për teknologjinë (celular etj.) por të vendosin kufij, jo më shumë se 2 orë në ditë kohë në ekran. Sugjerohet që prindërit/kujdestarët të luajnë bashkë me fëmijët lojëra elektronike, që të monitorojnë se çfarë po luajnë ata. Nëse prindërit/kujdestarët nuk dinë të përdorin teknologjinë ose të luajnë lojëra, ata mund t'u kërkojnë fëmijëve ose ndonjë të rrituri tjetër që t'i mësojë.
- ✓ Djemtë mund të kenë nevojë të ushqehen më shumë në fund të kësaj periudhe dhe mund të duken si të plogësht: prindërit/kujdestarët duhet të kuptojnë se zhvillimi i shpejtë trupor do të thotë shumë oreks, por më pak energji.

b. Zhvillimi emocional

Fëmijët

- ✓ Në fillim të kësaj periudhe fëmijët ndihen të pasigurt, si pasojë e motivimit që kanë për të qenë më të pavarur. Ata e kanë më të vështirë të pranojnë kritikën, fajin ose disiplinimet që mund t'u bëhen; ndihen në qendër të botës dhe e tregojnë, mburren për veten e tyre.
- ✓ Janë të ngurtë, negativë në shprehjet e tyre, shumë kërkues, nuk përshtaten lehtë, të ngadaltë për të dhënë përgjigje, kanë reagime ekstreme dhe ndonjëherë u rikthehen shpërthimet e zemërimit. Edhe pse si moshë nuk ka shumë nerva dhe zemërim, kur zemërimi ose inati vjen është shumë i fortë, shpesh qajnë nga zemërimi, jo nga mërzitja.
- ✓ Shpesh fajësojnë të tjerët kur humbasin në lojë, se ata kanë bërë me hile.
- ✓ Mund të ankohen shumë për veten, të bëjnë shumë kritika ndaj vetes, të dramatizojnë dhe ekzagjerojnë shumë gjëra, janë shumë të ndjeshëm (p.sh.: “Do të iki nga shtëpia”, “Asnjëri nuk më pëlqen mua”, “Je mamaja më e keqe në botë” etj.).
- ✓ Fillojnë të mos kenë dëshirë t'i dëgjojnë të rriturit dhe t'u binden, nuk reagojnë ndaj udhëzimeve që u jepen, shpërqendrohen shpejt, protestojnë ndaj rutinës së mëparshme.
- ✓ Frikërat e mëparshme jologjike fillojnë të zbehen, tani ata kanë frikëra dhe shqetësime më të logjikshme, shqetësohen më shumë për suksesin e tyre në shkollë dhe për marrëdhëniet me bashkëmoshatarët. Nëse ata nuk pranohen në shoqëri, mund të shfaqin probleme me sjelljen.
- ✓ Kërkojnë më shumë privatësi, mund të tërhiqen më shumë dhe të mos ndërveprojnë me të tjerët, sepse kanë nevojë të reflektojnë për të ndër-tuar identitetin e tyre.
- ✓ Shpesh janë të ndjeshëm, ndihmues, gazmorë, të shoqërueshëm, kuri-

ozë, ata po bëhen gjithmonë e më të pavarur dhe të besueshëm.

- ✓ Fillojnë të interesohen për stilin e tyre, sidomos vajzat. Vajzat maturohen më shpejt sesa djemtë, por ritmet e maturimit janë të ndryshme.

Prindërit/kujdestarët duhet të:

- ✓ Ofrojnë kohë të mjaftueshme dhe liri për të praktikuar pavarësinë, të jenë të durueshëm dhe të mirëkuptueshëm, të japin mbështetje dhe siguri.
- ✓ Mos reagojnë keq në rastet e shpërthimeve të zemërimit, grindjeve dhe gjendjes emocionale të paqëndrueshme, ata duhet të jenë aty për fëmijët, t'u thonë se i pranojnë dhe i duan, pavarësisht se nuk miratojnë disa sjellje specifike. Shpërthimet zakonisht janë të përkohshme.
- ✓ Inkurajojnë përpjekjet e fëmijëve, por jo t'i kritikojnë, mund t'i theksojnë fëmijëve se edhe të tjerët bëjnë gabime.
- ✓ Vendosin kufij të qartë dhe të përshtatshëm për këtë moshë, dhe t'i shpjegojnë ata. Ta ndihmojnë fëmijën të qëndrojë brenda këtyre kufijve dhe të jenë të durueshëm për ankesat që mund të kenë.
- ✓ Lejojnë fëmijët që të marrin vendime të thjeshta dhe të mbajnë përgjegjësinë për këto vendime.
- ✓ Bisedojnë për shqetësimet dhe frikërat që mund të kenë fëmijët në këtë moshë (p.sh., kur fëmija thotë se askush nuk e do, duhet të bisedohet me të për këtë mendim).
- ✓ Japin udhëzime të thjeshta dhe direkte, jo shumë të gjata.
- ✓ Ofrojnë mundësi për privatësinë e tyre, p.sh.: duke i dhënë një ditar me çelës, një sirtar me çelës dhe duke respektuar nevojën e tyre për të qëndruar vetëm në dhomën e tyre ose diku që duan, që mund të jetë dhe një vend në pjesën e jashtme të shtëpisë, kur ka oborr.
- ✓ Jenë të vëmendshëm për jetën e fëmijëve në shkollë, si nga ana e mësimeve, ashtu dhe nga ana shoqërore, ta kenë shtëpinë e tyre të hapur për shokët/shoqet e shkollës dhe të lagjes, për rrethin shoqëror të fëmijës.
- ✓ Lejojnë zgjedhjen personale të veshjeve, por brenda një buxheti të caktuar.

c. Zhvillimi mendor

Fëmijët

- ✓ Truri i fëmijës është si “sfungjer”, mund të mësojë shumë gjëra edhe gjatë kësaj kohe.
- ✓ Fillojnë të kenë kujtime më të organizuara, shumica do të jenë të aftë të lexojnë dhe të shkruajnë deri në moshën 7-vjeçare, por disa e arrijnë më vonë këtë shprehje. Më vonë fillojnë të pëlqejnë leximin e librave, poezive, u pëlqen të shkruajnë historitë e tyre dhe t'u referohen librave dhe fakteve.
- ✓ Nga ana matematikore, fillojnë të mësojnë veprime të thjeshta matematikore (mbledhje, zbritje), më pas mund të shkojnë te tabela e shumëzimit, rrumbullakosja e numrave njëshifrorë, dyshifrorë etj. Më vonë, ata janë në gjendje të zgjidhin problema më komplekse me disa kërkesa, sepse i menduari i tyre zhvillohet dhe më shumë, janë më reflektivë, arsyetojnë dhe përdorin procese mendore logjike.
- ✓ Interesat dhe hobet fillojnë të shfaqen më qartë, ata janë shumë të interesuar për aktivitete/kurse etj., duan të koleksionojnë gjëra, të flasin për planet e tyre personale, historitë dhe vizatimet. Tashmë, atyre u pëlqen që të sfidohen, mund të punojnë shumë për të arritur diçka.
- ✓ Shpesh, ka raste që mbivlerësojnë aftësitë personale dhe të tjera që përgjithësojnë dështimet, kritikojnë krijimet e tyre, “asnjëherë nuk bëj diçka mirë”, mund të përjetojnë turp dhe ndjenja faji.
- ✓ Interesohen për të drejtën, mund të diskutojnë më shumë për atë që është e padrejtë sesa për gjëra që janë të drejta; më të vegjlit këtu mund të fajësojnë të tjerët për gabimet e tyre, por më vonë bëhen më të aftë për të pranuar gabimet dhe dështimet e tyre.
- ✓ Janë më të aftë që të shikojnë perspektivën e të tjerëve, janë më të interesuar dhe të konformuar ndaj grupeve të bashkëmoshatarëve.

Prindërit/kujdestarët duhet:

- ✓ Të ndihmojnë në memorizimin e gjërave, në qoftë se munden t'i fillojnë fëmijës një gjuhë të dytë, ta ndihmojnë me numrat, p.sh.: duke i ndihmuar që të mësojnë adresën e shtëpisë dhe numrin e telefonit. Gjithashtu, ata duhet të jenë të vëmendshëm për probleme që mund të kenë fëmijët me numërimin, me zgjidhjen e problemave dhe me kujtesën – në një rast të tillë, është mirë që të konsultohen me psikologun/punonjës social në shkollën e fëmijës.
- ✓ Të nxisin të menduarin te fëmijët, duke i bërë pyetje të hapura, duke i treguar histori, gjëgjëza. Gjithashtu, ata duhet të presin që fëmijët të mendojnë, të reflektojnë dhe të përqendrohen, diçka që mund të zgjasë më shumë te fëmijët sesa tek të rriturit.

- ✓ Të ndihmojnë fëmijët që të kenë ecuri në lidhje me gjuhën, duke u dhënë mundësi që të lexojnë, të shkruajnë (p.sh., mund të shkruajnë letra për të afërmit, të krijojnë vetë histori etj.) dhe të përdorin materiale për referencë, por të kenë kujdes të mos i mbingarkojnë fëmijët me informacione; më vonë, në këtë stad, mund t'u jepen fëmijëve për të lexuar biografi dhe libra të tjerë me personazhe nga jeta reale.
- ✓ T'u japin mundësi fëmijëve që të zgjedhin vetë, por t'u ofrojnë disa alternativa, p.sh.: nesër do të veshësh bluzën e bardhë, të kuqe apo fustanin?
- ✓ Të mësojnë fëmijët se kanë përgjegjësi për sjelljet e tyre dhe që sjelljet kanë pasoja, por gjithashtu t'u sigurojnë se të gjithë bëjnë gabime. Të bisedojnë me fëmijët për arsyetimin e tyre, të inkurajojnë vetëshfajësimin për sjelljet negative që mund të kenë ndodhur, ata mund të punojnë për të ndryshuar sjelljen, por gjithsesi fëmijët duhet të ndihen me vlerë dhe të dashur. Kjo është një periudhë shumë e mirë për të diskutuar për abuzimin me drogat.
- ✓ Të drejtojnë fëmijën për të bërë përpjekje që të arrijnë diçka dhe të vazhdojnë të japin detyra sfiduese, të theksojnë se ajo çfarë ka mësuar fëmija është shumë e rëndësishme, por nuk është fundi (p.sh., kur flet për shkollën dhe për faktin se jo të gjitha çfarë mëson janë të nevojshme).
- ✓ Të shprehin dashurinë dhe mbështetjen për fëmijët, në qoftë se ata nuk i përmbushin pritshmëritë e tyre (nuk është problem që more 8 në test, e rëndësishme është që bërë atë që munde).
- ✓ Të inkurajojnë fëmijët që të fitojnë para nëpërmjet bërjes së punëve të shtëpisë ose të punëve të tjera të vogla që mund t'i bëjnë.
- ✓ Të mos kalojnë në pozicionin mbrojtës kur fëmijët sfidojnë autoritetin e tyre, sepse është një përpjekje drejt pavarësisë.
- ✓ T'i ndihmojnë fëmijët të kuptojnë se cilat janë normat e grupit shoqëror që bëjnë pjesë, të bisedojnë për moralin e grupit shoqëror dhe për të kuptuar pasojat e zgjedhjeve personale (p.sh., duhanpirja, lënia e mësimet etj.)

d. Zhvillimi social

Fëmijët

- ✓ Mund të fajësojnë mamanë për çdo gjë që i shkon keq, djemtë fillojnë të identifikohen më shumë me baballarët, atyre nuk u pëlqen më që t'i puthin në publik (sidomos djemtë), mund të identifikohen dhe me njerëz të tjerë jashtë familjes, si p.sh.: një mësues, komshinjtë etj. Megjithatë, më vonë mund të fillojë të ankohet për mësuesen/it, të thotë se “e ka me atë” ose se janë të padrejtë me të etj.
- ✓ Interesi për lojërat në skuadër është shumë i madh, duan lojëra të organizuara dhe konkurruese, anëtarësia në grupe shoqërore bëhet shumë e rëndësishme.
- ✓ Mund të jenë të ndjeshëm ndaj prindërve/kujdestarëve, të mendojnë se babai është shumë i rëndësishëm dhe mamaja në qendër të jetës së tyre, kërkojnë dashurinë dhe mirëkuptimin nga ata. Por, më vonë ata/o distancohen nga prindërit/kujdestarët dhe kërkojnë pavarësinë e tyre në shumë drejtime, nganjëherë dhe më shumë sesa presin prindërit/kujdestarët (p.sh., të kthehen vonë pasi kanë dalë me shokët), shpesh mund të kritikojnë prindërit/kujdestarët e tyre.
- ✓ Zakonisht, vajzat luajnë me vajzat dhe djemtë me djemtë, ata bëhen pjesë të grupeve shoqërore të të njëjtit seks. Kjo është koha që mund të kenë një “shok/qe të ngushtë”.
- ✓ Nuk pëlqejnë shumë të qëndrojnë gjatë në tavolinë për të diskutuar, preferojnë të “mbarojnë shpejt” dhe të vazhdojnë me punët e tyre. Megjithatë, kanë dëshirë të bisedojnë për shkollën dhe për gjërat që ndodhin aty, dhe nuk duan të mungojnë në shkollë.
- ✓ Mund të kenë probleme me përqendrimin dhe ecurinë në shkollë, sidomos kur pritshmëritë janë të larta, kështu që mund të kenë më shumë probleme për t'u përqendruar, mund të humbasin kohën lart e poshtë ose të bezdisin fëmijë të tjerë në shkollë. Ndonjëherë mund të përdorin agresionin për të zgjidhur problemet.

Prindërit/kujdestarët duhet:

- ✓ Të përgjigjen me përkujdesje dhe mirëkuptim ndaj nevojave të ndryshme të fëmijëve të kësaj moshe. Ata nuk duhet të ndihen të kërcënuar, nëse fëmija i fajëson ose identifikohet dhe pëlqen më shumë njerëz të tjerë, sepse është pjesë e zhvillimit të tyre.
- ✓ T'u japin fëmijëve detyra që mund t'i bëjnë, në mënyrë që të gëzojnë nga arritjet e tyre. Gjithashtu, ata duhet të ndihmojnë fëmijët të pranojnë performancën që kanë, aq sa e kanë, të mos u bëjnë presion për performancë dhe arritje më të larta nga sa munden.
- ✓ Të jenë të interesuar dhe në kontakt me jetën e shkollës së fëmijëve,

- të kontaktojnë me mësuesit dhe të flasin vetë me fëmijët për shkollën.
- ✓ T'i orientojnë fëmijët për miqësitë, për ndërtimin e tyre dhe ruajtjen e mëtejshme, t'i mësojnë se cilat janë normat e rrethit të shokëve/shoqeve dhe çfarë do të thotë të jesh shok/qe i/e mirë; ata duhet të ndihmojnë sidomos fëmijët që kanë pak ose asnjë shok/qe (p.sh., mund të dalin më shumë me fëmijët në qendër të fshatit, të shkojnë për vizita në shtëpi të tjera, të ftojnë në shtëpi shokë/qe etj.). Në këtë moshë, fëmijët mund të vuajnë më shumë.
 - ✓ Të vendosin kufij për fëmijët (orare, detyrat që kanë etj.), të jenë të ngrohtë me ata, jo ndëshkues, por t'i mbajnë kufijtë që kanë vendosur.
 - ✓ Të përpiqen të parandalojnë konfliktet përpara se të përshkallëzohen më shumë, të jenë tolerantë dhe mirëkuptues, të gjitha gjërat kalojnë!
 - ✓ Të kalojnë kohë me fëmijët!

3.2.1. Rëndësia e komunikimit me fëmijët

Shpeshherë mendojmë gabimisht që fëmijët (sidomos ata nën moshën 6-vjeçare) janë shumë të vegjël për të qenë të ndërgjegjshëm për atë çfarë ndodh rreth tyre ose shumë të vegjël për t'u ndikuar nga përvoja stresante. Komunikimi me fëmijët dhe të rinjtë mund të jetë i vështirë për shumë arsye dhe të kërkojë aftësi tërësisht të ndryshme nga ato që përdoren kur komunikohet me të rriturit. Aftësia për të komunikuar në mënyrë efektive me fëmijët është jashtëzakonisht e rëndësishme si për qëllime të ndarjes dhe marrjes së informacionit, ashtu dhe për aftësimin e fëmijëve për të komunikuar shqetësimet dhe mendimet që lidhen me jetën e tij/të saj.

Fëmijët nuk janë thjesht të rritur të vegjël; ata kanë nevoja dhe aftësi, të cilat janë mjaft ndryshe nga ato të të rriturve. Komunikimi me fëmijët ka disa veçori, si më poshtë:

- ✓ Aftësia për t'u ndier rehat me fëmijët dhe për t'u përfshirë me ta në çfarëdolloj stili/mënyre komunikimi që i përshtatet atij /asaj vetë, si p.sh.: të ulesh përtokë, të luash me ta, të imitosh, të vizatosh etj. Gjithashtu, të jesh në gjendje të tolerosh shprehjen e stresit, agresivitetit etj.
- ✓ Aftësia për të përdorur gjuhë dhe koncepte të përshtatshme për moshën e fëmijës dhe stadin e zhvillimit.
- ✓ Aftësia për të kuptuar që fëmija mund ta shohë situatën në mënyra tërësisht të veçanta dhe të ndryshme nga të rriturit; fëmijët mund të fantazojnë, të shpikin shpjegime për ngjarje të panjohura dhe të frikshme, të shprehin veten në mënyra simbolike, të theksojnë çështje që mund të duken pa rëndësi për të rriturit etj.

3.2.2. Pengesat e komunikimit efektiv me fëmijët:

- **Ndërprerja kur tjetri flet**
Ndërprerja e folësit dhe ndarja e opinionëve, pa e lënë tjetrin të përfundojë mendimin apo fjalinë, mund të shkaktojë një pengesë në komunikim.
- **Identifikimi**
Përmbledhja e mendimit apo historisë së tjetrit, duke dhënë një opinion të përmbledhur, pa e lënë tjetrin të përfundojë si p.sh.: “Oo po, edhe mua më ka ndodhur.. isha duke ecur në rrugë dhe papritur” ... dhe folësi vazhdon me historinë e vet.
- **Leximi i mendjes**
Nuk e dëgjon personin që flet, por flet para se personi tjetër të mbarojë mendimin. Kjo shkakton një pengesë në komunikimin efektiv dhe dëgjimin aktiv.
- **Bie dakord, por pa dëgjuar**
Tenton të biesh dakord me atë që thotë tjetri, por pa e dëgjuar vërtet deri në fund. Bie dakord që të mbyllësh bisedën.
- **Përqendrimi te përgjigja jote dhe jo te personi tjetër**
Përqendrohesh te përgjigja jote ndaj personit dhe jo realisht se çfarë ka personi tjetër për të thënë.
- **Dëgjon me sy dhe jo me mendje**
E dëgjon tjetrin duke e parë drejt në sy, por në fakt nuk je i përqendruar te biseda.
- **Dëgjim me mendje të mbyllur**
Për shkak të opinionëve paraprake për personin ose bisedën, nuk dëgjon me mendje të hapur.

3.2.3. Empatia dhe shprehjet e komunikimit empatik¹⁹

Fëmijët përjetojnë ndjenja të forta gjatë zhvillimit të tyre dhe gjatë formimit të personalitetit të tyre. Ata ndërtojnë kujtime bazuar në përvojat që kanë. Ata duan dhe kanë nevojë që prindërit/kujdestarët e tyre t'i kuptojnë dhe t'i ndihmojnë me ndjenjat e tyre të vështira, duan që prindërit/kujdestarët e tyre të jenë empatikë, të dashur dhe përkujdesës dhe të kuptojnë ndjenjat që përjetojnë. *Empatia është aftësia e një personi për të perceptuar ndjenjat, nevojat dhe dëshirat e një personi tjetër, "për të vendosur veten në pozicionin e tjetrit".* Tregimi i empatisë nga prindërit/kujdestarët i bën fëmijët të ndihen të sigurt. Prindërit/kujdestarët duhet të jenë empatikë ndaj fëmijëve të tyre. Në qoftë se ata arrijnë të perceptojnë ndjenjat, nevojat dhe dëshirat e fëmijës së tyre do të jenë në gjendje të përgjigjen me një mënyrë përkujdesëse dhe të kenë në konsideratë pikësëpari mirëqenien e fëmijës. Kështu që empatia mund të thuhet se është aftësia për të kuptuar dhe mirëkuptuar fëmijët dhe për të vepruar me përkujdesje.

