



Ky projekt financohet  
nga Bashkimi Evropian



# PRINDËRIMI POZITIV I ADOLESHENTËVE

*Manual për prindërit*

*Përgatitur nga*  
Qendra Kombëtare për Shërbime Komunitare



National Centre for Community Services  
Qendra Kombëtare për Shërbime Komunitare

© Qendra Kombëtare Për Shërbime Komunitare 2017

Ky manual u hartua në kuadër të projektit  
**“Prindërimi pozitiv për një fëmijëri të shëndetshme”**, në qytetin e Gjirokastrës.

Ky publikim është pjesë e Projektit **“Përfshirja e Shoqërisë Civile për Mbrojtjen e të Drejtave të Fëmijëve në Shqipëri”**, që financohet nga Bashkimi Evropian dhe zbatohet nga Save the Children në partneritet me Terre des hommes në Shqipëri.

*Punuar nga:*

**Rita Strakosha**, Avokate, M.P. në Psikologji Klinike;  
**Anjeza Dervishi**, Psikologe kliniciste;  
**Eglantina Lula**, M.A. Punë Sociale;  
**Liliana Dango**, Drejtore Ekzekutive.

*Recensuar nga:*

**Prof. Dr. Edmond Dragoti**

Përmbajtja e këtij publikimi është nën përgjegjësinë e “Qendrës Kombëtare për Shërbime Komunitare” dhe këndvështrimet e autorëve jo domosdoshmërisht pasqyrojnë pikëpamjet e Bashkimit Evropian, Save the Children dhe Terre des hommes në Shqipëri.

# Përmbajtja

1	Dy fjalë për prindërimin pozitiv .....	5
2	Parimet e prindërimit pozitiv .....	15
3	Zhvillimi gjatë adoleshencës .....	18
4	Stilet e prindërimit .....	21
4.1	Stili autoritativ .....	21
4.2	Stili autoritar .....	22
4.3	Stili liberal .....	24
4.4	Kur bashkëshortët kanë stile të ndryshme prindërimi .....	32
4.5	Prindërimi sipas personalitetit të fëmijës .....	32
5	Komunikimi me adoleshentin .....	48
5.1	Probleme të komunikimit .....	48
5.2	Xhelozia mes vëllazërisë .....	64
6	Vetëbesimi gjatë adoleshencës .....	66
7	Shëndeti .....	70
7.1	Stresi .....	70
7.2	Gjumi .....	75
7.3	Prindërimi i adoleshentëve me aftësi të kufizuar .....	77

8	Ruajtja e adoleshentit nga rreziqet .....	79
8.1	Pirja e duhanit .....	79
8.2	Adoleshentët dhe alkooli .....	83
8.3	Varësia nga teknologja .....	86
8.4	Krimet kibernetike .....	88
8.5	Rreziqet nga pedofilët .....	91
9	Edukimi .....	94
10	Të drejtat dhe detyrimet e ndërsjella mes prindërve dhe fëmijëve sipas ligjit ....	100

# 1. Dy fjalë për prindërimin pozitiv

**P**rindërimi është një shqetësim i vazhdueshëm për të gjithë shoqërinë tonë të sotme, për specialistët dhe ekspertët e edukimit, veçanërisht për të gjithë prindërit e rinj, por aq më tepër, për gjyshërit dhe të rriturit e tjerë që kanë përvoja më të hershme të prindërimit. Me sa duket, nuk mjafton vetëm dashuria për ta rritur një fëmijë. Duket që bashkë me fëmijën rritet dhe edukohet edhe prindi i tij. Dhe fëmija ka nevojë për dashurinë dhe edukimin prindëror gjatë gjithë jetës, por veçanërisht në periudhat e krizave moshore, siç është adoleshenca. Dhe nuk ka nevojë për çdo lloj prindërimi, por vetëm për prindërimin pozitiv.

Në çdo moshë, por veçanërisht në periudhën e kalimit nga fëmijëria në rini, për herë të parë fëmija fillon të njohë mundësitë dhe aftësitë e tij, ballafaqon veten me të tjerët, synon të arrijë nivele më të larta të pozitës shoqërore; kërkon të njohë më tepër botën, që zëri i tij të ndjehet më tepër përreth; ndjen se di dhe është “diçka” dhe kërkon që të rriturit ta pranojnë si të tillë; kupton

se nuk është më fëmijë, por më tepër; megjithatë, nuk arrin të jetë i rritur.

Në fillimet e paraadoleshencës, krahas elementëve të rritjes objektive si rritja fizike, intelektuale dhe sociale ndodh edhe rritja e tij subjektive, që është qëndrimi i fëmijës ndaj vetvetes, si ndaj të rriturit. Treguesi i parë dhe kryesor i kësaj ndjenje është lindja te fëmijët e dëshirës dhe e kërkesave që të tjerët dhe kryesisht të rriturit, t'i trajtojnë ata jo si të vegjël, por si të rritur.

Krahas kësaj, ata shtrojnë para të rriturve kërkesa të tjera, kërkojnë nga ata respekt, besim, takt, të njohin dhe të afirmojnë dinjitetin dhe të drejtën për vetveprim. Këto shfaqen më qartë kur mungojnë marrëdhëniet që dëshiron fëmija. Atëherë ai fyhet e proteston. Protesta e tij shfaqet në forma të ndryshme: në mosdëgjimin, ashpërsinë, kokëfortësinë, kundërvënien ndaj të rriturve e moshatarëve, në përplasjet e konfliktet me ta e negativizëm.