Si djemtë, ashtu dhe vajzat kanë nevojë që prindërit/kujdestarët e tyre të tregojnë empati. Kjo i ndihmon fëmijët të bëhen më të ndjeshëm ndaj nevojave të njerëzve të tjerë dhe të jenë në gjendje të menaxhojnë ndjenjat e vështira në mënyra të përshtatshme. Empatia është një karakteristikë njerëzore që na lejon që të kuptojmë dhe ndiejmë njerëzit e tjerë.

Disa shembuj të zhvillimit të empatisë të fëmijët:

- ✓ Një foshnjë 1 vjeçe ndien parehati kur një fëmijë tjetër rrëzohet ose qan.
- ✓ Një fëmijë 2 vjeç bëhet pak më i ndërgjegjshëm për faktin se ai/ajo është i ndarë nga të tjerët, kështu që mund të përpiqet të qetësojë një fëmijë tjetër, që është i mërzhitur apo i stresuar.
- ✓ Në fëmijërinë e mesme, fëmijët kuptojnë ndjenjat e një personi tjetër kur tregojnë një histori për përvojat e tij/saj të mëparshme.

Njerëzit e kanë aftësinë e empatisë ndaj të tjerëve. Është detyra e prindërve/kujdestarëve që t'i mësojnë fëmijëve të tyre për të qenë empatikë, duke u treguar ata vetë empatikë me ta.

Më poshtë është një teknikë për të rritur përgjigjet empatike ndaj fëmijëve dhe adoleshentëve, për të menaxhuar ndjenjat e vështira dhe për të mësuar zgjidhjen e problemeve:

- ✓ Kjo është një metodë me 4 hapa, që u drejtohet prindërve/kujdestarëve:

19. International Rescue Committee (2016). Parenting skills intervention. USAID. E marrë nga: [https://www.nolostgeneration.org/sites/default/files/webform/contribute_a_resource_to_nlg/161/irc---shls-parenting-curriculum-for-children-\(2016\).pdf](https://www.nolostgeneration.org/sites/default/files/webform/contribute_a_resource_to_nlg/161/irc---shls-parenting-curriculum-for-children-(2016).pdf), e aksesuar në shkurt 2020.

Hapi 1.**Identifikoni ndjenjën**

Shembull: “Dukesh sikur je i/e mërzitur”.

Hapi 2.**Përcaktoni shkaku**

Shembull: “Të lutem, më thuaj çfarë ndodhi, do të doja të ndihmoja”.

Hapi 3.**Njihni dhe respektoni ndjenjën**

Shembull: “Më vjen keq që u zure me shokun/qen, edhe unë do të ndihesha i/e mërzitur në një rast të tillë”.

Hapi 4.**Ndihmoni fëmijën me ndjenjën e vetë. Veproni dhe gjeni një zgjidhje, nëse është e përshtatshme.**

Shembull: “Si mund të të ndihmoj?”.

Mbani mend se veprimi për fëmijët më të mëdhenj mund të jetë thjesht që t'i dëgjoni!

Zakonisht, flasim për empatinë dhe fëmijët me zhvillim të zakonshëm. Por çfarë ndodh me fëmijët me nevoja të veçanta? Ata kanë nevojë për shumë kujdes dhe mbështetje, si çdo fëmijë. Në familje dhe në komunitet ka barriera të ndryshme për fëmijët me nevoja të veçanta, që nuk i lejon që të kenë mundësi të barabarta për t'u arsimuar, shoqërizuar ose për të luajtur me fëmijët e tjerë. Disa nga këto barriera janë: shkuarja në shkollë për një fëmijë të verbër, luajtja e lojërave fizike për një fëmijë në karrocë etj. Prindërit/kujdestarët e fëmijëve me nevoja të veçanta duhet të jenë empatikë, të dashur dhe përkujdesës për të kapërcyer barrierat dhe për t'u dhënë mundësinë fëmijëve të tyre të marrin pjesë në aktivitetet e familjes dhe të komunitetit.

Sesioni 3.3.

Zhvillimi i fëmijëve në moshën 12 – 18 vjeç²⁰

Adoleshenca është mosha e tranzicioneve të mëdha për fëmijët, të cilët kërkojnë gjithmonë e më shumë pavarësi në rrugën e tyre për të qenë të rritur. Në këtë periudhë është i rëndësishëm krijimi i një identiteti personal bazuar në integrimin e vlerave. Gjithashtu, adoleshentët kuptojnë se ku janë ata në lidhje me shoqërinë, me individë të tjerë, me seksin e kundërt, me të ardhmen, me profesionin që do të zgjedhin, me idetë që kanë dhe me botën në tërësi.

Në fazën e formimit të personalitetit të adoleshentëve, cilësia e komunikimit në familje është veçanërisht e rëndësishme dhe përcaktuese jo vetëm për adoleshentët, por për të ardhmen e vetë familjes. Në këtë kohë ka nevojë për krijimin e marrëdhënieve sa më efektive dhe të pranuar nga të dyja palët, nga prindërit/kujdestarët dhe adoleshentët.

a. Zhvillimi fizik

Adoleshentët:

- ✓ Kanë një zhvillim të papritur dhe të shpejtë të gjatësisë, peshës dhe forcës trupore që në fillim të adoleshencës.
- ✓ Ritmet e pjekurisë ndryshojnë mes vajzave dhe djemve, në kohën që vajzat arrijnë pjekurinë fizike dhe seksuale, djemtë sapo e nisnin këtë zhvillim.
- ✓ Janë të shqetësuar për paraqitjen e tyre të jashtme, sidomos për akne (puçrra) në fytyrë.
- ✓ Kanë një rritje të dëshirës dhe të veprimeve për të përmbushur dëshirat seksuale.
- ✓ Në fund të adoleshencës arrihet pjekuria fizike dhe seksuale.

Prindërit/kujdestarët duhet:

- ✓ Të japin më shumë ushqim dhe të sigurohen se adoleshentët/et ushqehen mjaftueshëm.
- ✓ Të shpjegojnë ndryshimet në zhvillimin fizik, të mos krahasojnë fëmijët e tyre me të tjerë, por të jenë të vëmendshëm për problemet e një pjekurie të mëvonshme.
- ✓ Nëse është e nevojshme, t'u japin një dietë të veçantë ose një kurë për

20. Karaj, Dh. (2005). *Psikologjia e zhvillimit të fëmijës*. Tiranë: Progress dhe Office of Children and Family Services (2015). Child development guide. New York State Office of Children and Family Services, e marrë nga: <https://ocfs.ny.gov/main/fostercare/assets/ChildDevelGuide.pdf>, e aksesuar në shkurt 2020.

- aknet dhe t'i sigurojnë adoleshentët/et se do të zhduket gradualisht.
- ✓ Të bisedojnë dhe komentojnë pozitivisht shqetësimin e tyre për paraqitjen e jashtme dhe të komplimentojnë pjekurinë e tyre fizike.
 - ✓ Të informojnë adoleshentët në lidhje me pasojat e aktivitetit seksual në këtë moshë, të diskutojnë për metodat e kontracepsionit dhe për parandalimin e sëmundjeve seksualisht të transmetueshme, si p.sh.: HIV/AIDS.

b. Zhvillimi emocional

Adoleshentët/et:

- ✓ Në përgjithësi janë të zemëruar me figurat autoritare.
- ✓ Shprehin shqetësimin e tyre për trajtimin e drejtë dhe të barabartë të tjerëve, shpesh janë skeptikë dhe në përgjithësi nuk gënjejnë.
- ✓ Shqetësohen shumë për dështimet.
- ✓ Janë me humor të paqëndrueshëm, të zemëruar, të vetmuar, impulsivë, me veten në qendër, të konfuzuar dhe kokëfortë.
- ✓ Ndjenjat e tyre janë në konflikt, nga njëra anë duan pavarësinë, por nga ana tjetër nuk janë gati për të dhe i rikthehen varësisë.

Prindërit/kujdestarët duhet:

- ✓ Të kuptojnë se një sjellje e tillë zemërimi ndaj figurave autoritare është tipike e kësaj moshe.
- ✓ Të demonstrojnë respekt për ata si njerëz që shumë shpejt do jenë të rritur.
- ✓ Të jenë të disponueshëm për të folur dhe për të dëgjuar.
- ✓ Të pranojnë ndjenjat dhe të mos reagojnë në mënyrë ekstreme apo të ashpër.
- ✓ Tashmë duhet të vendosin kufij së bashku me adoleshentët, por të mos i rikthehen kufijve të fëmijërisë.
- ✓ Të mos përqeshin sjellje të paqëndrueshme, p.sh.: kur një herë kërkon më shumë liri dhe më pas rikthehen te prindërit/kujdestarët për ngushëllim/dashuri.
- ✓ Të pranojnë nevojën për ndarje.

c. Zhvillimi mendor

Adoleshentët/et

- ✓ Kërkojnë përvoja të reja, që mund të jenë të pashëndetshme ose të rrezikshme, p.sh.: përdorimi i substancave narkotike ose alkoolit, ngarja e shpejtë e makinës ose e motoçikletës.
- ✓ Shkëlqejnë në ngritjen e argumenteve dhe të diskutimeve të ndryshme.
- ✓ Janë më të aftë për të kujtuar gjëra, për të menduar në mënyrë logjike, për të reflektuar, për të sfiduar të menduarin e vet dhe për të planifikuar në mënyrë realiste.
- ✓ Kanë nevojë të ndihen të rëndësishëm në botë dhe të gjejnë besim për diçka. Nuk kanë besim/informacion për aftësitë dhe shprehjet personale, dhe për këtë pjesë mund të duan nga të rritur përforcim/siguri.
- ✓ Mund të lexojnë shumë.
- ✓ Dinë të dallojnë të drejtën nga e gabuara, përpiqen të peshojnë alternativat dhe të arrijnë të marrin vendime vetë.
- ✓ Janë konfuzë dhe të zhgënjyer për mospërputhjet mes vlerave të deklaruara dhe sjelljet e vërteta të anëtarëve të familjes dhe/ose shokëve/qeve; përjetojnë ndjenja frustrimi, zemërimi, trishtimi dhe izolimi.
- ✓ Janë të interesuar për aktivitete seksuale në përgjigje të shtysës fizike/emocionale që kanë ose për të qenë pjesë e botës së të rriturve, por jo medoemos si një shprehje e intimitetit të maturuar.
- ✓ Marrin të ardhmen e tyre seriozisht dhe shqetësohen për të, fillojnë të integrojnë njohuritë që do t'i çojnë në vendime për të ardhmen e tyre.

Prindërit/kujdestarët duhet:

- ✓ Të kuptojnë se të menduarit e adoleshentëve është impulsiv, por ata përpiqen të marrin vendime të mira, prandaj është e rëndësishme që prindërit/kujdestarët ta lehtësojnë këtë proces.
- ✓ Të flasin hapur me ta për rreziqet e disa zgjedhjeve të caktuara, p.sh.: për drogat; të vazhdojnë të jenë të përfshirë në jetën e tyre dhe t'i përfshijnë ata në vendosjen e kufijve, p.sh.: tani mund të bëjnë marrëveshje me adoleshentët për orarin se kur do të kthehen në shtëpi, për vendet që duan të vizitojnë, që mund të jenë jashtë lagjes/fshatit etj.
- ✓ Të inkurajojnë debatin konstruktiv, por të mos lejojnë që bisedat të kthehen në zënka; të jenë të vëmendshëm të mos hedhin poshtë idetë e adoleshentëve.
- ✓ Të inkurajojnë adoleshentët që të mbështesin kauza, të marrin pjesë në grupe të ndryshme në komunitet ose në shkollë, p.sh.: për pastrimin e mjedisit.
- ✓ Të ofrojnë mundësi për të lexuar, t'u sugjerojnë atyre lexime që mund të

jenë të mira për ata. Në qoftë se prindërit/kujdestarët nuk dinë se çfarë të sugjerojnë, mund të pyesin mësuesit.

- ✓ Nëse është e mundur, të konsultohen me këshillues karriere për të ardhmen e tyre, duhet të inkurajojnë diskutimet për planifikimin për të ardhmen.
- ✓ Të jenë të ndjeshëm për ndjenjat dhe mendimet e adoleshentëve, dhe të përpiqen t'ua "nxjerrin" këto, t'i bisedojnë; të shpjegojnë vlerat e tyre dhe të jenë të hapur të bisedojnë për ndryshimet në vlerat dhe nevojat ndërmjet njerëzve.
- ✓ Të komunikojnë ndjenjat dhe mendimin e tyre për marrëdhëniet seksuale, por jo të bëjnë moral; të pranojnë eksperimentimin seksual si pjesë e zhvillimit në adoleshencë.
- ✓ Të ofrojnë informacion të saktë për seksualitetin njerëzor, për sëmundjet seksualisht të transmetueshme, për metodat e kontracepsionit, intimitetin dhe mënyrat e sigurta të eksperimentimit seksual. Në zonat rurale, nëse prindërit/kujdestarët nuk e kanë këtë informacion, mund të pyesin tek ambulanca e fshatit ose në një qendër shëndetësore.

Zhvillimi social

Adoleshentët/et

- ✓ Largohen nga prindërit, të cilët shpeshherë quhen "të vjetër (pleq)", marrëdhëniet e tyre ndryshojnë nga miqësore në armiqësore.
- ✓ Mund të mos pëlqejnë asnjë shprehje të afeksionit, sidomos djemtë.
- ✓ Shpesh mendojnë se prindërit/kujdestarët e kufizojnë shumë, dhe se janë "shumë të shqetësuar".
- ✓ Kanë nevojë për më pak shoqërim dhe ndërveprim me prindërit/kujdestarët, sesa më përpara;
- ✓ Kanë marrëdhënie më pak të ngushta me bashkëmoshatarët e të njëjtit seks, shpesh kanë rreth shoqëror miks dhe të madh, por pak njerëz të besuar; vajzat e shprehin më shpejt interesin e tyre për djemtë, sesa djemtë për vajzat.
- ✓ Ndryshojnë shumë në nivelin e pjekurisë, mund të mos duan të dalin me dikë, por mund t'i pëlqejnë aktivitetet dhe seksin e kundërt, në disa raste mund të flasin dhe për martesë.
- ✓ Mund të përfshihen në një marrëdhënie të vetme romantike.

Prindërit/kujdestarët duhet:

- ✓ Të mos ndihen të lënduar ose të marrin etiketimet që u vihen si personale: të kujtojnë se ata janë të rëndësishëm, por jo në të njëjtën mënyrë siç kanë qenë më përpara; në përgjithësi të përpiqen të kenë marrëdhënie të mirë, të tregojnë respekt dhe të jenë miqësorë.

- ✓ Të respektojnë kufijtë dhe të vazhdojnë të tregojnë afeksion.
- ✓ Të vendosin kufij të qartë, por të jenë fleksibël.
- ✓ T'i lejojnë që të kenë aktivitete sociale të pavarura.
- ✓ Të mos kritikojnë nevojën e tyre për shoqëri dhe veçanërisht për disa shokë/qe.
- ✓ Të njohin dhe të pranojnë interesin aktual për seksin e kundërt.
- ✓ Të inkurajojnë ndërveprimet me individë të ndryshëm: më të mëdhenj, më të vegjël, nga zona të tjera, nga kultura të ndryshme etj.
- ✓ Të shmangin mosmiratimin e menjëhershëm, të bisedojnë për pritshmëritë që përmbushen ose jo në një marrëdhënie.

3.3.1. Sfidat e komunikimit me adoleshentët²¹

Raportet prindër-adoleshentë nuk janë të njëjta dhe të një formë të prerë. Ato kanë veçoritë e tyre, të cilat varen si nga gjinia e adoleshentit, ashtu dhe nga figurat prindërore, nëna apo babai. Dihet se në marrëdhëniet që vendosin, adoleshentët bëjnë dallim ndërmjet nënës e babait për shkak të veçorive të secilit, kohës që kalojnë, por dhe nga mënyra e komunikimit.

Përgjithësisht, në krahasim me baballarët, nënat janë disi më të hapura në trajtimin e problemeve, në ndihmën që ofrojnë, në vlerësimin e ndjenjave. Afriteti dhe kujdesi i nënave ndihet më shumë nga vajzat.

Komunikimi nënë - vajzë është përcaktuar si shumë më i hapur se ai baba - djalë. Vajzat e konsiderojnë babain paksa më të largët nga nëna, më pak të interesuar për problemet emocionale. Djemtë flasin për veten e tyre në mënyrë më të ndryshme se vajzat, por duket se nuk bëjnë dallime tek të dy prindërit/kujdestarët rreth asaj që mund të flasin e t'u tregojnë. Marrëdhëniet, pra raportet atë-djalë, janë përgjithësisht asimetrike, babai ndihet jo i respektuar dhe i nderuar, pa dashamirësinë që pret të shpërblehet prindi/kujdestari.

Janë të shumta rastet që ndeshen në jetën e përditshme për të cilat djemtë duket se kërkojnë këshilla, por u duket shumë më e vështirë të arrijnë të flasin për probleme emocionale, ndjenjash dhe përjetimesh. Edhe raporti nënë-djalë duket si i bazuar mbi autoritetin. Nëna shihet si ajo që kontrollon më nga afër, por me qëndrim dashamirës. Për këtë, ajo mund të bëhet më e afërt si me vajzat ashtu dhe me djemtë, në qoftë se mban parasysh se çfarë do të thotë të jesh adoleshent/e.

21. USAID (2014). Better parenting for caregivers of highly vulnerable children. REPPSI/ Regional Psycho-social Support Initiative, e marrë nga: <https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/Yekokeb%20Berhan%20Training%20Manual.pdf>, e aksesuar në shkurt 2020.

3.3.2. Detyra zhvillimore të adoleshentëve

Siç është përshkruar dhe më sipër, adoleshentët kanë një sërë detyrash për të përmbushur gjatë kësaj fazës së tranzicionit. Me rritjen e fëmijëve dhe me kalimin e tyre nga fëmijëria në adoleshencë dhe pastaj në moshën e rritur, detyrat e tyre zhvillimore adresohen në mënyra të ndryshme. Prindërit/kujdestarët luajnë një rol shumë të rëndësishëm për t'i ndihmuar fëmijët që ta bëjnë këtë udhëtim të suksesshëm.

Adoleshentët duhet t'u përgjigjen këtyre pyetjeve për veten e tyre:

- **“A jam unë i/e aftë? – çfarë bëj mirë?”**
Zhvillimi i shprehive, aftësive dhe pikave të forta që do t'i përgatisin për një jetë të pavarur si të rritur.
- **“A jam unë normal/e?” – “A jam si gjithë të tjerët?”**
Mësojnë të jenë rehat dhe komfort me trupin e tyre, me mendimet dhe ndjenjat që kanë ndërsa rriten dhe nga fëmijë bëhen adoleshentë dhe të rritur.
- **“A jam i/e dashur për të tjerët?” – “A jam i/e aftë që të dua të tjerët?”**
Mësojnë të kontribuojnë në familje dhe në shoqëri; zhvillojnë vlera si: përgjegjësia, respekti dhe ndershmëria; zhvillimi i shprehive të intimitetit për marrëdhëniet e shëndetshme.
- **“A jam i/e dashur nga të tjerët?” – “A më duan të tjerët?”**
Mësojnë të jenë të besueshëm dhe të besojnë; mësojnë të komunikojnë dhe të dëgjojnë kur të tjerët u komunikojnë nevoja, ndjenja dhe dëshira në mënyrë të përshtatshme.

3.3.3. Çfarë duhet të themi kur...?

Shumë prindër/kujdestarë kanë pyetje që fillojnë me: “Çfarë duhet të them kur...?”. Megjithatë, prindërit/kujdestarët duhet të kuptojnë se është më pak e rëndësishme ajo se çfarë po thoni dhe është më shumë e rëndësishme që të dëgjoni.

1. Fikni “alarmin prindëror”. Dëgjoni pa gjykuar dhe pa reaguari. Kur djali juaj ju thotë: “Mami kam takuar një vajzë” dhe ju reagoni duke thënë: “Po ti je shumë i vogël që të dalësh me vajza”, alarmi i instiktit prindëror ju ka penguar nga një bisedë e shëndetshme rreth intimitetit dhe seksualitetit.
2. Mos i bëni gjërat katastrofike. Kur adoleshentët shkojnë te prindërit/kujdestarët e tyre për shqetësimet që kanë, ata kanë nevojë për një per-

son të qetë dhe të logjikshëm që do t'u krijojë një hapësirë të sigurt, në të cilën mund të zgjidhin problemet e tyre. Kur prindërit/kujdestarët e bëjnë situatën që të duket më keq se ç'është ose se ç'mund të kishin imagjinuar, ata ikin më shumë të stresuar dhe nuk kthehen përsëri.

3. Mos u tregoni më shumë empatik se ç'duhet. Ndonjëherë adoleshentët mund t'i ekzagjerojnë gjërat dhe t'i shprehin shumë fortë emocionet e tyre. Kur prindërit/kujdestarët tregohen më shumë empatikë se ç'duhet, i rritin akoma më shumë këto emocione dhe i bëjnë të duken më naivë. Përfytyroni rastin kur prindërit/kujdestarët "ofendojnë" shokun/qen e djalit/vajzës në një përpjekje për t'u treguar empatikë. Ditën tjetër që do të jenë pajtuar prindërit/kujdestarët do të ndihen "gabim" me sjelljen që bënë.

Prindërit/kujdestarët duhet të komunikojnë me adoleshentët:

○ Vlerat dhe mendimet e tyre

Adoleshentët dëgjojnë me kënaqësi vlerat dhe mendimet e prindërve/kujdestarëve të tyre, por këto nuk duhet të thuhet në një mënyrë gjykuese për ata ose kritikuese. Gjithashtu, nuk duhet të futen në territorin e tyre personal, ku do t'u duhet të mbrojnë shokët/qet e tyre apo veten.

○ Shmangin "leksionin"

Prindërit/kujdestarët që vetëm u flasin fëmijëve të tyre, nuk dëgjojnë nga ata. "Leksioni/mësimi", shpeshherë, është gjykues ose kritikues apo armiqësor dhe thuhet me shumë kërcënime abstrakte.

Adoleshentët e rinj nuk arrijnë të perceptojnë akoma në mënyrë abstrakte, dhe të gjithë adoleshentët e shqetësuar NUK do të dëgjojnë diçka shumë abstrakte dhe nuk do ta kuptojnë siç duhet. Prindërit/kujdestarët mund të rritin vlerat e tyre, nëse ata arrijnë të përçojnë mesazhin në një mënyrë më konkrete dhe më të kuptueshme për ata.

Si mund të zgjidhin prindërit/kujdestarët konfliktet me adoleshtin/en e tyre?

Ndonjëherë duket sikur adoleshencia i vendos prindërit/kujdestarët dhe fëmijët e tyre në një konflikt të vazhdueshëm.

Pavarësisht nga dashuria që mund të kenë prindërit/kujdestarët për fëmijët e tyre dhe e anasjella, kur ata kanë shpërthime emocionale, rezistenca ndaj autoritetit prindëror dhe gabimet në gjykim i përfshijnë prindërit/kujdestarët në konflikt. Nëse vendosen të rriturit dhe adoleshentët nën një strehë, disa konflikte janë jo vetëm të pashmangshme por edhe normale.

Mosmarrëveshjet nuk janë medoemos tregues për një familje jo të lumtur dhe jo të shëndetshme, përveç rasteve kur debatet bëhen forma standarde e komunikimit. Sigurisht, anëtarët e familjes do të preferonin që të shprehnin me ndershmëri ndjenjat e tyre, përfshirë dhe shpërthimet, sesa t'i shtypnin ato. Kështu mund të zgjidhen problemet para se keqkuptimet e vogla të bëhen konflikte të mëdha dhe serioze.

Por, në mënyrë që konfrontimet të jenë konstruktive, të gjithë duhet të kenë parasysh disa rregulla të arta. Prindërit/kujdestarët duhet të modelojnë sjelljet dhe qëndrimet e duhura për një debat të shëndetshëm dhe për zgjidhjen e tij.

Rregullat e arta: Si të luftosh drejt

Para se babai ta mbyllte telefonin ndjeu se po skuqej në fytyrë nga nervat.

“Miri!”

Djali i tij 16-vjeçar vjen në derë pa mendje duke pasur në dorë një video game.

“Po ba?”

“Miri, a mori ndonjë njeri dje nga dyqani i materialeve të ndërtimit?”

“Oh, po, harrova të ta them...”

“Pajisja që desha është gati dhe unë sot mund të kaloja ta merrja rrugës për në shtëpi, që ta kisha gati për nesër që do të shkoj në punë. Mund të kisha kaluar dhe ta kisha marrë. Tani duhet të shkoj deri të dyqani në qytet, nesër në mëngjes, dhe mezi do të arrij të jem në kohë për punën. Sa herë të kemi thënë dhe unë dhe mamaja jote që t'i shkruash të gjitha mesazhet që na lënë kur e ngre ti telefonin e shtëpisë ose të na i thuash!? Vetëm 2 herë këtë javë dhe një mijë herë të tjera?”

- ✓ **Time-out për prindërit.** Nëse e ndieni se po humbisni gjakftohtësinë tuaj dhe kontrollin kur përballeni me djalin/vajzën tuaj për një problem, më mirë largohuni sa të rifitoni kontrollin.
Merrni 5 deri në 10 minuta, shkoni për një xhiro, në oborr ose në tualet apo kudo tjetër. Pastaj do të jeni më të qetë dhe gati për t'i adresuar çështjet me më shumë qetësi.
- ✓ Përdorni fjali që fillojnë me **“UNË”** dhe jo me **“TI”**, fjali që reflektojnë ndjenjat tuaja.
Fjalitë që fillojnë me “TI” mund të ngjasojnë si fajësuese dhe kërcënuese, dhe do të shkaktojnë një reagim mbrojtës. Shikoni në shprehjet e mëposhtme:
“Jam i shqetësuar për mesazhet e mia të telefonit, sepse janë shumë të rëndësishme për punën time.”
“Miri, more katër mesazhe javën e kaluar dhe ke harruar të m'i thuash”.
- ✓ **Nëse doni që të bëni një fajësim, atëherë jini specifik.**
“Miri, harrove të më thuash katër mesazhe nga java e kaluar” dhe JO: “Miri, ti asnjëherë nuk na i thua mesazhet e telefonit”.

- ✓ **Shpjegoni përse sjellja ju bën që të ndiheni i/e shqetësuar ose i/e zemëruar.**
“Kur nuk e marr një mesazh si ky, më krijon shumë probleme që mund të ishin shmangur. Punoj shumë dhe fakti se nesër duhet të zgjohem shumë herët për të arritur në dyqan, më zemëron shumë.”
- ✓ **Mos u riktheni në ngjarje të së kaluarës.**
Ankesat janë si kosi. Kanë një datë skadence. Nuk është e drejtë që të konfrontohesh me dikë për diçka që ka ndodhur para shumë kohe dhe tashmë nuk mund të ndryshojë. Nëse ju ka shqetësuar atëherë, atëherë ishte koha për ta thënë.
- ✓ **Mos nënvlerësoni emocionet e personit tjetër.**
Mund të mos jeni dakord për mënyrën se si djali/vajza juaj e shikon situatën. Mbase nuk ju besohet se ai/ajo ka të drejtë ta shikojë sipas mënyrës së vetë. POR, nuk mund të keni mosmarrëveshje për mënyrën se si ndihet.
- ✓ **Kërkojini adoleshentëve që të japin mendimin e tyre për të zgjidhur problemin.**

Qëllimi përfundimtar i prindërve/kujdestarëve nuk është që të fitojnë luftën apo debatin, por të zgjidhin konfliktin. Familja e Mirit e arriti me këtë kompromis: Miri premtoi se do të sigurohej se ka stilolaps dhe letër afër telefonit. Ra dakord se të nesërmen do të zgjohej herët në mëngjes dhe do të shkonte në dyqan për ta marrë pajisjen e do të arrinte dhe në shkollë në kohë.

E keni ju gabimin? Pranojeni!

Skena është: vajza është vonuar për darkën.

“Denisa, ku ke qenë? Ne kemi ngrënë drekën këtu e gjysmë ore!”

“Mami, kemi pasur një takim në shkollë për një aktivitet me anëtarët e grupit. Ta thashë që dje.”

“Sot? Oh, mendova se the që ishte javën tjetër.”

“E shikon? Ti dhe babi gjithë kohës më fajësoni për gjëra që nuk bëj! Këtu unë jam fajtoare gjithmonë derisa të më dalë pafajësia. Është shumë, shumë e padrejtë!”

“Mirë, mbase unë nxjerr përfundime shumë shpejt për gjëra të këqija, sepse deri para disa kohe nuk më thoshe se ku do të shkoje pas shkolle!”

Ndonjëherë, nënat dhe baballarët rezistojnë të kërkojnë falje apo të pranojnë gabimin kur e kanë fajin ata, sepse mendojnë se po ta bëjnë do të rrezikojnë autoritetin e tyre si prindër. **Kjo është e gabuar.** E kundërta është e vërtetë: të qenët mjaft i rritur për të kërkuar falje rrit respektin që kanë fëmijët për ju. Adoleshentët e urrejnë hipokrizinë dhe e kuptojnë shumë shpejt kur prindërit/kujdestarët e tyre e kanë gabim. Në shembullin e mësipërm, një përgjigje e përshtatshme do të ishte:

“Ke të drejtë. E nxora konkluzionin shumë shpejt dhe bëra gabim. Të kërkoj falje”.

Që t'i themi adoleshentëve: “Më fal” është një eksperiencë e re për prindërit, por i rrit atyre vetëvlerësimin. Modelon se si duhet kërkuar falje dhe u transmeton një mesazh rehatues: mami dhe babi nuk janë perfektë. Edhe nëse nuk e kuptojmë, fëmijët janë gjithë kohës duke u krahasuar me ne. Kur ata e dinë se prindërit/kujdestarët nuk janë perfektë, e kuptojnë se edhe nga ata nuk presim që të jenë perfektë, gjë që u heq një pjesë të presionit që përjetojnë.

Së fundmi, një shprehi prindërimi shumë e mirë për prindërit/kujdestarët është që të dinë se kur duhet ta shmangin dhe të largohen nga një konflikt. Prindërit/kujdestarët, shpeshherë, janë gati që të fillojnë një konflikt, t'u tregojnë adoleshentëve se ku është gabimi apo problemi dhe të tregojnë se kush është ai që ka të drejtë apo që ka pushtetin. Megjithatë, jo gjithmonë është kjo rruga e duhur. Ndonjëherë, për mbarëvajtjen e familjes dhe për të ruajtur paqen për momentin edhe mund të mos e përdorin pushtetin e tyre.

Dëgjimi aktiv

Dëgjimi aktiv është një aftësi bazë dhe kryesore, mbi të cilën ndërtohet i gjithë komunikimi me të tjerët. Dëgjimi aktiv përfshin: fokusin (përqendrimin), vëmendjen ndaj sjelljes joverbale, eksplorimin e informacioneve shtesë ndihmuese dhe kuptimin e ndjenjave.



Moduli 4

Koha cilësore me fëmijët

Sesioni 4.1

Rëndësia e kohës cilësore me fëmijët

4.1.1. Koha cilësore²²

Është e rëndësishme që prindërit/kujdestarët të kalojnë kohë cilësore me fëmijët. Fëmijët kanë nevojë për dashurinë, mirësinë dhe forcën e prindërve/kujdestarëve, në mënyrë që ata të ndihen të sigurt dhe të rrisin besimin në vetvete. Kalimi i një kohe cilësore me fëmijën ndihmon në zvogëlimin e zemërimit dhe sjelljeve të padëshiruara. Kur prindërit/kujdestarët kalojnë kohë cilësore, fëmija ndihet i veçantë dhe i plotësuar nga vëmendja që shfaqin prindërit/kujdestarët për të. Kur ndodh kjo, sjelljet e gabuara të fëmijëve zvogëlohen jashtëzakonisht. Fëmija nuk ka nevojë të ketë sjellje negative për të tërhequr vëmendjen e prindërve/kujdestarëve, sepse ata marrin mjaftueshëm vëmendje nga koha cilësore që kalojnë së bashku.

Fëmijët që kalojnë kohë me prindërit/kujdestarët e tyre dhe që marrin pjesë në aktivitete së bashku, ndërtojnë një ndjenjë pozitive dhe vlerësim për veten. Kur fëmijët mendojnë se janë vlerësuar nga prindërit/kujdestarët e tyre, ata ndihen më pozitivë për veten, rrisin besimin për aftësitë e tyre. Aktivitetet familjare nuk duhet të jenë udhëtime të shtrenjta për të qenë kuptimplota, pjesa më e rëndësishme për fëmijët është thjesht të qenët së bashku, zhvillimi i aktiviteteve të për-

22. <https://raisingkidswithpurpose.com/quality-time-with-kids/>

bashkëta, të dëgjuarit e situatave të shkollës, që fëmija do t'i ndajë me prindërit. **“Koha cilësore”** është koha që e kaloni me familjarët tuaj ose me miq të ngushtë. Është koha që ju shpenzoni duke bërë gjëra së bashku, si të flisni, të luani sport ose të dilni diku së bashku. Koha cilësore mund të kalohet duke bërë diçka që fëmijët e duan, si: të luajnë së bashku në oborrin e shtëpisë ose të parit e një filmi të preferuar së bashku, mbjellja e një peme në oborrin e shtëpisë.

Marrëdhëniet pozitive prind - fëmijë janë të ndërtuara në kohë cilësore. Koha që prindërit/kujdestarët kalojnë së bashku me fëmijët ndihmon që ata të njohin më mirë përvojat, mendimet, ndjenjat dhe interesat e ndryshme të njëri-tjetrit. Kjo është e rëndësishme për marrëdhëniet që prindërit/kujdestarët zhvillojnë/ndërtojnë me fëmijën. Të kaluarit e një kohe cilësore mund të ndodhë në çdo kohë dhe kudo, në mes të ditëve dhe situatave të zakonshme. Mund të jetë një e qeshur e përbashkët, kur jeni duke larë vogëlushin tuaj, një bisedë kur nëna është duke gatuar darkën ose një bisedë e kujdesshme gjatë kohës që jeni duke parë televizor. Kur prindi/kujdestari kalon kohë cilësore me fëmijën, ai tregon se e vlerëson dhe e çmon atë. Koha cilësore e kaluar me fëmijët u tregon atyre se prindërit/kujdestarët kujdesen për ta dhe gjithashtu ka provuar të jetë e dobishme për zhvillimin e fëmijëve dhe lumturinë e tyre. Prindërit/kujdestarët mund të përfitojnë nga koha cilësore për të komunikuar mesazhe të fuqishme pozitive me buzëqeshjet e tyre, të qeshurat, kontaktin me sy, ledhatimet dhe përqafimet.

Dr. Jane Nelson²³ shpjegon se sa shumë kohë cilësore u duhet fëmijëve që të kalojnë me prindërit/kujdestarët në secilën fazë të fëmijërisë.

Fëmijët nën dy ose tre vjeç kërkojnë shumë më tepër kohë nga koha e prindërve/kujdestarëve, sepse një pjesë e nevojave të domosdoshme plotësohen nga të rriturit gjatë kësaj faze. Fëmijëve të moshës dy deri gjashtë vjeç, u nevojitet rreth dhjetë minuta çdo ditë për të ndërtuar një lidhje të fortë me prindërit. Fëmijët e moshës gjashtë deri në dymbëdhjetë vjeç, mund të mos kenë nevojë për kohë cilësore të veçantë çdo ditë, por të paktën tridhjetë minuta në javë. Së fundmi, adoleshentët mund të duken që nuk janë të interesuar të kalojnë kohë cilësore me prindërit, por përpjekja e prindërve për të bërë diçka një herë në javë apo edhe një herë në muaj ndihmon që komunikimi të jetë i hapur dhe marrëdhënia të jetë e fortë.

Përfitimet e mundshme të kalimit të kohës cilësore me fëmijën:

- ✓ Përmirëson lidhjen dhe marrëdhënien midis prindit/kujdestarit dhe fëmijës.
- ✓ Ndërton vetëvlerësimin e fëmijëve.
- ✓ Fëmijët ndihen se janë të çmuar dhe që i duan.

23. <https://raisingkidswithpurpose.com/quality-time-with-kids/>

- ✓ Fëmijët bëhen më të hapur dhe bashkëpunues.
- ✓ Fëmijët bëhen më të qetë dhe e kuptojnë që nuk duhet të sillen keq.
- ✓ Ndërton aftësitë e të mësuarit dhe të zgjidhjes së problemeve të fëmijët.
- ✓ Me kalimin e kohës, fëmijët bëhen më të gatshëm që të ndihmojnë familjarët në familje.
- ✓ Është një hap i rëndësishëm për ta mësuar fëmijën që të bëjë me dëshirë atë që ju i kërkoni të bëjë.
- ✓ Loja ndihmon për të zhvilluar kreativitetin e fëmijëve dhe të kuptuarit e tyre për botën. Koha cilësore me fëmijën ju jep mundësinë që të mësoni më shumë rreth interesave dhe aftësive të fëmijës.
- ✓ Ndërton një lidhje të fortë me fëmijën. Koha që kaloni bashkë me fëmijën ju ndihmon që t'i shihni fëmijët tuaj në një dritë tjetër, të keni më shumë empati dhe të kënaqeni për atë se çfarë ata janë.
- ✓ Fëmijët mësojnë nga shembujt praktikë në familje. Nëse prindërit/kujdestarët japin një shembull të mirë për ta, duke kaluar kohë cilësore së bashku, ka më shumë të ngjarë që ata të adaptojnë sjellje të tilla në marrëdhënie të tjera në jetën e tyre. Aktivitete të thjeshta, si të luani lojëra së bashku, do t'i ndihmojnë ata të kuptojnë më shumë rreth bashkëveprimit me të tjerët.
- ✓ Më pak probleme të sjelljes. Fëmijët që kalojnë kohë cilësore me prindërit/kujdestarët e tyre kanë më pak të ngjarë të kenë probleme sjelljeje brenda familjes dhe shkollës. Fëmijët e lumtur, të dashur dhe të mbështetur mirë kanë gjithashtu më pak të ngjarë të kenë probleme në shkollë për sa i përket mosbindjes. Statistikisht, fëmijët gjithashtu kanë më pak të ngjarë të përfshihen në sjellje të rrezikshme, përfshirë përdorimin e alkoolit, duhanit, kur ata kalojnë kohë cilësore me familjet e tyre.
- ✓ Shëndeti mendor dhe emocional. Fëmijët duhet të ndihen që i duan dhe që të rriturit kujdesen për ata. Prindërit/kujdestarët duhet të jenë vërtet të pranishëm në jetën e fëmijëve dhe mënyra më e mirë për ta bërë këtë, është të kalojnë kohë me ta në mënyrë të rregullt. Nuk është e mjaftueshme të jesh atje vetëm për raste të caktuara apo kriza të rëndësishme; fëmijët kanë nevojë për dashuri dhe vëmendje të vazhdueshme për t'u bërë individë të fortë mendërisht dhe emocionalisht. Fëmijët mësojnë se si të bashkëveprojnë me të tjerët bazuar në atë që shohin në shtëpi. Është thelbësore që jo vetëm t'iu themi fëmijëve që i duam, por edhe ta tregojmë vërtet këtë në praktikë. Mënyra më e lehtë për ta bërë këtë është të kaloni kohë cilësore së bashku si familje.
- ✓ Shëndeti fizik. Studimet kanë treguar që kalimi i kohës cilësore me fëmijët në të vërtetë mund të përmirësojë shëndetin e tyre fizik. Një studim i botuar në revistën "Pediatrics" arriti në përfundimin se marrëdhëniet e dobëta nënë dhe fëmijë në fillim të jetës, për shembull: nëna që nuk e qetëson mjaftueshëm foshnjën, rezultuan në një rrezik prej 2,45 herë më të lartë të mbipeshës te fëmijët (Anderson et al.). Ngrënia e vak-

teve së bashku me familjen ndihmon për të mbajtur fëmijët të shëndetshëm. Përfshirja e fëmijëve në përgatitjen e darkës është një mënyrë e shkëlqyeshme për të kaluar kohë së bashku, ndërkohë që u mëson atyre vlerën e të pasurit të një stili jetese të shëndetshme.

Disa nga aktivitetet e mundshme që prindërit/kujdestarët mund të zhvillojnë me fëmijën:

- ✓ Të luajnë me një top, kukull ose një tjetër lojë të preferuar të fëmijës.
- ✓ Veshja me rroba zbavitëse ose rrobat e të rriturve.
- ✓ Loja me litarë.
- ✓ Lojë me dyqane në shtëpi (ku fëmija shet produkte dhe prindërit/kujdestarët blejnë).
- ✓ Lojëra me bashkim figurash.
- ✓ Të këndojmë një këngë së bashku.
- ✓ Të tregojë një histori.
- ✓ Inkurajimi i fëmijës të tregojë një histori.
- ✓ Gatimi me fëmijët ka shumë përfitime pozitive. Prindërit/kujdestarët kalojnë kohë së bashku në kuzhinë dhe hanë diçka të shijshme bashkë.
- ✓ Lojëra të ndryshme në natyrë.
- ✓ Mbjellja e luleve.
- ✓ Kujdesi për kafshët.

4.1.2. Këshilla të dobishme për kalimin e kohës cilësore me fëmijën tuaj²⁴

1. Përcaktoni një kohë gjatë ditës që ju do ta kaloni në mënyrë cilësore me fëmijën tuaj. Zgjidhni një kohë që prindi/kujdestari e di që nuk do të ndërpritet dhe që fëmija nuk ka diçka tjetër për të bërë si, p. sh.: të shikojë TV. Fikeni televizorin. Prindi/kujdestari i tregon fëmijës që ai dëshiron ta shikojë atë duke luajtur dhe se ata mund të zgjedhin se çfarë do të bëjnë së bashku.
2. Prindi/kujdestari sigurohet që fëmija e di që janë duke e parë. Prindërit/kujdestarët ulen pranë fëmijës dhe i kushtojnë vëmendje të plotë lojës që është duke luajtur fëmija. Prindërit/kujdestarët kthejnë trupin drejt fëmijëve ose ulen pranë tyre.
3. Prindërit/kujdestarët i lënë fëmijët që të luajnë sipas ritmit të tyre. Fëmijët duhen lënë që t'i bëjnë gjërat me ritmin e tyre, duke u dhënë kohë dhe duke mos i nxituar.
4. Kur prindërit/kujdestarët ndjekin fëmijën e tyre, duhet që t'i japin sa më

24. <https://www.firefliesandmudpies.com/10-ways-spend-quality-time-child/>

pak udhëzime që të jetë e mundur. Sigurisht që prindërit/kujdestarët duhet të ndërmarrin veprime, nëse fëmija bën diçka që atij ose asaj nuk i lejohet ta bëjë, të tilla si injorimi i një rregulli të rënë dakord në shtëpi ose kur fëmija dëshiron të bëjë diçka të ndaluar, por në përgjithësi kur ndiqni fëmijën duhet lënë që ai/ajo të vendosë vetë sipas situatave.

5. Prindërit/kujdestarët duhet të dëgjojnë se çfarë u thonë fëmijët dhe t'i shikojnë me kujdes ata. Dëgjimi i fëmijës në disa situata është shumë më i rëndësishëm sesa të tregoni se çfarë duhet të bëjë. Nëse flisni, duhet të përshkruani atë që po bën fëmija. Nëse fëmija bën një pyetje, prindërit/kujdestarët duhet t'i përgjigjen, duke mos i treguar se çfarë duhet të bëjë. Lëreni fëmijën që të bëjë zgjedhjen: "Të pyesë veten se çfarë do të vendosë që të bëjë në këtë situatë".
6. Prindërit/kujdestarët duhet të japin ndihmë të mjaftueshme duke e lënë që aktiviteti në fund të jetë arritja e fëmijës. Luani përkrah me fëmijën dhe kopjoni atë që ata po bëjnë, por përpiquni t'i lini fëmijët që të jenë iniciatorët. Nëse ata pyesin se çfarë të bëjnë, kthejeni pyetjen duke pyetur se çfarë mund të bënin ose mendojnë se mund të bëjnë tjetër. Për fëmijët që nuk kanë vetëbesim është veçanërisht e rëndësishme që ata të mos marrin udhëzime nga të rriturit gjatë gjithë kohës.
7. Bëni vetëm komente pozitive dhe shmangni komentet kritike. Mos harroni kjo është loja e fëmijës. A mund të mendoni se si jeni ndier ju kohët e fundit kur dikush ka qenë kritik ndaj jush? Nuk ka të drejtë apo të gabuar në lojë, ajo që fëmija zgjedh të luajë është e drejtë për atë. Detyra e prindit/kujdestarit është të tregojë interes dhe të thotë diçka të këndshme për fëmijën.
8. Krijoni një ritual/zakon të veçantë për ju dhe fëmijën tuaj - diçka që mund të bëhet çdo ditë. Për shembull, lëroni fëmijën të zgjedhë dhe t'u lexojë një libër gjatë kohës që ai bëhet gati për gjumë.
9. Gatvani dhe hani ushqime me fëmijën kur është e mundur. Nëse koha është e kufizuar, shikoni për ushqime të thjeshta, që kërkojnë shumë pak përgatitje, dhe uluni për disa minuta e bisedoni me fëmijën tuaj.
10. Programoni kohën për të zhvilluar një aktivitet së bashku me fëmijën, një aktivitet të preferuar, të zgjedhur nga fëmija. Sigurohuni që të ndiqni dhe të përfundoni aktivitetin pa u shpërqendruar.
11. Fikni pajisjet teknologjike kur kaloni kohë me fëmijën tuaj. Mundohuni të mos shkruani tekste, t'u përgjigjeni thirrjeve, lëvizni nëpër media sociale ose shikoni televizor.
12. Jepuni fëmijëve mundësinë të dëgjojnë - nëse fëmijët tuaj ndihen gjithmonë sikur po ju shqetësojnë, ka pak të ngjarë të vijnë tek ju me probleme. Kur ndihen keq për diçka, do të kenë më shumë mundësi që ta fshehin atë, sesa ta diskutojnë me ju. Kjo mund të shkaktojë probleme për ta në moshën e rritur, por është gjithashtu një mundësi e humbur për prindërit/kujdestarët që të lidhen dhe të kuptojnë më mirë fëmijën e tyre.

Sesioni 4.2

Histori dhe lojëra ilustruese

4.2.1. Si mund të ndihmohet fëmija në njohjen dhe përballimin e ndjenjave²⁵

Në moshën parashkollore, fëmija është në hapat e para të shprehjes së ndjenjave të tij. Më parë, ai e ka të vështirë ta bëjë këtë, për shkak të mundësive të kufizuara që i jep fjalori në atë moshë. Gjithsesi, të folurit për ndjenjat është diçka që mund të mësohet edhe përpara moshës trevjeçare, por në moshën parashkollore, fëmija do ta ketë edhe më të lehtë që t'i shprehë ndjenjat, duke qenë se aftësitë e tij gjuhësore vijnë në rritje. Ajo që prindërit/kujdestarët duhet të kenë parasysh, është: shprehja e ndjenjave është diçka që i mësohet fëmijës, ajo nuk ndodh vetë! Një fëmijë mund të gjendet i pushtuar nga zemërimi, frustrimi, frika, gëzimi etj., por nuk e kupton se ç'po i ndodh, dhe rrjedhimisht do të shprehet në mënyrat që ai mundet, ndonjëherë edhe duke goditur të tjerët apo me sjellje të tjera të papërshtatshme.

Prindi/kujdestari mund ta lehtësojë fëmijën që të mësojë të njohë ndjenjat e veta dhe të merret me to, duke e ndihmuar të formojë fjalorin e tij emocional.

Fëmija me fjalor të pasur emocional:

- ✓ toleron më mirë frustrimin;
- ✓ grindet më rrallë me të tjerët;
- ✓ angazhohet më pak në sjellje shkatërruese;
- ✓ është më i shëndetshëm;
- ✓ është më pak i vetmuar;
- ✓ është më i përqendruar;
- ✓ ka arritje akademike më të larta.

Prindi/kujdestari mund të përdorë këto mënyra për të folur me fëmijën e vet për ndjenjat:

- ✓ Ta pyesë fëmijën se si ndihet.
- ✓ T'i mësojë fjalë të reja emocionale (p.sh., i sikletosur, i ngatërruar, në ankth, i shqetësuar, i mërzhitur).
- ✓ T'i tregojë se si mund të ndihen personazhet në një libër ose në televizor.
- ✓ Të reflektojë bashkë me të për situata të caktuara dhe të diskutojë për ndjenjat.
- ✓ Të pranojë dhe të mbështesë mënyrën se si fëmija shpreh ndjenjat.

25. Përshtatur nga: https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story.pdf, e aksesuar në shkurt 2020.

- ✓ Të përdorë librat ose aktivitetet artistike për të folur për emocionet.

Si mund të ndihmohet fëmija që:

- ✓ të njohë zemërimin te vetja dhe tek të tjerët?
- ✓ të mësojë si të qetësohet?
- ✓ të kuptojë mënyra të përshtatshme për të shprehur zemërimin?

Një mënyrë e mirë për ta bërë këtë është përdorimi i historive dhe i tregimeve për fëmijë, ku personazhet ndodhen në vështirësi të ngjashme me ato të fëmijëve dhe mësojnë t'i përballojnë ato në mënyrën më të mirë, duke u marrë me ndjenjat e veta. Një nga këto histori është ajo e Breshkës Reshka:

Breshka Reshka është e tmerrshme. Asaj i pëlqen të luajë me shokët e saj dhe në kopsht, por ndonjëherë ndodhin gjëra që e mërzhisin shumë. Kur ajo mërzhitet e ka zakon të qëlltojë ose t'i bërtasë shokëve të saj. Në këtë rast, shokët e saj mërzhiten, por tani Breshka Reshka ka mësuar një mënyrë të re sjelljeje, kur mërzhitet. Kjo mënyrë ka katër hapa:

1. Dikush e ngacmon.
2. Ajo mund të thotë **stop** dhe të mbajë duart e saj, trupin dhe t'i thërrasë vetes për të mos të vepruar!
3. Ajo mund të **fshihet** brenda guaskës së saj dhe të marrë **frymë thellë 3 herë për t'u qetësuar**.
4. Kështu ajo **mund të mendojë për një zgjidhje** ose për një mënyrë për të përmirësuar gjërat (për shembull, t'i kërkojë shokut të mos ta ngacmojë më, të largohet për të luajtur diku tjetër apo t'i kërkojë ndihmë edukatores).

Tani, shokët e saj janë të kënaqur kur ajo luan në mënyrë të sjellshme ose përdor fjalë të sjellshme.

Një tjetër mënyrë e mirë është të flitet me fëmijën për situata të ndryshme “problematike”, përpara se ato të krijohen, për të folur mbi zgjidhjet, në një moment kur ata janë të qetë (pra, t'i dilet “së keqes përpara”). Disa nga këto situata paraqiten më poshtë:

- ✓ Çfarë ndodh nëse është koha e gjumit dhe do të dëgjosh dhe një histori? Çfarë mund të bësh?
- ✓ Çfarë ndodh nëse babai të dënon sepse ke qëlluar vëllain? Si do të ndihesh? Si mendon se do të ndihej vëllai yt? Si mendon se do të ndihet babai? Çfarë mund të bësh?
- ✓ Çfarë ndodh nëse do një lodër në dyqan, por mami thotë se nuk mund ta marrësh? Si do të ndihesh? Çfarë mund të bësh?
- ✓ Çfarë ndodh nëse vërtet do të doje të luaje me motrën tënde dhe shokët e saj, por ato thonë: “jo”. Si do të ndihesh? Çfarë mund të bëje?

Sesioni 4.3

Fëmijët dhe teknologjia

4.3.1. Fëmijët dhe koha e ekranit²⁶

Rritja e fëmijëve është sfiduese në këtë periudhë, që është gjithmonë në ndryshim. Sfidat dhe realitetet e rritjes së fëmijëve ndryshojnë nga brezi në brez. Shumë njerëz janë në lëvizje, janë larguar nga fshatrat në qytete dhe fshatrat kanë mbetur me më pak popullsi; shumë njerëz nuk jetojnë më afër të afërmeve të tyre. Në shumicën e familjeve, brezi i ri është më në kontakt me botën e jashtme (edhe më të gjithë globin) dhe me bashkëmoshatarët – por edhe me të panjohurit – nëpërmjet mediave sociale. Prindërit/kujdestarët e gjejnë veten të papërgatitur përballë sfidave që sjell teknologjia dhe mediat sociale për fëmijët e tyre, duke qenë se shpesh nuk janë aq të familjarizuar me të sa vetë fëmijët. Kjo është diçka më e shpeshtë në zonat rurale.

Bota po ndryshon dhe njerëzit janë gjithmonë e më shumë *online*, duke u dhënë fëmijëve akses në internet dhe në mesazhet e mediave sociale. Nga njëra anë, rritja e aksesit në media sociale, përfshirë dhe në zonat rurale, u ka dhënë mundësi njerëzve që të mësojnë nga të tjerët në kultura të ndryshme, të ndajnë informacionin, përvojat dhe idetë. Nga ana tjetër, ka bërë që fëmijët dhe adoleshentët të kenë akses në materiale të ndryshme të papërshtatshme për ta, të përballen me shfrytëzimin dhe bullizmin kibernetik ose të bëhen të varur nga mediat sociale. Të gjitha këto ndryshime sjellin sfida të reja dhe serioze për komunitetet që nuk janë ekspozuar në këtë nivel aksesi ndaj mediave sociale më përpara.

Sot, teknologjia ka depërtuar në çdo vend të botës. Dje, merak i vetëm i prindërve/kujdestarëve ishte se mos fëmijët rrinin shumë para televizorit. Sot, fëmijët ekspozohen para teknologjisë së përparuar që në moshë të re. Prindërit/kujdestarët u japin telefonat e tyre celularë fëmijëve 3-5 vjeçarë për të luajtur, pa menduar se “lojërat” funksionojnë më mirë kur janë të organizuara sipas zhvillimit të fëmijës. Një pjesë të konsiderueshme të kohës fëmijët e harxhojnë me video-lojëra ose me lojëra në celular, kohë e shpërdoruar, e cila zëvendëson gjithmonë e më shumë lojërat në ajër të pastër; orë dhe energji që mund të shfrytëzohen për detyrat e shtëpisë apo për qëndrimin me miqtë dhe familjarët.

26. Coordinating Comprehensive Care for Children (4Children) (2012). Better parenting. Nigeria. E marrë nga: https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/Better-Parenting-Facilitator-Manual_FINAL_high-res-for-printing_23-5-2018.pdf, e aksesuar në shkurt 2020.

Duke qenë se kompjuteri u duhet fëmijëve për detyrat e shkollës, shumë prindër/kujdestarë u blejnë fëmijëve një të tillë, ndërsa të tjerë i lejojnë fëmijët që të shkojnë në qendra interneti për të aksesuar materialet që duan. Gjithashtu, ka raste që për të njëjtën arsye fëmijët përdorin celularin e prindërve/kujdestarëve. Por, me kalimin e kohës, kompjuteri ose celulari e humbasin funksionin e tyre për detyrat dhe kthehen në një nevojë për fëmijët që duan gjithnjë e më shumë të lundrojnë në faqe të ndryshme interneti. Në disa raste, joshja dhe nevoja për internet mund të jetë aq e madhe sa humori i fëmijëve ndryshon, nëse nuk kanë mundësi të kenë akses në të. Fëmijët që luajnë video - lojëra në qendra interneti ose në shtëpinë e tyre mund të kenë mungesë përqendrimi, irritim, nervozizëm etj. Krahas avantazheve në shumë sfera të jetës, interneti ka edhe disavantazhe, nëse nuk i kushtohet kujdes mënyrës së përdorimit të tij. Studimet amerikane kanë nxjerrë konkluzionin se në SHBA interneti ka transformuar mënyrën e rritjes së fëmijëve dhe të prindërimit, celulari shpeshherë quhet “dado” e fëmijëve.

4.3.2. Fëmijët dhe lojërat e dhunshme elektronike²⁷

Pamje të fëmijëve duke luajtur lojëra elektronike të dhunshme tanimë janë bërë mjaft të zakonshme në shumë shtëpi ose në qendra interneti. Si fëmijët ashtu edhe të rinjtë e kalojnë pjesën më të madhe të kohës duke luajtur lojëra të tilla elektronike. Në çdo lojë të re që del, niveli i dhunës sa vjen e shtohet. Prodhuarit e lojës e konsiderojnë të pranueshme çdo lloj metode për t'i tërhequr fëmijët pranë ekranit. Ka skena të cilat nuk janë të përshtatshme për moshën e fëmijës, skena me përmbajtje pornografike, përplasje makinash, shpërthime, vrasje, shfaqje të dhunshme që ndodhin me një të klikuar të mausit.

Fëmijët që u janë ekspozuar skenave të ndryshme të dhunës mund të kenë më shumë frikë, agresion dhe në përgjithësi janë të egër, duke e konsideruar dhunën si diçka të zakonshme. Në këtë mënyrë, ata e përdorin më tepër dhunën ndaj fëmijëve dhe njerëzve përreth. Kjo shfaqet me prirjen për t'u sjellë në mënyrë të dhunshme dhe për të kryer vepra të rënda, të folur të pahijshëm, agresivitet në aktivitetet sportive, shkrim të mesazheve të dhunshme në mure, thyerje xhamash etj. Lojëra të tilla kanë efekte negative në aftësinë e fëmijëve dhe adoleshentëve për të mësuar. Imazhe që ndryshojnë shpesh në ekranin e kompjuterit ose të celularit e hutojnë fëmijën dhe e bëjnë më konfuz. Kjo sjell mungesë përqendrimi gjatë të mësuarit. Studimet, shpesh, tregojnë se ndryshimi i shpeshtë i intensitetit të dritave mund të shkaktojë edhe kriza epileptike tek disa fëmijë.

27. Tahsini, I., Ndrilo, M. dhe Balli, D. (2012). *Fëmijët e lumtur ju bëjnë prindër të lumtur: ju mund t'ia dilni*. Save the Children in Albania.

4.3.3. Efektet negative në përdorimin e internetit dhe lojërave elektronike²⁸

Fëmijët sot po jetojnë më të mbyllur, ata kanë më tepër probleme me komunikimin se fëmijët e dikurshëm. Nëse dikur fëmijët luanin në ambiente të hapura me shume fëmijë, sot vihet re që fëmijët luajnë më tepër në ambiente të mbyllura dhe kanë lënë mënjanë lojën sociale, lojën me fëmijët e tjerë në grup. Një prej arsyeve është se prindërit/kujdestarët po i kushtojnë më shumë rëndësi sigurisë së fëmijëve të tyre dhe mendojnë se është më e sigurt të luajnë në një ambient të mbyllur, të kontrolluar prej tyre. Një arsye tjetër është se për shumë prindër/kujdestarë qëndrimi i fëmijëve të qetë përpara celularit i lehtëson ata, sidomos kur janë të lodhur ose kur nuk kanë me kë ta lënë fëmijën. Fëmijët e kanë të vështirë të krijojnë shokë, ata kontrollohen nga celulari duke u vetizoluar dhe dobësuar marrëdhëniet familjare dhe ndërveprimet sociale. Përdorimi i internetit mund t'ia zbehë dëshirën fëmijës për aktivitete fizike, i shkakton pështjellim midis realitetit dhe fantazisë, probleme emocionale dhe, më vonë, kur të shkojë në shkollë, edhe probleme me përqendrimin.

Fëmijët që kalojnë kohë më të gjatë në aktivitete të padobishme mund të mos jenë të vetëdijshëm për shpenzimin e kohës në mënyrë efektive edhe kur të rriten. Kalimi i kohës para kompjuterit ose celularit shkakton pasivitet te fëmijët. Në veçanti, te fëmijët ky lloj pasiviteti shkakton akumulimin e energjive, e cila ndikon negativisht në sjelljen e tyre.

Përdorimi i kompjuterit dhe i celularit ndikon në dobësimin e shikimit, aftësisë perceptuese, shkakton dhimbje të mëdha të shtyllës kurrizore, dhimbje të duarve, lodhje e dhimbje të qafës, ndryshime në peshë etj. Nëse dikur fëmijët kishin një zhvillim të mirë të motorikës, sepse vinin muskujt më tepër në përdorim (gjatë lojës me top, aktiviteteve fizike), duke i dhënë zhvillimit motor vendin primar, sot lojërat e sofistikuara si p.sh.: formueset dhe lojërat elektronike ndikojnë më tepër në zhvillimin e inteligjencës.

28. Po aty.

4.3.4. Këshilla për të kontrolluar efektet negative të përdorimit të kompjuterit²⁹

Për shkak të zhvillimit të teknologjisë, përdorimi i internetit është i pashmangshëm. Prandaj më tepër sesa moslejimin e tij, prindërit/kujdestarët duhet të përqendrohen dhe të inkurajojnë mënyra të sigurta për ta përdorur. Nëse ata vetë nuk janë të informuar mund të kërkojnë ndihmën e punonjësve të kompanive të telekomunikacionit ose të stafit të shërbimit psiko-social në shkollë. Vitet e fundit ka pasur një interes në rritje në shumë vende për të diskutuar dhe gjetur mënyra se si të mbrojnë fëmijët nga abuzimi me teknologjinë. Një pjesë e përgjegjësisë u takon edhe prindërve/kujdestarëve. Ata mund të bëjnë shumë që fëmijët e tyre të mos bien pre e rreziqeve të mësipërme. Këshillohet që prindërit/kujdestarët të mësojnë më shumë mbi përdorimin e internetit dhe të ndjekin këshillat e mëposhtme.

Për prindërit³⁰

Prindërit/kujdestarët nuk duhet ta lejojnë fëmijën të përdorë celularin e tyre vetëm, pa praninë e tyre. Herë pas here, prindërit/kujdestarët mund të hedhin sytë te ekrani i tij për të parë se çfarë faqesh është duke vizituar fëmija, por jo deri në masën që ta bëjnë të ndihet i kërcënuar. Ky veprim nuk duhet të perceptohet si kontroll, por si kuriozitet nga ana e tyre. Sugjerohet që prindërit/kujdestarët ta vonojnë sa më shumë që të mundën blerjen e një celulari për fëmijët e tyre.

Prindërit/kujdestarët duhet të flasin për rreziqet e përdorimit të internetit. Problemi është fakti që fëmijët nuk futen në internet vetëm nga shtëpia, por edhe nga vende të tjera si qendrat e internetit, celulari i shokëve, shkolla, shtëpitë e shokëve etj. Është e rëndësishme që prindërit/kujdestarët të ndërtojnë një komunikim të hapur me fëmijët e tyre dhe t'u kërkojnë që, në qoftë se dikush përpiqet t'i ngacmojë në internet, t'i njoftojnë. Ata duhet t'i kërkojnë që të mos pranojnë njerëz të panjohur si miq në rrjetet e ndryshme sociale.

Prindërit/kujdestarët nuk duhet të lejojnë që fëmija të qëndrojë në internet për një kohë të gjatë ose në orët e vona të mbrëmjes. Ata duhet të vendosin një orar të përshtatshëm, kur edhe ata të jenë në shtëpi. Gjithashtu, mund të instalohen në celular programe që ndalojnë hyrjen e tyre në faqe me përmbajtje

29. Schwarz, E. dhe Dlfapa, F. (2010). Top of Form Bottom of Form Kids, parents and technology: an instruction manual for young families. Lulucom.

30. CRCA (2016). *Për mbrojtjen e fëmijëve nga abuzimi dhe shfrytëzimit nëpërmjet internetit: Manual për mësuesit*, e marrë nga: <http://femijet.gov.al/wp-content/uploads/2016/02/Broshura.pdf>, e aksesuar në shkurt 2020.

të caktuara dhe që monitorojnë çdo veprim që kryhet me të. Në qoftë se nuk mund ta bëjnë këtë vetë, prindërit/kujdestarët mund të kërkojnë ndihmë nga një specialist i informatikës.

Prindërit/kujdestarët duhet të shpjegojnë rreziqet. Fëmijëve u duhen shpjeguar rreziqet me të cilat mund të përballen gjatë përdorimit të teknologjisë dhe mënyrat me të cilat mund t'i shmangin ato. Prindërit/kujdestarët duhet të këshillojnë fëmijët të mos përdorin faqe të caktuara në internet dhe të mos bëjnë publike të dhëna personale të hollësishme.

Vendosini fëmijës kufijtë e duhur për përdorimin e teknologjisë. Nëse fëmijët veçohen për orë të tëra duke përdorur internetin ose lojërat elektronike, vendosja e një orari mund t'i ndihmojë të caktojë kohën për familjen, për miqtë, për detyrat e shtëpisë, për aktivitete fizike etj. Për fëmijët 4-6 vjeç, koha maksimale e qëndrimit para ekranit (qoftë edhe televizor) këshillohet të jetë 30 minuta, për ata 7-10 vjeç, 45 minuta, për fëmijët 11-13, 1 orë dhe mbi 14 vjeç (adoleshentë) 1.5 orë, *por kjo shoqërohet edhe me rregulla të tjera:*

Prindërit/kujdestarët mund të luajnë online bashkë me fëmijët, kështu ata mund të flasin rreth tyre. Video - lojërat e krijuara për fëmijët e moshës shkollore shpesh përfshijnë fjalor të papërshtatshëm dhe akte të dhunshme, dhe kjo është më e rrezikshme se dhuna në TV ose në filma, sepse lojërat janë bashkëvepruese. Prindërit/kujdestarët duhet t'i drejtojnë fëmijët te lojëra që bazohen në sporte, art ose muzikë. Natyrisht fëmijët nuk mbikëqyren dot kur janë jashtë shtëpisë, prandaj duhet t'u mësohen rregulla që të t'i zbatojnë me përgjegjësi, edhe kur prindërit/kujdestarët nuk janë të pranishëm. Komunikimi i hapur është mbrojtja më e mirë ndaj rreziqeve të internetit.

Kanalizimi i energjisë në sporte dhe aktivitete fizike të ndryshme është mjaft i vlefshëm në zhvillimin fizik dhe mendor të fëmijës, ndërsa harxhimi i kohës përballë kompjuterit/celularit/Ipad-it, i privon fëmijët nga aktivitetet e ndryshme kulturore, si lojërat në grup. Një aktivitet i zgjedhur me kujdes, mund të jetë jo vetëm argëtues, por edhe i ndihmon fëmijët të kultivojnë durimin, këmbënguljen, vetëkontrollin dhe të zhvillojnë fantazinë. Sigurisht që është e rëndësishme, madje e domosdoshme, që fëmijët të kenë njëfarë njohurie për kompjuterat dhe pajisjet teknologjike të ngjashme, por, nëse prindërit/kujdestarët vënë re se po jepen më shumë sesa duhet pas tyre, është mirë të përpiqen t'ua zgjerojnë interesat, p.sh.: t'i nxisin të mësojnë një punë me dorë, të mësojnë se si rriten lulet dhe pemët, si mësohet një instrument muzikor ose një gjuhë e huaj dhe t'i ndihmojnë për të zgjedhur lojëra kompjuterike të dobishme.



Moduli 5

Familje reziliente: Menaxhimi i stresit post – traumatik

Hyrje

Ky modul fokusohet tek të ndihmuarit e njerëzve që janë përballur me një ngjarje traumatike, që të mësojnë të lehtësojnë situatën e tyre dhe të personave të afërm. Studimet tregojnë se ndërhyrjet e menjëhershme dhe afatmesme ndaj traumës janë më të suksesshme kur marrin në konsideratë pesë parime kryesore. Këto parime është provuar se parandalojnë dhe reduktojnë stresin pas traumës.

Rrjedhimisht, këto parime janë marrë në konsideratë në ndërtimin e sesioneve të këtij moduli dhe të ndërhyrjeve të sugjeruara. Gjithashtu, ato listohen më poshtë, në mënyrë që edhe vetë personeli që punon në këtë drejtim, t'i marrë parasysh, jo vetëm në punën me njerëzit, por edhe lidhur me kujdesin për veten:

1. **Promovimi i një ndjesie sigurie.** Siguria është prioriteti i parë. Nëse jetët janë në rrezik, masat e tjera nuk kanë efekt. Nëse personat e përfshirë arrijnë të ruajnë apo të rivendosin shpejt një ndjesi sigurie, rreziku i dëmeve afatgjata reduktohet.
2. **Promovimi i qetësisë.** Në një mjedis pas një fatkeqësie, axhitimi fizik dhe psikologjik është i zakonshëm. Gjithsesi, kur ai zgjat, çon në pasoja të konsiderueshme. Promovimi i qetësisë, përmes teknikave të ndryshme, është me vlerë.
3. **Promovimi i një ndjesie të vetefikasitetit dhe efikasitetit kolektiv.** Njerëzit që besojnë se kanë shprehinë për të kapërcyer rrezikun dhe stresin, janë më të aftë në zgjidhjen e problemeve në situata stresuese dhe rikuperohen më shpejt. Rrjedhimisht, parapërgatitja duhet të përf-

shijë menaxhimin e stresit dhe skenarët e mundshëm në rast fatkeqësie. Një trajnim i plotë parandalon ndjenjën e të qenët i pandihmë gjatë dhe pas një incidenti.

4. **Promovimi i lidhshmërisë.** Lidhshmëria sociale është një nga faktorët më të fortë mbrojtës ndaj dëmtimeve nga stresi. Një rrjet i fortë shoqëror përmirëson mirëqenien emocionale dhe rikuperimin pas traumës.
5. **Promovimi i një ndjesie shprese.** Një fatkeqësi mund të jetë kaotike dhe mbingarkuese me emocione. Kjo mund të çojë në humbje të besimit të njerëzit, bota dhe e ardhmja. Pra, është i rëndësishëm krijimi i një mjedisi kur njerëzit ndihen të sigurt të flasin për zhgënjimet, dyshimet dhe sfidat, por gjithmonë i shoqëruar me diskutime për zgjidhje konstruktive dhe me ushqyerjen e shpresës për të ardhmen.³¹

Sesioni 5.1

Si të kujdesemi për veten?

5.1.1. Çfarë është çrregullimi i stresit post-traumatik?

Ky çrregullim është një lloj çrregullimi i ankthit, i cili mund të zhvillohet pas përfshirjes apo të qenët dëshmitarë të një ngjarjeje traumatike. Ai u vu re për herë të parë te veteranët e luftës, por nuk diagnostikohet vetëm tek ata.

Janë një sërë përvojash traumatike ato që e shkaktojnë këtë çrregullim, si humbja e një personi shumë të afërt, të shohësh një akt dhune, të përjetosh një fatkeqësi natyrore, si tërmeti, përmbytja etj. Gjithashtu, mund të ndodhë që dikush të përjetojë simptoma të këtij çrregullimi, ndërkohë që mbështet një të afërm që ka kaluar një traumë. Kjo shpesh njihet si “traumë dytësore” ose “stres traumatik dytësor”. “Dytësor” do të thotë që edhe pse trauma parësore/origjinale i ka ndodhur dikujt tjetër, ndikimi i saj në jetën tënde është traumatik. Kur kalon diçka që e ndien si traumatike, është e kuptueshme të përjetosh disa simptoma, si të ndihesh i mpirë, të kesh shqetësime të gjumit etj. Shumë njerëz vënë re se këto simptoma zhduken pas disa javësh, por nëse ato zgjasin më shumë se një muaj, atëherë personi mund të diagnostikohet me çrregullim të stresit post-traumatik. Sigurisht që këtë mund ta bëjë vetëm specialisti, dhe ky seksion në asnjë mënyrë nuk synon të çojë drejt vetëdiagnostikimit apo diagnostikimit të të afërmeve. Qëllimi i tij është të rrisë ndërgjegjësimin e njerëzve për atë që përjetojnë vetë ata apo personat drejt tyre dhe t'i bëjë ata të orientohen më lehtë drejt të kërkuarit ndihmë nga profesionistët.

31. Marrë nga Hobfoll et al (2007). *Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18181708>

5.1.2. Shenjat e stresit post-traumatik³²

Më poshtë listohen disa shenja të zakonshme që njerëzit mund t'i vënë re:

1. **Rijetimi i aspekteve të asaj që ndodhi**
 - a. *Flashbacks* të fortë (të duket sikur ngjarja po ndodh pikërisht në këtë moment).
 - b. Mendime ose imazhe intruzive (që na shfaqen pa dëshirën tonë dhe nuk i ndalojmë dot).
 - c. Makthe, ëndrra të këqija.
 - d. Shqetësim i fortë kur bie në kontakt me gjëra që ta kujtojnë traumën direkt ose në mënyrë simbolike (lajme në televizion, një ndërtesë e vjetër etj.).
 - e. Ndjesi fizike si: dhimbje, djersitje, të përziera ose dridhje.

2. **Gjendje vigjilence ose mungesë qetësie**
 - a. Gjendje paniku kur kujtohet trauma;
 - b. Shqetësohesh ose nxehesh kollaj;
 - c. Gjendje ekstreme gatishmërie, ndonjëherë e quajtur “hipervigjilencë”;
 - d. Gjumë i shqetësuar ose mungesë gjumi;
 - e. Irritueshmëri ose sjellje agresive;
 - f. Vështirësi në përqendrim, edhe në detyra të thjeshta ose të përditshme;
 - g. Të trembesh apo të hidhesh kollaj pupthi, nga një ngacmim i vogël;
 - h. Sjellje vetëshkatërruese (alkool, droga etj.) ose mungesë e lartë kujdesi për veten.
 - i. Shenja të tjera ankthi (rrahje zemre, marrje fryme etj.).

3. **Shmangia e ndjenjave ose e kujtimeve**
 - a. Ndiheh sikur duhet të jesh i zënë me punë gjatë gjithë kohës;
 - b. Shmangia e gjithçkaje që të kujton traumën;
 - c. Të mos të jesh në gjendje të kujtosh detajet e asaj që ndodhi;
 - d. Të ndihesh i mpirë emocionalisht ose i shkëputur nga ndjenjat e tua;
 - e. Të ndihesh i mpirë fizikisht ose i shkëputur nga trupi yt;
 - f. Të mos të jesh në gjendje të shprehësh afeksion;
 - g. Të përdorësh alkoolin ose drogat për të shmangur kujtimet.

4. **Besime ose ndjenja të vështira**
 - a. Të ndihesh sikur nuk i beson dot askujt;
 - b. Të ndihesh sikur asnjë vend nuk është i sigurt;
 - c. Të ndihesh sikur askush nuk të kupton;
 - d. Të fajësosh veten për atë që ndodhi;
 - e. Ndjenja mbytëse zemërimi, trishtimi, faji ose turpi.

32. Përshtatur nga Help Guide. *Post Traumatic Stress Disorder*. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/ptsd-symptoms-self-help-treatment.htm>

5.1.3. Si të reduktojmë simptomat dhe të qetësojmë veten?

– Kutia personale e mjeteve të punës³³

Krahas rasteve kur kërkohet ndërhyrja e specialistit, ekzistojnë një sërë mënyrash që mund të përdoren nga vetë personat që kanë përjetuar një ngjarje traumatike, për të përballuar ankthin dhe për ta reduktuar atë. Për këtë na ndihmon kutia personale e “mjeteve të punës”.

Këto mjete janë “armët tona” në reduktimin e ankthit dhe qetësimin e vetes. Gjithashtu ato na ndihmojnë dyfish, pasi si prindër/kujdestarë, kështu marrim përgjegjësi jo vetëm për veten, por edhe për të tjerë të familjes. Kujdesi për veten na nevojitet jo vetëm për të ruajtur mirëqenien tonë si individë, por edhe për të realizuar siç duhet rolin tonë si prindër/kujdestarë. Fëmijët tanë i kanë sytë tek ne. Për ta jemi modeli dhe shembulli, burimi i ndihmës që kërkojnë.

Mjetet përshkruhen me radhë më poshtë:

Mjeti 1

Ushtrimet e frymëmarrjes

Frymëmarrja qetësuese, që njihet ndryshe dhe si “frymëmarrja me diafragmë”, është një teknikë që ndihmon ngadalësimin e frymëmarrjes kur personi ndihet i stresuar ose në ankth. Kur jemi në ankth, ne shpesh bëjmë frymëmarrje të shkurtra, të shpejta dhe të cekëta, gjë që e shton ankthin.

Si realizohet

Frymëmarrja qetësuese përfshin marrjen frymë butë, ngadalë dhe me rregullsi. Qëndrimi ulur dhe drejt është më mirë se shtrirë apo lëshuar, pasi rrit kapacitetin e mushkërive për t'u mbushur me ajër. Gjithashtu është mirë të lehtësohen shpatullat, duke i vendosur krahët në mbështetëset e një karrigeje ose në prehër.

- ✓ Merrni frymë thellë përmes hundës, duke fryrë pjesën e poshtme të barkut (rreth katër sekonda).
- ✓ Mbani frymën për 1 ose 2 sekonda.
- ✓ Nxirrni frymën ngadalë përmes gojës (rreth katër sekonda).
- ✓ Prisni pak sekonda para se të merrni frymë përsëri.

Rreth 6-8 cikle të tilla frymëmarrjeje mund të mjaftojnë për të ulur ankthin, por secili duhet të gjejë ritmin e vet të rehatshëm të frymëmarrjes. Gjithashtu është e rëndësishme të mos marrim frymë më tepër se ç'duhet, kështu që ajo pauza prej pak sekondash mbas çdo frymëmarrjeje duhet respektuar. Është e

33. Help Guide. *Post Traumatic Stress Disorder*. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/ptsd-symptoms-self-help-treatment.htm>

rëndësishme të merret frymë nga diafragma ose gjoksi dhe jo fyti. Nëse ky ushtrim bëhet për të paktën pesë minuta, dy herë në ditë, atëherë rezultatet do të fillojnë të ndihen. Fillimisht praktikohet kur jeni të qetë dhe pastaj mund të filloni ta përdorni në rastet kur ndiheni në ankth.

Mjeti 2

Ushtrimet e relaksimit progresiv të muskujve

Ky ushtrim përfshin relaksimin e shpejtë të muskujve të tensionuar, njëri pas tjetrit. Shtrëngoni muskujt. Pas pesë sekondash, çlirojini plotësisht. Nxirrni frymën, teksa çliroini muskujt. Ju do të vini re se muskujt qetësohen, teksa tensioni çlirohet. Është e rëndësishme të përqendroheni dhe të vini re dallimin mes shtrëngimit dhe relaksimit. Qëndroni në gjendje të relaksuar për 15 sekonda dhe pastaj vazhdoni me grupin tjetër të muskujve.

Grupet e muskujve:

Ky ushtrim mund të fillohet nga këmbët dhe të vazhdohet për lart në trup ose e kundërta, nga balli e të vazhdohet deri te këmbët.

- ✓ Këmbët (përkulni gishtat nga brenda).
- ✓ Këmba e poshtme dhe shputa (shtrëngoni pulpat duke tërhequr gishtat e këmbëve drejt vetes).
- ✓ E gjithë këmba (shtrëngoni muskujt e kofshëve, duke bërë sa më sipër).

Përsërisni nga ana tjetër e trupit.

- ✓ Duart (shtrëngoni grushtin).
- ✓ I gjithë krahu (shtrëngoni bicepsat duke tërhequr parakrahun drejt supit dhe tregoni muskulin duke mbledhur grushtin).

Përsërisni nga ana tjetër e trupit.

- ✓ Vithet (shtrëngojini, duke i afruar me njëra-tjetrën).
- ✓ Stomaku (thithni stomakun brenda).
- ✓ Gjoksi (shtrëngojeni, duke marrë frymë thellë).
- ✓ Qafa dhe supet (ngrijini supet derisa të prekin veshët).
- ✓ Goja (hapeni gojën aq sa të shtriqen nofullat).
- ✓ Sytë (shtrëngojini kapakët e syve, duke i mbyllur).
- ✓ Balli (ngrijini vetullat sa më lart të mundeni).

Mjeti 3

Teknika e tokëzimit

Tokëzimi është teknikë shumë ndihmuese nëse përjetoni *flashbacks* dhe ndonjëherë ju duket sikur jeni të shkëputur nga realiteti. Kjo simptomë shkakton shumë frikë, si tek ju, ashtu dhe të afërmit tuaj. Tokëzimi ndihmon që të riven-doset kontakti me të tashmen, duke u përqendruar tek e tashmja ose duke e

orientuar vëmendjen diku tjetër. Gjatë ushtrimeve, sytë mbahen hapur, për të ruajtur kontaktin me realitetin rreth nesh.

Shembuj të tokëzimit

- ✓ Prekni objektet rreth jush dhe përshkruajini ato (ngjyra, materiali, forma, aroma etj.). Për shembull: “Jam ulur në një karrige të kuqe dhe copa e saj është shumë e butë, është kadife. Tapeti është bezhë dhe në cep të dhomës është një kolltuk i kuq”.
- ✓ Futini duart në ujë të rrjedhshëm dhe përshkruani me zë të lartë atë që ndieni.
- ✓ Emërtoni të gjitha kafshët që ju shkojnë në mend (p.sh., ariu, qeni, macja, lopa, dhia, delja, kali etj.) ose llojet e luleve, qytetet e Shqipërisë, shtetet etj.
- ✓ Thoni alfabetin mbrapsht.

Mjeti 4

Rikthimi në rutinë

Nganjëherë, personat me çrregullim të stresit post-traumatik ndalojnë së bëri gjërat që më parë u pëlqenin dhe izoloohen, duke shmangur miqtë dhe familjen. Ndonëse ky është një reagim i kuptueshëm pas një traume, ai nuk është aspak ndihmues. Edhe pse mund të jetë e vështirë, është e rëndësishme të kthehesh në rutinën normale të jetës, sa më shpejt të jetë e mundur: kjo do të thotë t'i kthehesh punës, të takohesh me shoqërinë e familjarët dhe të vazhdosh të bësh aktivitetet që të pëlqejnë. Gjithashtu, është e rëndësishme të kujdesesh siç duhet për veten. Disa nga këta persona nuk i kushtojnë vëmendje asaj që hanë, orarit të gjumit etj.

Nëse rikthimi është shumë i vështirë, mund të fillohet me aktivitete të shkurtra e të pëlqyeshme, që e bëjnë personin të dalë nga shtëpia për pak. Për shembull, një shëtitje e shkurtër, dalja për një kafe etj.

Mjeti 5

Përballimi i frikërave

Disa persona mund t'i shmangin situatat që u kujtojnë traumën që kanë përjetuar. Ata mund të shmangin vendin ku ka ndodhur ngjarja ose vende, situata, njerëz etj., që ua kujtojnë atë. Për shembull, një person që ka pësuar një aksident me makinë, mund të mos t'i japë më makinës, një tjetër që ka përjetuar një tërmet, mund të shmangë ecjen poshtë ndërtesave të larta, të mos e hapë më televizorin, të mos kalojë në rrugë të caktuara, të mos të futet më në shtëpi etj. Mënyra më e mirë për t'u marrë me frikën që ndiejmë është të përballemi me të, dhe jo ta shmangim. Veprimtaritë normale, si t'i japësh makinës apo të shohësh televizor, trajtohen më mirë duke u afruar atyre gradualisht.

1. Bëni një listë të situatave, vendeve etj., që ju shkaktojnë ankth, nga më pak e frikshmjia deri tek më e frikshmjia.
2. Filloni me situatën që ju shkakton më pak ankth se të tjerat, për shembull: të ecësh poshtë pallateve, dhe filloni ta praktikoni çdo ditë atë, derisa ankthi të fillojë të ulet. Rrini sa më gjatë të mundeni derisa ankthi të ulet (për shembull, rrini në ballkon për 20-30 minuta). Nëse situata është e shkurtër, bëjeni disa herë me radhë derisa ankthi të ulet.
3. Rrini në situatë derisa frika juaj të largohet të paktën me 50%. (Bëni një vlerësim paraprak se sa frikë ndieni nga 1-10. Për shembull, nëse ndieni 8, rrini në situatë, derisa frika juaj të ndihet në nivelin 4.)
4. Praktikoni rregullisht, derisa frika juaj të ulet.
5. Vazhdoni me frikën tjetër të listuar, duke ndjekur të gjithë hapat e mësipërm, njësoj si për të parën.
6. Vlerësoni veten për arritjet tuaja. Përballja e frikërave kërkon kurajë.
7. Mos u dekurajoni nëse frikërat rikthehen. Kjo mund të ndodhë ndonjëherë gjatë një ngjarjeje të re stresuese. Thjesht vazhdoni të praktikoni këtë ushtrim.

Mjeti 6

Teknika ABC

Sipas kësaj teknike, ngjarjet ndodhin, por ato nuk janë pozitive ose negative. Situata vetë mund të jetë neutrale, por ajo që shkakton mendime dhe sjellje negative është mënyra se si personi e përjeton situatën.

Teknika ABC ka tri nivele:

- A – ngjarja aktivizuese (që aktivizon mendimet dhe sjelljet negative);
- B – besimet për ngjarjen që mund të jenë negative ose konstruktive;
- C – pasojat (konsequencat) që vijnë nga besimet e mësipërme.

Ajo realizohet përmes një ushtrimi, i cili e ngacmon personin që të sfidojë besimet e veta negative, në mënyrë që ato të mos prodhojnë pasoja/sjellje negative, por t'i zëvendësojë këto besime me besime më konstruktive/të shëndetshme, të cilat sjellin pasoja/sjellje më konstruktive. Fleta e punës e këtij ushtrimi gjendet në Udhëzuesin e Lehtësuesit të këtij Moduli³⁴.

34. Marrë nga: ABC model for REBT. <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/abc-model-for-rebt>, e aksesuar në shkurt 2020.

Sesioni 5.2.

Si të kujdesemi për fëmijët

5.2.1. Çfarë është stresi post-traumatik te fëmijët?³⁵

Çrregullimi i Stresit Post-Traumatik (ÇSPT) është një problem i shëndetit mendor dhe mund të prekë njerëz të të gjitha moshave. Një fëmijë me stres post-traumatik ka vazhdimisht mendime të frikshme dhe kujtime të ngjarjes që ka ndodhur. Ai/ajo mendon se ngjarja është e tmerrshme, fizikisht dhe/ose emocionalisht.

Simptomat e ÇSPT mund të fillojnë direkt pas ngjarjes traumatike. Por ka raste që ato nuk shfaqen që në fillim dhe mund të nisin pas 6 muajsh ose dhe më vonë. Disa fëmijë me ÇSPT kanë pasoja afatgjata. Ata mund të ndihen emocionalisht të mpirë për një kohë shumë të gjatë. ÇSPT te fëmijët shpesh bëhet një problem kronik. Ai mund të shoqërohet me depresionin, ankthin dhe abuzimin me substancat.

5.2.2. Çfarë shkakton ÇSPT te fëmijët?³⁶

Një ngjarje traumatike që mund të shkaktojë ÇSPT mund të jetë:

- ✓ Diçka traumatike që i ka ndodhur vetë fëmijës;
- ✓ Diçka traumatike që i ka ndodhur dikujt që është afër fëmijës;
- ✓ Diçka traumatike që fëmija ka parë.

Një fëmijë ose një adoleshent mund të vuajë nga ÇSPT pas ngjarjeve traumatike si:

- ✓ Katastrofa natyrore, si tërmeti, përmbytja etj., veçanërisht për fëmijët më pak se 6 vjeç;
- ✓ Aksidente të forta, si p.sh.: aksident me makinë ose me tren;
- ✓ Procedura mjekësore invasive (me ndërhyrje), sidomos për fëmijët më të vegjël se 6 vjeç;
- ✓ Kafshime nga kafshët;
- ✓ Tragjedi të shkaktuara nga njeriu, si bombardime;
- ✓ Sulme të dhunshme personale, si vjedhja me armë, përdhunimi, tortura ose rrëmbimi;
- ✓ Abuzimi fizik;
- ✓ Abuzimi seksual;
- ✓ Sulmi seksual;

35. Marrë nga: <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

36. Marrë nga: <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=post-traumatic-stress-disorder-in-children-90-P02579>

- ✓ Abuzimi emocional;
- ✓ Bullizmi;
- ✓ Neglizhimi.

5.2.3. Cilët janë fëmijët më të rrezikuar për ÇSPT?³⁷

Rreziku që ka fëmija për t'u prekur nga ÇSPT, zakonisht, varet nga faktorët e mëposhtëm:

- ✓ Sa afër ishte fëmija nga ngjarja traumatike;
- ✓ Sa serioze ishte ngjarja;
- ✓ Sa zgjati ngjarja;
- ✓ A ka ndodhur ngjarja vetëm një herë apo më shumë;
- ✓ Si reagon fëmija ndaj këtyre ngjarjeve dhe sa shpejt arrin të rikthehet në realitet, sa rezilient është vetë fëmija;
- ✓ Si i përballon fëmija situata të vështira;
- ✓ Sa mbështetëse është familja dhe komuniteti ku jeton fëmija pas ngjarjes.

5.2.4. Jetesa në një zonë me shumë tërmete

Prindërit/kujdestarët që nuk janë zhvendosur nga shtëpia e tyre ose që u larguan përkohësisht dhe tashmë po rikthehen, duhet të dinë se fëmija mund të ketë shumë frikëra që lidhen me vendin ku ndodhi tërmeti. Prindërit/kujdestarët mund të bëjnë një plan me fëmijën e tyre për mënyrën se si do të reagojnë nëse do ketë tërmete të tjera. Plani duhet të përfshijë gjetjen e strehimit dhe të sigurisë, edhe nëse gjatë tërmetit ndahet fëmija nga prindërit. Meqenëse fëmija mund të jetë dhe në shkollë kur të ndodhë tërmeti, është mirë që prindërit/kujdestarët të familjarizohen me planin e emergjencës së shkollës dhe të sigurohen se plani i tyre është në përputhje me atë të shkollës. Të kesh një plan për familjen i krijon fëmijës një sens zotësie ndaj rrezikut dhe ndihmon për të qetësuar frikërat. Nëse këto shenja zgjasin për më shumë se 4 – 6 javë ose nëse shoqërohen me probleme të tjera madhore, duhet të kontaktohet mjeku ose një profesionist i shëndetit mendor.

Pas tërmetit

Kur ndodh një tërmet i madh, sensi i sigurisë ka humbur. Sigurojini fëmijët që do t'i ndihmoni që të jenë më të sigurt: kjo vlen jo vetëm për prindërit, por edhe për edukatorët dhe për mësuesit. Mund të ndihmoni duke rivendosur rutinën e përditshme të fëmijës sa më shpejt që të jetë e mundur dhe t'i rikujtoni fëmijëve për planin e sigurisë. Fëmijët mund të kenë frikë dhe të jenë konfuzë dhe

37. Po aty.

ndoshta nuk janë në gjendje të kuptojnë ose të procesojnë emocionet e tyre. Të ndihmohet fëmijët që të ndihen të sigurt merr kohë dhe kërkon durim dhe risigurim nga të rriturit që janë në jetën e fëmijës. Kur fëmijët janë të frikësuar, si p.sh: gjatë tërmetit, mund të duan që të jenë me njerëz që i bëjnë të ndihen të sigurt dhe, nëse nuk i kanë afër, mund të shqetësohen më shumë.

Në këtë proces është e rëndësishme të mbahen parasysh këto aspekte:

Të qenët aktiv

Fëmija duhet të angazhohet sërish me aktivitete të zakonshme, p.sh.: detyrat shkollore, punë shtëpie dhe aktivitetet e mëparshme të kohës të lirë.

Jetesa e shëndetshme

Pasja e ushqimit të rregullt dhe të shëndetshëm, rutinave të mira të gjumit dhe vetëdijes për rëndësinë e shëndetit, përkrahja e rutinave normale e ndihmojnë fëmijën të rikuperohet më shpejt.

Pjesëmarrja në jetën sociale

Socializimi me miqtë në aktivitetet shkollore dhe në familje është i rëndësishëm për ta rikthyer jetën në normalitet, edhe pse mund të duket e vështirë. Fëmijët duhet të inkurajohen të bashkohen në marrëdhënie të shëndetshme sociale.

Rregullimi emocional

Kur është i mërziur, i frikësuar, fëmija ka disa strategji për ta qetësuar veten, p.sh.: duke ikur nga situata shqetësuese, shprehja e emocioneve në lidhje me ngjarjen stresante, të shkruarit për to i ndihmon fëmijët të lehtësohen emocionalisht.

Kontrolli i trupit

Frymëmarrja thellë dhe e qetë kur mbingarkohet emocionalisht dhe rritja e vetëdijes, janë forma të mira për të çliruar tensionin.

Vetëpranimi

Vetëpranimi do të thotë që fëmija është në gjendje të kuptojë reagimet e veta, duke e pranuar atë shqetësim që është rezultat i urgjencës dhe se është normale të shqetësohemi, të ndiejmë zemërim dhe të përjetojmë konfuzion mendor si pasojë e një situatë emergjence.

Mbajtja të informuar

Një mënyrë e mirë për të ulur ankthin dhe për të rifituar një ndjenjë kontrolli është informimi i fëmijës për atë që po ndodh. Kjo vlen edhe për fëmijët e vegjël. Sidoqoftë, fëmijët duhet të informohen në një mënyrë të përshtatshme, ata

kanë të drejtë të njohin të vërtetën, por ata nuk duhet të mbingarkohen me informacione të këqija dhe nuk duhen mbingarkuar domosdoshmërisht me të gjitha detajet. Në këtë kuadër, edhe protokollet e reagimit në klasë apo shkollë, në rast përsëritje të lëkundjeve të tërmetit, janë tepër të rëndësishme.

Stadet e zisë

Është normale që pas një tërmeti të fortë fëmija mund të kalojë në procesin e zisë për shumë arsye: sepse mund të ketë humbur njerëz të dashur dhe të afërt, por edhe ngaqë mund të ketë humbur kafshë, lodra, shtëpinë apo komunitetin e tij/saj. Intensiteti dhe kohëzgjatja e zisë varet nga rëndësia e humbjes. Stadet e zisë përjetojnë ndryshe të njerëzit. Shumica e fëmijëve janë në gjendje të punojnë me zinë dhe të rikthehen në rutinën e tyre, në nivelin e mëparshëm të funksionimit emocional, brenda disa javëve. Por ndonjëherë, një fëmijë mund të ngecë në një stad të zisë dhe ta ketë të vështirë të kalojë ose mund ta kapërcejë për momentin për t'iu rikthyer më vonë.

Mohimi: stadi i parë konsiston në refuzimin për të besuar se ngjarja ka ndodhur. Gjatë këtij stadi fëmijët mund të luajnë “bëj sikur...” dhe sillen sikur s’ka ndodhur asgjë dhe se çdo gjë është “shumë mirë”.

Zemërimi: Kur fëmija e kalon stadin e mohimit të traumës, shpesh vjen zemërimi. Zemërimi mund të manifestohet në mënyra të ndryshme, si p.sh.: nga fajësimi i të tjerëve për humbjen deri te fajësimi i vetes.

Negocimi: Zemërimi zbehet dhe i lë radhën negocimit. Fëmijët që e kalojnë këtë stad lutën ose shpresojnë që të largojnë realitetin, atë që ka ndodhur.

Trishtimi: Ky është stadi që fëmija kupton se humbja është e përhershme dhe trishtohet.

Pranimi dhe zgjidhja: Gjatë këtij stadi, fëmija pranon humbjen dhe është gati të vazhdojë me jetën e tij/saj. Me zgjidhjen e humbjes vjen dhe energjia e mëparshme, rikthimi në nivelet e mëparshme të funksionimit. Ndjenjat rikthehen. Zakonisht është një stad i vështirë.

5.2.5. Si reagojnë fëmijët dhe çfarë mund të bëj unë si prind/kujdestar apo i rritur që ndodhet pranë fëmijës?³⁸

Fëmijët janë të ndryshëm dhe do të shfaqin nivele të ndryshme të stresit, në mënyra të ndryshme. Është e zakonshme që fëmijët t'i rikthehen sjelljeve të tyre të mëparshme si p.sh.: thithja e gishtit, lagia dhe urinimi i pavullnetshëm, ngjitja tek të rriturit. Mënyra me të cilën do të reagojnë fëmijët varet dhe nga përjetimi i tërmetit, moshën, të kuptuarit e çfarë ka ndodhur, mbështetja e prindërve/kujdestarëve, niveli i ndryshimit që kanë pësuar dhe i humbjeve, si dhe nga ekspozimi që kanë në media.

Tabela më poshtë liston disa nga shqetësimet më të shpeshta të fëmijëve dhe ofron këshilla për prindërit, kujdestarët ose mësuesit.

Shqetësimi i fëmijës/ çështja	Udhëzimet	Këshilla si...
Konfuzion për atë që ka ndodhur	Jepni shpjegime të qarta për atë që ka ndodhur sa herë që ju pyet fëmija. Shmangni detajet që mund të frikësojnë fëmijën. Korrigjoni informacionin që është i paqartë për fëmijën në lidhje me rrezikun aktual. Kujtojini fëmijës që ka njerëz që punojnë për të mbajtur familjet të sigurta dhe se familja juaj mund të marrë më shumë ndihmë, në qoftë se e ka të nevojshme. Informoni fëmijët se çfarë do të ndodhë në vazhdim.	Mund të thoni: “Duhet të vazhdojmë të praktikojmë ushtrimet tona dhe kemi një plan sigurie”. Vazhdoni t'u përgjigjeni pyetjeve që kanë fëmijët (pa u irrituar) dhe t'i siguronit se familja është e sigurt. Tregojini fëmijëve se çfarë po ndodh, sidomos për çështjet e shkollës dhe të vendit ku do të jetojnë (nëse nuk jetojnë dot më te shtëpia e tyre), por kini në vëmendje që t'u thoni fëmijëve se gjërat do të ndryshojnë dhe do t'i riktheni jetës së mëparshme, mbase do të ndryshojë shtëpia ose shkolla, por gjithsesi jeta do të rikthehet në normalitet.
Ndjenja e të qenët i përgjegjshëm. Fëmijët e moshës shkollare mund të shqetësohen se ka qenë faji i tyre, sepse mund të bënin diçka që ta ndryshonin. Shpesh, ata nuk i tregojnë këto shqetësime përpara të tjerëve.	Jepuni mundësinë fëmijëve që të tregojnë për shqetësime të tilla dhe të tjera që mund të kenë. Ofroni sigurim të vazhdueshëm dhe shpjegojini fëmijëve përse nuk ka qenë faji i tyre.	Merreni fëmijën mënjanë. Thojini: “Pas një tërmeti si ky, shumë fëmijë dhe prindër/kujdestarë mendojnë: “Çfarë mund ta kisha bërë ndryshe?” ose “Duhet të kisha qenë në gjendje të bëja diçka ndryshe”. Kjo nuk do të thotë se ishte faji i tyre. Mbase mund ta fikim pak televizorin tani”

38. <https://www.tpk.govt.nz/docs/Tips-on-supporting-children-after-the-earthquake.pdf>

<p>Frika e përsëritjes së tërmetit. Reagojnë ndaj stimujve që ua kujtojnë ngjarjen, si p.sh.: dridhja e tokës ose rënia e gjërave përtokë.</p>	<p>Ndihmoni fëmijët që të identifikojnë stimujt që u kujtojnë tërmetin (njerëz, vende, tinguj, aroma, ndjenja, koha e ditës/natës etj.) dhe të qartësoni ndryshimin mes tërmetit dhe stimujve të tjerë që ndodhin pas tij. Risigurojini fëmijët, sa herë që duan, se janë të sigurt. Mbrojini fëmijët nga ekspozimi në mbulimet mediatike të ngjarjes, pasi mund të shtojnë frikërat e tyre dhe të ngadalësojnë shërimin.</p>	<p>Kur ata e kuptojnë se diçka ua rikujton ngjarjen mund të thoni: “Përpiqu të mendosh: Jam i/e shqetësuar sepse diçka më kujton tërmetin, sepse ka dridhje dhe gjërat po dridhen ose diçka është thyer, por ne kemi një plan sigurie. Mendo se si do të jetë dhoma jote e re dhe shtëpia jonë, si do ta mobilojmë etj.”</p>
<p>Ritregimi i ngjarjes ose luajtja e lojërave për tërmetin në mënyrë të përsëritur</p>	<p>Lejojini fëmijëve që të dramatizojnë reagimet e tyre, t’i vënë në jetë përmes lojës. Mund t’u thoni se kjo është diçka normale. Inkurajoni zgjidhjen e problemit në mënyrë pozitive përmes lojës ose vizatimeve.</p>	<p>Mund të thoni: “Kam vënë re se po vizaton shumë vizatime të asaj që ndodhi. A e dije që këtë e bëjnë shumë fëmijë? Si mendon që të vizatosh se si e përfytyron rindërtimin e shtëpisë/dhomës/shkollës tënde? Dhe mënyrën se si mund të bëhet më e sigurt?”</p>
<p>Frika e të qenët i tejestimulluar nga emocionet e tyre</p>	<p>Ofroni një mjedis të sigurt për të shprehur frikërat, zemërimin, trishtimin etj., lejojini fëmijët që të qajnë ose të jenë të mërzitur. Mos prisni dhe mos kërkoni që ata të jenë të guximshëm ose të fortë.</p>	<p>Mund të thoni: “Kur ndodhin gjëra të frikshme, njerëzit përjetojnë emocione shumë të forta, siç është të jesh i zemëruar ose i trishtuar. A do të doje të qëndroje këtu afër meje me batanijen derisa të ndihesh më mirë?”</p>
<p>Probleme me gjumin, duke përfshirë maktethe, frikë nga të fjeturit vetëm, kërkesë për të fjetur me prindërit/kujdestarët</p>	<p>Pyeteni fëmijët për maktethe që kanë. Shpjegoni se maktethe janë normale në këto kohëra dhe që do të ikin. Mos i kërkoni fëmijës që të tregojë shumë detaje për ëndrrën. Gjumi me prindërit/kujdestarët për një kohë të shkurtër është në rregull, por gradualisht duhet të bëni plane për t’iu rikthyer zakoneve të përditshme të gjumit.</p>	<p>Mund të thoni: “Kjo ishte një ëndërr e keqe. Le të mendojmë për disa gjëra që mund të ëndërrosh, do të jem këtu me ty derisa të të zërë gjumi, mund të të fërkoj pak kurrizin. Mund të fleg me ne për netët në vazhdim. Më pas do të kalojmë më shumë kohë me ty në dhomën tënde derisa të të zërë gjumi. Nëse ke frikë akoma do ta bisedojmë prapë”.</p>
<p>Shqetësimi për sigurinë e tyre dhe të tjerëve</p>	<p>Ndihmojini fëmijët të ndajnë shqetësimet e tyre dhe jepuni informacion realist.</p>	<p>Krijoni një kuti shqetësimesh, ku fëmijët mund të shkruajnë për shqetësimet e tyre dhe t’i vendosin në kuti. Caktoni një kohë për t’i parë së bashku dhe gjeni përgjigje për shqetësimet që kanë.</p>

<p>Sjellje e ndryshuar, shumë agresive ose nervoze</p>	<p>Inkurajoni fëmijën të angazhohet në aktivitete argëtuese dhe ushtrime si një mënyrë për të shprehur ndjenjat dhe frustracionin.</p>	<p>Mund të thoni: “E di që nuk doje që ta përplasje derën. Duhet të jetë e vështirë për ty që të ndiesh kaq shumë zemërim. Si thua të bëjmë një xhiro? Ndonjëherë, kur lëvizim trupat tanë, na ndihmon që të kalojmë emocionet e forta”.</p>
<p>Ankesa, si dhimbje koke, stomaku, dhimbje muskulore për të cilat nuk duket se ka ndonjë arsye shëndetësore</p>	<p>Gjeni nëse ka një arsye shëndetësore për ankesat e fëmijës. Nëse jo, ofrojini komfort dhe siguri se kjo është diçka normale. Mos i kushtoni shumë rëndësi ankesave shëndetësore sepse kështu mund t'i shtoni.</p>	<p>Sigurohuni që fëmija fle mjaftueshëm, ushqehet mirë, pi shumë ujë dhe nëse mundet, ushtrohet. Mund të thoni: “Si thua të ulesh këtu me mua? Kur të ndihesh më mirë më thuaj dhe mund të luajmë me letra”.</p>
<p>Vëzhgon nga afër përgjigjet e prindërve/kujdestarëve drejt shërimit. Mund të mos dojë të ndërpresë prindërit/kujdestarët me shqetësimet e tij/saj.</p>	<p>Jepuni fëmijëve mundësi për të folur për ndjenjat e tyre, si dhe ndjenjat tuaja. Qëndroni sa më të qetë që të mundeni, në mënyrë që të mos rrisni shqetësimet e fëmijëve tuaj.</p>	<p>Mund të thoni: “Po, kam përdredhur dorën/prerë dorën, por e ndiej më mirë, pasi ma mbështolli doktori. Vë bast që ishte e frikshme për ty që të më shohësh të lënduar apo jo? Këto janë kalimtare dhe unë së shpejti do të bëhem mirë. Çfarë do të doje të bëjmë bashkë sapo të shërohet dora?”</p>
<p>Shqetësim për viktimat dhe familje të tjera</p>	<p>Inkurajoni aktivitete konstruktive me të tjerët, por mos e ngarkoni fëmijën me përgjegjësi më shumë për t'i bërë ato.</p>	<p>Ndihmoni fëmijët që të identifikojnë projekte që janë në përshtatje me moshën e tyre dhe të kuptimita (p.sh. të pastrojë rrënojat nga shkolla, të mbledhë lekë ose materiale që janë të nevojshme).</p>
<p>Qan shumë</p>	<p>Familja juaj mund të ketë përjetuar ndryshime të vështira për shkak të tërmetit dhe është normale që fëmija juaj të jetë i mërzitur. Kur i lejoni fëmijës të ndihet i trishtuar dhe i ofroni komfort, e ndihmoni atë, edhe pse mund të vazhdojë të jetë i trishtuar. Nëse keni ndjenja të forta trishtimi, mund të kërkonti ndihmë profesionale. Mirëqenia e fëmijës është e lidhur me mirëqenien tuaj.</p>	<p>Lejojeni fëmijën që të shprehë ndjenjat e trishtimit. Ndihmoheni fëmijën që t'i emërtojë ndjenjat: “Më dukesh i mërzitur. Shumë gjëra kanë ndodhur”. Mbështesni fëmijën duke u ulur më atë dhe duke i dhënë më shumë vëmendje. Kaloni më shumë kohë cilësore së bashku. Ndihmoheni fëmijën që të ndiejë përsëri shpresë për të ardhmen. Është e rëndësishme të flitet dhe të mendohet për mënyrën se si do të vazhdojë jeta juaj, se si do të bëni gjëra të mira, do të gatvani bashkë, do të lexoni histori, do të luani me top ose teatër apo fëmija do të luajë me shokët. Kujdesuni për veten.</p>

<p>E merr malli për njerëzit që nuk mund të shikoni pas tërmetit</p>	<p>Edhe pse fëmijët nuk i shprehin gjithmonë ndjenjat e tyre, jini të ndërgjegjshëm për faktin se është e vështirë për fëmijët që të humbasin kontaktin me njerëz të rëndësishëm. Nëse dikush afër jush është i lënduar ose ka vdekur, fëmija juaj mund të ketë reagime më të forta ndaj tërmetit. Disa fëmijë nuk do ta kuptojnë vdekjen dhe mund të mendojnë se njeriu do të kthehet përsëri. Nëse jeni të shqetësuar për fëmijën tuaj mund ta çoni në një profesionist.</p>	<p>Për ata që kanë ikur larg ndihmoni fëmijën që të ruajë kontakte në një mënyrë (p.sh., duke çuar fotografi ose letra, duke i marrë në telefon etj.). Flisni me fëmijët për këta njerëz të rëndësishëm. Mund të thoni:</p> <p>“Edhe pse mund të jemi larg nga njerëzit, ne mund t'i kujtojmë dhe të flasim për ata”. Pranoni faktin se është e vështirë të mos mundësh të shohësh njerëzit që i do. Është e trishtë. Kur dikush ka vdekur, përgjigjuni ndaj pyetjeve të fëmijës thjesht dhe me ndershmëri.</p>
<p>E merr malli për gjëra që keni humbur për shkak të tërmetit</p>	<p>Kur një tërmet sjell aq shumë humbje në një familje ose në një komunitet, aq sa është e vështirë të kuptohet se sa e rëndësishme është humbja e një lodre ose e një objekti tjetër për fëmijën. Zia për lodrën mund të jetë një mënyrë për fëmijën për të mbajtur zi për gjërat që keni pasur para tërmetit.</p>	<p>Lejoji fëmijës që të shprehë ndjenjat e trishtimit. Është e trishtë për fëmijën që të humbasë një lodër. Nëse është e mundur, përpiquni të gjeni diçka që do të zëvendësojë lodrën ose objektin e rëndësishëm, që do të jetë i pranueshëm dhe i kënaqshëm për fëmijën.</p> <p>Shpërqendrojeni fëmijën me aktivitete të tjera.</p>
<p>Të mos kuptojnë vdekjen. Fëmijët nganjëherë nuk kuptojnë se vdekja është e pakthyeshme. Mund të kenë një të menduar magjik dhe të besojmë se mendimet e tyre kanë shkaktuar vdekjen. Humbja e një lodre ose e një kafshe është e vështirë për fëmijën.</p>	<p>Jepuni fëmijëve një shpjegim të përshtatshëm për moshën e tyre dhe konsistent, që nuk jep shpresa të kota për realitetin e vdekjes. Mos minimizoni ndjenjat e tyre për humbjen e një kafshe ose të një lodre të veçantë. Dëgjoni me vëmendje dhe përgjigjuni për gjërat që fëmija do që të dijë. Përgjigjuni thjesht dhe pyetini fëmijët nëse duan të dinë më shumë gjëra, nëse kanë më shumë pyetje.</p>	<p>Lejojini fëmijët të marrin pjesë në rituale kulturore ose fetare të zisë, në qoftë se duan. Ndihmojini të gjejnë mënyrën e tyre për të thënë lamtumirën duke ndezur një qiri ose duke thënë një lutje për ata. Mund të thoni:</p> <p>“Jo, qeni nuk do të kthehet më, por mund të mendojmë për të dhe të kujtojmë se çfarë qeni i mirë që ishte. E di që do të të marrë malli për të”.</p>

5.2.6. Çfarë të presësh: reagime normale ndaj tërmeteve sipas moshave³⁹

Pas një tërmeti, sikurse dhe pas katastrofave të tjera natyrore, ka sjellje normale të fëmijëve dhe të të rriturve. Katastrofa të tilla ndikojnë në jetën e përditshme dhe në rutinën e fëmijës, në shkollë, në marrëdhëniet me bashkëmoshatarët, madje dhe në vendndodhjen e shtëpisë. Reagimet e mëposhtme të fëmijës që ndodhin menjëherë pas një situatë traumatike konsiderohen të pritshme.

Parashkollorët (2-6 vjeç):	Mosha shkollore (7-12 vjeç):	Adoleshentët (13-18 vjeç):
<ul style="list-style-type: none"> ○ E qarë e pakontrolluar ○ Vrapojnë pa qëllim ○ Ngjitje e madhe tek të rriturit ○ Kanë frikë të qëndrojnë vetëm ○ Sjellje regresive ○ Të ndjeshëm ndaj zhurmave të forta ○ Janë konfuzë dhe më të irrituar ○ Probleme me të ngrënit ○ Shfaqin frikëra të reja 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Shqetësime dhe ankesa jo specifike (dhimbje) ○ Ndryshime në oreks ○ Ndryshime në gjumë (vështirësi për të fjetur, makthe) ○ Trishtim ○ Tërheqje nga bashkëmoshatarët ○ Më të irrituar ○ Grinden, ngjiten tek të rriturit ○ Agresion dhe zemërim ○ Vënë në dyshim autoritetin ○ Shmangie e shkollës, humbje e interesit dhe vështirësi për t'u përqendruar ○ Sjellje regresive ○ Revoltime në shkollë dhe në shtëpi ○ Frikëra të reja 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Shqetësime dhe ankesa jo specifike (dhimbje) ○ Ndryshime në oreks ○ Ndryshime në gjumë (vështirësi për të fjetur, makthe) ○ Trishtim ○ Tërheqje nga të tjerët dhe izolim ○ Irritim dhe veprime të rrezikshme ○ Frikëra dhe shqetësime më shumë ○ Axitim dhe apati ○ Sjellje riskuese ○ Përqendrim i paktë ○ Mungesë motivimi ○ Ndihen të pashpresë dhe nuk janë ndihmues ○ Frikëra të reja

39. Marrë nga: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//age_related_reactions_to_traumatic_events.pdf

Është e rëndësishme që të mbahet në mendje se pas tërmetit kujdesi i prindërve/kujdestarëve, mësuesve dhe edukatorëve duhet të fokusohet në pikat e mëposhtme⁴⁰:

- ✓ **Krijimi i sensit të sigurisë.** Fëmija shikon prindërit/kujdestarët për të krijuar një ndjesi sigurie. Aftësia e prindërve/kujdestarëve për të qenë të qetë është shumë e rëndësishme për fëmijën tuaj. Ndani me fëmijët me fjalë të thjeshta se si ndiheni dhe shpjegojuni mënyrat me të cilat përpiqeni që të përballoni atë që ka ndodhur. Theksoni se ju dhe të rritur të tjerë po bëni çmos që njerëzit dhe fëmijët të jenë të sigurt, dhe të mos rrezikojnë më.
- ✓ **Jini të disponueshëm.** Lejojuni fëmijëve që t'ju bëjnë pyetje. Kini parasysh se mund të duhet të thjeshtoni një informacion të vështirë.
- ✓ **Respektoni të gjitha ndjenjat:** ndjenjat e fëmijës suaj, mendimet dhe sjelljet mund të jenë të ndryshme nga tuajat.
- ✓ **Kini parasysh moshën:** çdo fëmijë reagon ndryshe ndaj katastrofave sipas stadi të zhvillimit emocional. Çdo stad sjell te **fëmija një të kuptuar të ri të botës dhe të ngjarjeve që ndodhin në të. Rrjedhimisht, është e rëndësishme që të shpjegohen ngjarjet me fjalë që fëmijët mund t'i kuptojnë.**
- ✓ **Shprehuni nëpërmjet lojës dhe artit:** disa fëmijë mund të mos flasin për ndjenjat dhe frikërat e tyre. Ndihmojini të shprehin se si ndihen me vizatime, lojë, shkrim ose aktivitete të tjera të përshtatshme për moshën.
- ✓ **Rikonstruktoni:** fëmija juaj do të marrë informacion jo vetëm nga ju, por edhe nga bashkëmoshatarët dhe media. Pyeteni fëmijën se çfarë di. Nëse fëmija mund të shprehet, mësoni që ta shpjegojë vetë se si e kupton tërmetin dhe pasojat që ai ka. Kjo do t'ju japë mundësinë të qartësoni keqinformimin ose keqperceptimet.
- ✓ **Edukimi:** mund t'ju duhet të shpjegoni se çfarë janë paslëkundjet dhe për faktin se do të jenë më të pakta e më pak të forta me kalimin e kohës. Jepuni fëmijëve informacionin bazë dhe të saktë që kanë nevojë. Shmangni detajet, sepse me shumë gjasa do të jenë shqetësuese për fëmijët.
- ✓ **Reduktoni ekspozimin në media:** minimizoni ekspozimin e fëmijëve tuaj në mbulimin mediatik të tërmetit. Shikimi i imazheve ose dëgjimi i përshkrimeve për tërmetin dhe pasojat që ka do të sjellë vetëm rritje të ankthit të fëmijëve. Për shembull, një fëmijë i vogël nuk e kupton se mediat mund të përdorin të njëjtat imazhe të pallateve që shemben

40. Marrë nga: <https://napavintners.com/earthquake/docs/ParentsTalkChildrenaboutEarthquake.pdf?fbclid=I-wAR1eCTW3HxCaszkruJLhdx0r2LISCUBXB-j7nAq4rGEaf99bJT0IPNZTFns>

ose të viktimave që dalin nga rrënojat, dhe mund të mendojnë se po ndodhin tërmete të tjera.

- ✓ **Zgjatni dorën:** bisedoni me fëmijët për mënyrat se si mund t'i ndihmoni viktimat e tërmetit. Shkrimi i letrave, të çosh vizatime ose vullnetarizmi mund t'i ndihmojë fëmijët tuaj të kontribuojnë në procesin e shërimit të komunitetit.
- ✓ **Kërkoni mbështetje për veten tuaj.** Shprehni shqetësimet tuaja, frikërat dhe ankthet tek një i rritur tjetër që kujdeset, jo te fëmija juaj.

5.2.7. Kur të kontaktosh një profesionist të shëndetit mendor?

Nëse fëmija juaj vazhdon të jetë “i/e ngecur” në fazën e tërmetit dhe ndjenjat që ka shkaktuar, edhe 4 – 6 javë pas tij, nëse vazhdon ta rijetojë në mendje, ndjenja, imazhe ose sjellje, bisedoni me psikologë/punonjës socialë ose profesionistë të tjerë të shëndetit mendor që kanë eksperiencë në punën me fëmijët.

Sesioni 5.3

Si të rrisim aftësitë tona përballuese (parandalimi i traumave në të ardhmen)?

5.3.1. Trauma dhe reagimet e familjes⁴¹

Është normale të keni reagime të forta emocionale ose fizike pas një ngjarje shqetësuese. Anëtarët e familjes që përjetojnë një ngjarje shqetësuese të përbashkët, shpesh, bëhen më të afërt dhe e vlerësojnë më shumë njëri-tjetrin. Një përvojë traumatike është çdo ngjarje në jetë, që shkakton një kërcënim për sigurinë tonë dhe potencialisht e vendos jetën tonë ose jetën e të tjerëve në rrezik. Si rezultat, një person përjeton nivele të larta të shqetësimeve emocionale, psikologjike dhe fizike që përkohësisht prishin aftësinë e tyre për të “funksionuar” normalisht në jetën e përditshme.

Reagimet ndaj traumës

Në një familje, secili anëtar do të reagojë ndaj ngjarjes traumatike në mënyrën e vet. Nëse anëtarët e familjes nuk e kuptojnë përvojën e njëri-tjetrit, atëherë

41. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/trauma-and-families>

keqkuptimet, problemet në komunikim dhe shqetësimet e tjera do të jenë rezultat i situatave të ndryshme që do të krijohen në familje.

Edhe nëse nuk mund ta kuptoni saktësisht se çfarë po kalon një anëtar tjetër, të qenët i vetëdijshëm për reagimet e zakonshme dhe efektin e tyre në jetën familjare mund t'i ndihmojë të gjithë të përballojnë më mirë ngjarjen traumatike në planin afatgjatë.

Shembuj të reagimeve të zakonshme ndaj traumës janë:

- ✓ Ndihehi sikur jeni në një gjendje “alarmi të lartë” dhe keni atë ndjesinë e “vigjilencës” për çdo gjë tjetër që mund të ndodhë.
- ✓ Ndihehi të mpirë emocionalisht, sikur jeni në gjendje shoku.
- ✓ Ndihehi të lodhur.
- ✓ Ndihehi shumë të stresuar dhe/ose në ankth.
- ✓ Të qenët shumë mbrojtës ndaj të tjerëve, përfshirë familjen dhe miqtë.

Gjithashtu, është e rëndësishme të mbani mend se përkundër reagimeve traumatike të mësipërme, shumë familje shikojnë prapa dhe shohin se krizat në të vërtetë i kanë ndihmuar ata të bëhen më të afërt dhe më të fortë. Sidoqoftë, mos hezitoni të kërkonti ndihmë profesionale, nëse jeni i pasigurt ose mendoni se familja juaj po përpiqet të shërohet.

5.3.2. Jeta familjare pas ngjarjes

Çdo familje është e ndryshme, por, përgjithësisht, ndryshimet e zakonshme në jetën familjare menjëherë pas ngjarjes përfshijnë:

- ✓ Prindërit/kujdestarët mund të kenë frikë për sigurinë e njëri-tjetrit dhe sigurinë e fëmijëve të tyre larg shtëpisë.
- ✓ Anëtarët e familjes mund të përjetojnë makth ose ëndrra shqetësuese për ngjarjen.
- ✓ Frika se një përvojë tjetër shqetësuese mund të ndodhë dhe mund të ndikojë në jetën familjare.
- ✓ Zemërimi ndaj kujtdo që besohet se ka shkaktuar ngjarjen.
- ✓ Anëtarët e familjes mund të ndihen të mbingarkuar nga pasiguria ose mungesa e kontrollit apo nga mendimi se kanë kaq shumë për të bërë.
- ✓ Anëtarët e familjes mund të mos dinë të flasin me njëri-tjetrin. Secili person po mundohet të kuptojë se çfarë ka ndodhur dhe si ndihen për të. Nëse biseda i bën njerëzit të mërziten, ata shpesh do ta shmangin atë.
- ✓ Mosrespektimi, keqkuptimet, argumentet për gjëra të vogla dhe tërheqja nga njëri-tjetri, të gjitha mund të ndikojnë në marrëdhëniet dhe jetën familjare.

Përçarje në marrëdhëniet familjare

- ✓ Marrëdhëniet familjare gjithashtu mund të preken nga një ngjarje traumatike - për shembull, prindërit/kujdestarët mund të ndihen të pasigurt se si t'i ndihmojnë fëmijët e tyre pas krizës.
- ✓ Komunikimi prishet, pasi secili anëtar i familjes lufton në mënyrën e vet për t'u pajtuar me atë që ka ndodhur.
- ✓ Fëmijët nuk duan të shkojnë në shkollë.
- ✓ Prindërit/kujdestarët nuk duan të shkojnë në punë.
- ✓ Rutina e familjes prishet.
- ✓ Marrëveshjet e zakonshme për përgjegjësitë shtëpiake ndryshojnë. Fëmijët mund të gatuajnë ushqim për një kohë të caktuar, prindërit/kujdestarët mund të ndihen të paaftë të kryejnë detyra ose fëmijët mund të mos dëshirojnë të jenë vetëm.

5.3.3. Jeta familjare - javë ose muaj më vonë⁴²

Marrëdhëniet familjare mund të ndryshojnë javë ose edhe muaj pas ngjarjes. Për shkak se ka kaluar kohë, anëtarët e familjes ndonjëherë nuk e kuptojnë se si ndryshimet lidhen drejtpërdrejt me ngjarjen.

Çdo familje është e ndryshme, por, përgjithësisht, ndryshimet e zakonshme në javë ose muaj pas ngjarjes përfshijnë:

- ✓ Anëtarët e familjes mund të irritohen me njëri-tjetrin, gjë që mund të çojë në zënka dhe fërkime.
- ✓ Ata mund të humbasin interesin për aktivitete ose **të performojnë më pak në punë apo shkollë**.
- ✓ Fëmijët mund të jenë të mërzitur, të lodhur.
- ✓ Adoleshentët mund të bëhen argumentues, kërkues ose rebelë.
- ✓ Individët mund të ndihen të lënë pas dore dhe të keqkuptuar.
- ✓ Disa anëtarë të familjes mund të punojnë aq shumë për të ndihmuar të familjen dhe lënë pas dore kujdesin për veten e tyre.
- ✓ Anëtarët individualë **të familjes mund të ndihen më pak të lidhur** ose të përfshirë me njëri-tjetrin.
- ✓ Prindërit/kujdestarët mund të pësojnë probleme emocionale në marrëdhëniet e tyre.
- ✓ Të gjithë ndihen të lodhur dhe duan mbështetje, por nuk mund të japin shumë në këmbim.

42. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/trauma-and-families>

5.3.4. Jeta familjare - vite më vonë⁴³

Ndonjëherë, përgjigjja ndaj një ngjarje shqetësuese ose të frikshme mund të marrë një kohë të gjatë. Në disa raste, mund të duhen vite që problemet të dalin në sipërfaqe. Kjo mund të ndodhë kur personi është shumë i zënë duke ndihmuar të tjerët ose merret me çështje të tjera, të tilla si: sigurimi, rindërtimi, zhvendosja, proceset ligjore ose problemet financiare. Kur gjërat i rikthehen normalitetit, reagimet e tyre mund të fillojnë të shfaqen.

Ndryshimet në dinamikën e familjes mund të përfshijnë:

- ✓ Përvoja mund të lehtësohet kur përballeni me një krizë të re.
- ✓ Problemet mund të duken më keq sesa janë dhe më të vështira për t'u trajtuar.
- ✓ Ndryshimet në jetën familjare që ndodhën në ditë, javë ose muaj pas ngjarjes mund të bëhen zakone të përhershme.
- ✓ Anëtarët e familjes mund të përballen në mënyra të ndryshme me kujtesat mbi ngjarjet traumatike. Disa mund të dëshirojnë të përkujtojnë përvjetorin ose të rishikojnë skenën e ngjarjes, ndërsa të tjerët mund të duan ta harrojnë atë.
- ✓ Konflikti në stilet e përballimit mund të çojë në konflikte dhe keqkuptime, nëse anëtarët e familjes nuk janë të ndjeshëm ndaj nevojave të njëri-tjetrit.

5.3.5. Rezilienca – Aftësitë mbrojtëse dhe ripërtëritëse⁴⁴

Rezilienca i ka rrënjët veçanërisht në fushën e nevojave psiko-sociale, të cilat lidhen drejtpërsëdrejti me burimet dhe me faktorët mbrojtës. Kur nevojat e një fëmije përmbushen, ato kthehen në burime, që i lejojnë atij të përballë me fazat e vështira, që ka kaluar ose që do t'i duhet të kalojë. Në fushën e psikologjisë, rezilienca përshkruan aftësinë për t'u rimëkëmbur dhe për t'u përshtatur, pas një tronditjeje ose traume.

Termi “reziliencë” përshkruan karakteristikat e atyre që përballen relativisht mirë. Është e rëndësishme të theksojmë se rezilienca nuk ka të bëjë thjesht me cilësitë personale, por gjithashtu me mënyrën se si këto cilësi ndërveprojnë me faktorë të jashtëm, brenda familjes dhe mjedisit më të gjerë. Një person rezilient përdor të gjitha burimet që ka në dispozicion, në nivelin psikologjik (karakteristika personale) ose mjedisor (familje, shoqëri).

43. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/trauma-and-families>

44. Goldstein S., Brooks B. R. (2006). Handbook of Resilience in Children

Shembuj të aseteve/burimeve dhe faktorëve mbrojtës

Karakteristikat e fëmijës:

- ✓ Temperament shoqëror dhe i përshtatshëm që në moshë të njomë;
- ✓ Aftësi të mira njohëse dhe zotësi në zgjidhje problemesh;
- ✓ Strategji efektive për rregullimin e sjelljes dhe të emocioneve;
- ✓ Opinioni i mirë për veten (vetëbesim, vlerësim i mirë për vetveten, efikasitet për veten);
- ✓ Botëkuptim pozitiv për jetën (plot shpresë);
- ✓ Besim dhe ndjenjë kuptimi në jetë;
- ✓ Karakteristika që vlerësohen nga shoqëria dhe vetvetja (talenti, ndjenja e humorit, tërheqja nga të tjerët).

Karakteristikat e familjes:

- ✓ Mjedis mbështetës dhe i qëndrueshëm në shtëpi;
 - Nivel i ulët i mosmarrëveshjeve mes prindërve/kujdestarëve;
 - Marrëdhënie e ngushtë me kujdestarin përgjegjës;
 - Stil autoritar prindëror (plot ngrohtësi, struktura/monitorim dhe pritshmëri);
 - Marrëdhënie pozitive me motrën/vëllain;
 - Lidhje mbështetëse me pjesëtarët e tjerë të rrethit familjar;
- ✓ Prindërit/kujdestarët përfshihen në edukimin e fëmijëve;
- ✓ Prindërit/kujdestarët kanë cilësitë individuale të renditura më sipër, si mbrojtëse për fëmijën;
- ✓ Përparësi social-ekonomike;
- ✓ Arsimi universitar i prindërve/kujdestarëve;
- ✓ Besimi fetar.

Karakteristikat e komunitetit:

- ✓ Cilësi e lartë e lagjes ku jeton;
 - Lagje e sigurt dhe miqësore;
 - Nivel i ulët i dhunës në komunitet/ komunitet që vlerëson fëmijët;
 - Shtëpi me çmime të arsyeshme;
 - Akses në qendrat e argëtimit;
 - Ujë dhe ajër i pastër;
- ✓ Shkolla të mira;
 - Mësues të trajnuar dhe të paguar mirë;
 - Programe jashtëshkollore;
 - Vende argëtimi në shkollë (për sporte, muzikë, art);
- ✓ Mundësi punësimi për prindër/kujdestarë dhe adoleshentë;
- ✓ Kujdes shëndetësor publik i cilësisë së mirë;

- ✓ Akses te shërbimet e urgjencës (policia, zjarrfikësi, urgjenca mjekësore);
- ✓ Lidhje me kujdestarë të përkushtuar dhe bashkëmoshatarë të shoqërueshëm.

Karakteristika kulturore dhe shoqërore:

- ✓ Politika mbrojtëse për fëmijën (puna e fëmijëve, shëndeti dhe mirëqenia e fëmijëve);
- ✓ Parandalimi dhe mbrojtja nga shtypja apo dhuna politike;
- ✓ Nivel i ulët i pranimet të dhunës fizike.

Burimet e reziliencës dhe faktorët që ndikojnë në zhvillimin e reziliencës

Tri burimet e reziliencës

Për të kapërcyer fatkeqësitë, fëmijët përdorin këto 3 burime të tipareve të reziliencës, të quajtura: UNË KAM, UNË JAM, UNË MUND. Ajo që marrin nga secili prej këtyre burimeve mund të përshkruhet si më poshtë:

UNË KAM

- ✓ Njerëz rreth meje tek të cilët kam besim dhe që më duan, pavarësisht gjithçkaje tjetër;
- ✓ Njerëz që më caktojnë kufijtë, kështu që unë e di se kur duhet të ndaloj para ndonjë rreziku apo shqetësimi;
- ✓ Njerëz që më tregojnë si t'i bëj gjërat, pikërisht sipas mënyrës që i bëjnë ata;
- ✓ Njerëz që duan të më mësojnë t'i bëj gjërat vetë;
- ✓ Njerëz që më ndihmojnë kur jam sëmurë, në rrezik apo kam nevojë të mësoj.

UNË JAM

- ✓ Një njeri që njerëzit mund ta pëlqejnë dhe ta duan;
- ✓ I lumtur kur bëj gjëra për të tjerët dhe të tregoj kujdesin tim për ta;
- ✓ Plot respekt për veten dhe për të tjerët;
- ✓ Me vullnet për të marrë përgjegjësi për atë që bëj;
- ✓ I sigurt se gjërat do të rregullohen.

UNË MUND

- ✓ Të flas me të tjerët për gjërat që më frikësojnë apo shqetësojnë;
- ✓ Të gjej mënyra për të zgjidhur problemet me të cilat përballem;
- ✓ Ta kontrolloj veten, kur e ndiej se po bëj diçka të padrejtë apo të rrezikshme;

- ✓ Ta kuptoj se kur është koha e përshtatshme për të folur me dikë apo për të ndërmarrë një veprim;
- ✓ Të gjej dikë për të më ndihmuar kur kam nevojë.

Fëmija rezilient nuk ka nevojë për të gjitha këto tipare për të qenë i tillë, mjafton vetëm njëra prej tyre. Fëmija mund të ndihet i pëlqyer/i dashur (UNË KAM), por nëse ai nuk ka forcën e brendshme (UNË JAM) apo aftësitë shoqërore dhe ndërpersonale (UNË MUND), atëherë nuk mund të ketë reziliencë. Fëmija mund të ketë shumë vetëvlerësim (UNË JAM), por nëse ai nuk di të komunikojë me të tjerët apo të zgjidhë probleme (UNË MUND) dhe nuk ka askënd për ta ndihmuar (UNË KAM), fëmija nuk është rezilient. Fëmija mund të jetë i gojës dhe mund të flasë mirë (UNË MUND), por nëse nuk ka ndjeshmëri (UNË JAM) ose nuk mëson nga modelet e roleve (UNË KAM), atëherë nuk ka reziliencë. Reziliencia vjen nga ndërthurja e këtyre tipareve.

5.3.6. Strategjitë për ndërtimin e reziliencës së familjes suaj^{45 46}

Zgjidhni problemet në mënyrë të pavarur

Prindërit/kujdestarët mund t'i ndihmojnë fëmijët të ndërtojnë reziliencën dhe të përballen me pasigurinë, duke i mësuar ata të zgjidhin problemet në mënyrë të pavarur. Ndërsa reagimi i brendshëm i prindit/kujdestarit mund të jetë që të veprojnë dhe të ndihmojnë fëmijën, në mënyrë që ai/ajo të mos përballen me shqetësime të ndryshme, kjo në fakt do ta dobësonte reziliencën. Fëmijët duhet të përjetojnë siklet/shqetësim, në mënyrë që ata të mësojnë të punojnë përmes saj dhe të zhvillojnë aftësitë e tyre për zgjidhjen e problemeve. Pa këtë aftësi, fëmijët do të pësojnë ankth dhe nuk do të mund të përballen me vështirësitë.

Ndërtoni një lidhje të fortë emocionale

Fëmijët zhvillojnë aftësi të për t'u përballuar brenda kontekstit të marrëdhënive të kujdesshme, kështu që është e rëndësishme të kaloni një kohë cilësore me ata. Kjo do të thotë që ju duhet të hiqni dorë nga telefoni dhe të përqendroheni te fëmija juaj. Kur fëmijët e dinë se kanë mbështetjen e pakushtëzuar të një prindi/kujdestari, anëtarit të familjes apo edhe të një mësuesi, ata ndihen të lirë të kërkojnë udhëzime dhe të bëjnë përpjekje për të punuar përmes situatave të vështira. Lidhjet pozitive lejojnë të rriturit të modelojnë aftësi të përballimit dhe të zgjidhjes së problemeve te fëmijët.

45. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/pressure-proof/201111/7-strategies-building-your-familys-resilience>

46. <https://www.psychom.net/build-resilience-children>

Promovimi i marrjes së rrezikut të shëndetshëm

Në një botë ku këndet e lojërave bëhen “të sigurta” me materiale që nuk lëndojnë fëmijët, është e rëndësishme të inkurajohen fëmijët që të “marrin rreziqe” të shëndetshme. Cili është një rrezik i shëndetshëm? Diçka që e shtyn një fëmijë të shkojë jashtë zonës së tyre të rehatisë, por që rezulton në një dëm shumë të vogël nëse ata janë të pasuksesshëm. Shembujt mund të përfshijnë ushtrimin e një sporti të ri, pjesëmarrjen në lojërat e shkollës. Kur fëmijët shmangin rrezikun, ata e integrojnë mesazhin se nuk janë aq të fortë sa të përballojnë sfidat. Kur fëmijët përqafojnë rreziqet, ata mësojnë të jenë më të kujdesshëm përballë situatave të rrezikshme.

Mësoni aftësi për zgjidhjen e problemeve

Qëllimi nuk është të promovojmë vetëbesimin e thyer. Të gjithë kemi nevojë për ndihmë ndonjëherë, dhe është e rëndësishme që fëmijët ta dinë se kanë ndihmë. Me anë të rrahjes së mendimeve për zgjidhje të ndryshme së bashku me fëmijët, prindërit/kujdestarët përfshihen në procesin e zgjidhjes së problemeve. Inkurajoni fëmijët të vijnë me një listë idesh dhe të peshojnë të mirat dhe të këqijat e secilës.

Etiketimi i emocioneve

Kur fillon stresi, emocionet rriten. Mësojuni fëmijëve tuaj se të gjitha ndjenjat janë të rëndësishme dhe se etiketimi i ndjenjave të tyre mund t'i ndihmojë ata të kuptojnë drejt atë që po përjetojnë. Thuajuni atyre se është mirë që të ndihen të shqetësuar, të trishtuar, xheloz etj., dhe sigurojini ata që zakonisht ndjenjat e këqija kalojnë.

Të luajnë jashtë

Ushtrimet i ndihmojnë fëmijët në forcimin e trurit dhe i bëjnë ata më rezilientë ndaj stresit dhe fatkeqësive. Sportet në ekip janë metodat më popullore të stërvitjes së qëndrueshme për fëmijët, të gjithë fëmijëve kanë me të vërtetë nevojë për të kaluar kohë jashtë shtëpisë duke u përfshirë në një aktivitet fizik. Fëmijët të cilët nuk preferojnë sporte në ekip, duhen inkurajuar që të aktivizohen në sporte të tjera si: lojëra me biçiklete, patina ose thjesht të luajnë në kënde lojërash. Rezilienca i ndihmon fëmijët të kuptojnë pengesat me të cilat hasen ndërsa rriten. Nuk është e mundur të shmangni stresin, por të qenët rezilient është një nga mënyrat më të mira për ta përballuar atë.

Literatura

- ABC model for REBT. <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/abc-model-for-rebt>
- Anxiety Canada. Self-help strategies for PTSD. https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/adult_hmptsd.pdf
- Coordinating Comprehensive Care for Children (4Children) (2012). Better parenting. Nigeria. E marrë nga: https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/Better-Parenting-Facilitator-Manual_FINAL_high-res-for-printing_23-5-2018.pdf, e aksesuar në shkurt 2020.
- Haxhiymeri, E. (2006). Sjellja njerëzore dhe mjedisi social. Tiranë.
- Help Guide. Post Traumatic Stress Disorder. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/ptsd-symptoms-self-help-treatment.htm>
- Hobfoll et al (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18181708>
- International Rescue Committee (2016). Parenting skills intervention. USAID. E marrë nga: [https://www.nolostgeneration.org/sites/default/files/webform/contribute_a_resource_to_nlg/161/irc---shls-parenting-curriculum-for-children-\(2016\).pdf](https://www.nolostgeneration.org/sites/default/files/webform/contribute_a_resource_to_nlg/161/irc---shls-parenting-curriculum-for-children-(2016).pdf), e aksesuar në shkurt 2020.
- Karaj, Dh. (2005). Psikologjia e zhvillimit të fëmijës. Tiranë: Progres.
- Office of Children and Family Services (2015). Child development guide. New York State Office of Children and Family Services, e marrë nga <https://ocfs.ny.gov/main/fostercare/assets/ChildDevelGuide.pdf>, e aksesuar në shkurt 2020.
- Plan in Vietnam (2009). Positive Discipline Solutions A-Z (2007). Chapter 1 – 4. Jane Nelsen, Lynn Lott, Stephen Glenn.
- Schwarz, E. dhe Dlfapa, F. (2010). Top of Form
Bottom of Form
- Kids, parents and technology: an instruction manual for young families. Lulucom.
- Tahsini, I., Ndrio, M. dhe Balli, D. (2012). Fëmijët e lumtur ju bëjnë prindër të lumtur: ju mund t'ia dilni. Save the Children in Albania.
- UNICEF (2005). Arti i rritjes së fëmijëve. Tiranë: Pegi.
- USAID (2014). Better parenting for caregivers of highly vulnerable children. REPPSI/ Regional Psychosocial Support Initiative, e marrë nga: <https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/Yekokeb%20Berhan%20Training%20Manual.pdf>, e aksesuar në shkurt 2020.
- World Vision in Albania (2008). Brenda fëmijërisë. Tiranë.
- Fondacioni Terre des hommes, Psychosocial reference document: working with children and their environment, 2010.

Goldstein S., Brooks B. R. (2006). Handbook of Resilience in Children.
CRCA (2016). *Për mbrojtjen e fëmijëve nga abuzimi dhe shfrytëzimit nëpërmjet internetit: Manual për mësuesit*, e marrë nga: <http://femijet.gov.al/wp-content/uploads/2016/02/Broshura.pdf> , e aksesuar në shkurt 2020.

Burime elektronike

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story.pdf
<https://childhub.org/sq/online-biblioteka-o-djecijoj-zastiti/pasojat-edhunes-ndaj-femijeve-rishikim-nga-child-hub>
<https://www.verywellfamily.com/how-to-encourage-good-sibling-relationships-620105>
<https://wowparenting.com/blog/how-to-deal-with-your-mother-in-law-beautifully-well/>
<http://www.thesuccessfulparent.com/categories/parent-child-relationship/item/repairing-the-parent-child-relationship#.XnpROYhKjIU>
<http://nixonwatchdogs.org/role-fathers-daughters-and-sons>
<https://www.artofmanliness.com/articles/18-tips-for-being-a-great-dad/>
<https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>
<https://www.tpk.govt.nz/docs/Tips-on-supporting-children-after-the-earthquake.pdf>
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=post-traumatic-stress-disorder-in-children-90-P02579>
<https://napavintners.com/earthquake/docs/ParentsTalkChildrenaboutEarthquake.pdf?fbclid=IwAR1eCTW3HxCaszKruJLhdx0r2LISCUBXB-j7n-Aq4rGEaf99bJT0IPNZTFns>
<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/disasters/earthquake-resources>
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/trauma-and-families>
<https://www.psycom.net/build-resilience-children>
<https://raisingkidswithpurpose.com/quality-time-with-kids/>
<https://www.firefliesandmudpies.com/10-ways-spend-quality-time-child/>
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/pressure-proof/201111/7-strategies-building-your-familys-resilience>
<https://www.psycom.net/build-resilience-children>
<http://daringtolivefully.com/keep-your-relationship-strong>

Kush jemi ne:

World Vision është një organizatë e krishterë, humanitare, zhvillimi komunitar dhe advokatie. Rreth 50 mijë fëmijë përfitojnë çdo vit nga programet e World Vision në 25 bashki. World Vision njihet në komunitet si mobilizues dhe ndërlidhës i tyre me institucionet dhe organizatat për çështje që prekin jetën e fëmijëve. Gjatë kësaj periudhe kemi bashkëpunuar me 56 organizata, 18 kisha dhe organizata me bazë besimi.

Adresat: Rruga “Skënderbej”, Ndërtesa “Gurten”, Kati 2, Tiranë, Shqipëri

www.worldvision.al

Facebook: World Vision Albania and Kosovo

Instagram: worldvisionalbaniakosovo

Twitter: WV Albania & Kosovo

YouTube: WorldVision Albania Kosovo

Për më shumë informacion në lidhje me aktivitetet në Kosovë, ju lutem na kontaktoni:

Adresa: Rruga “Lorenc Antonij, Nr.38, 10000, Prishtinë, Kosovë

Tel: +381 38 221812

Facebook: World Vision Kosovo

Instagram: worldvisionkosovo

Twitter: WorldVisionKosovo