Por duhet theksuar se jo medoemos çdo mosdëgjim, ashpërsi ose kokëfortësi e fëmijës është tregues i rritjes subjektive. Kur një fëmijë nuk dëgjon, sillet ashpër etj., shkaku nuk është gjithmonë mosmarrja parasysh nga të rriturit e veçorive moshore të fëmijës. Në një rast të tillë ashpërsia e fëmijës mund të jetë pasojë e edukimit të gabuar të tij, e shembullit të keq të

prindit, shokut, mësuesit, e trajtimit jo të drejtë pedagogjik.

Në moshën e tranzicionit, te fëmija shfaqen dhe formohen për herë të parë tendenca e synime për të njohur veten, për të mbajtur qëndrim kritik ndaj vetes, për të parë e vlerësuar atë në lidhje e varësi me shoqërinë, me botën që e rrethon. Në formimin e drejtë të kësaj ndjenje ndikon gjithashtu edhe procesi i vetëedukimit të fëmijës si edhe qëndrimi kritik i shoqërisë ndaj tij për të formuar cilësi të qëndrueshme e pozitive të personalitetit.

Të gjitha këto momente, vetënjohja, vetëvlerësimi, vetëedukimi dhe qëndrimi kritik i shoqërisë kanë rëndësi në formimin e fëmijës, që kur vlerësohen e kuptohen drejt nga prindërit, mësuesit, edukatorët, nga gjithë shoqëria, përbëjnë një forcë të madhe ndikuese në formimin e cilësive të personalitetit në këto moshë.

Pavarësia e fëmijës mund të jetë reale ose formale, mund të jetë rezultat i kushteve spontane e episodike të krijuara në familje ose mund t'u ofrohet në mënyrë të ndërgjegjshme nga prindërit e pjesëtarët më të rritur të familjes. P.sh., pavarësia për të mësuar mund të jetë reale, e ndërgjegjshme dhe e natyrshme ose, në të kundërtën, mund të ekzistojë në formën e "lirisë në të mësuar", p.sh., në mungesën e kontrollit në familje. Ose, pavarësia në marrëdhënie me moshatarët, në

punët e ndryshme shtëpiake e shkollore dhe në shfrytëzimin e kohës së lirë, mundet nga njëra anë t'u jepet atyre nga të rriturit që shprehin besim ndaj tyre dhe, nga ana tjetër, mund të jetë rezultat i mungesës së kontrollit të mjaftueshëm për këto anë të jetës së fëmijës.

Pavarësia në kryerjen e detyrimeve familjare mund të jetë formale, kur ajo realizohet në kushtet e tutelës dhe kontrollit të vazhdueshëm, dhe e vërtetë, reale, kur në familje ekziston një ndarje e drejtë e punëve, pa tutelë e kontroll, ku shprehet besimi ndaj fëmijës.

Por ndodh, që në raste të tilla, veçanërisht prindërit synojnë ta kufizojnë këtë pavarësi dhe, si rrjedhim, lind kontradikta midis pavarësisë së fëmijës dhe qëndrimit të prindit ndaj tij. Kjo kontradiktë lind objektivisht nga kushtet ekzistuese të jetesës në familje, që krijohen nga roli i prindërve në të.

Në qoftë se pavarësia e fëmijës shfaqet si rezultat i kushteve të tjera të caktuara të jetës dhe të rriturit nuk e ndryshojnë qëndrimin e tyre si ndaj fëmijëve të vegjël, pra, nuk e aprovojnë pozitën e re shoqërore të tyre, atëherë lindin kontradikta, fërkime e konflikte në marrëdhëniet të rritur-adoleshentë.

Nga sa u tha më sipër, kuptohet se rritja, formimi dhe edukimi i fëmijës kalojnë nëpër tri



rrugë që ndikojnë në shkallë të ndryshme tek ai, në marrëdhëniet me të rriturit, me moshatarët dhe, gjithashtu, në ndikimin e njëkohshëm të të rriturve dhe moshatarëve.

Rruga e parë në marrëdhëniet fëmijë - i rritur është më efektive dhe me vlera të mëdha formuese, sepse u jep mundësi të rriturve që ta organizojnë dhe drejtojnë aktivisht procesin e formimit të personalitetit të fëmijës dhe të afirmimit të tij. Ndikimi i drejtpërdrejtë i të rriturve përbën një kusht optimal, që pasuron e forcon përmbajtjen morale dhe intelektuale të rritjes objektive e subjektive të fëmijëve të çdo moshe.

Por rëndësi të madhe ka që marrëdhënia e barazisë që mund të ofrojnë prindërit të mos jetë e sajuar, e shtirur, sepse në këtë rast do shkaktonte përjetime të ndryshme shpirtërore te fëmija, si p.sh., do ta mbyllte në vetvete, do ta zhgënjente dhe do ta bënte pesimist për pozitën e tij shoqërore. Në shumë raste qëndrimi i dyfaqshëm i të rriturve shkakton tek fëmija protestë, negativizëm, ai vendos barrierën ndaj vlerave apo cilësive të mira që mund të kenë të rriturit.

Ndërsa qëndrimi i natyrshëm e i drejtë i të rriturve shprehet në veprimtarinë e vetë fëmijës, në zgjerimin e sferës së pavarësisë, në ndryshimin e karakterit të kërkesave, kontrollit dhe gjithë sistemit të marrëdhënive të të rriturve me të. Pra,

qëndrimi i të rriturve ndaj fëmijëve duhet të jetë i tillë që të sjellë me të vërtetë rritjen objektive, reale të tyre.

Kjo duhet të zërë vend në veprimtarinë mësimore, në punën me fëmijët, në veprimtarinë e organizuar jashtëshkollore, në familje, në veprimtaritë e tjera spontane jashtë shkollës e familjes etj. Shkolla me institucionet e tjera të edukimit dhe familja janë fushat më të rëndësishme ku fëmija formohet e afirmohet, ku ai vepron e zhvillohet nën ndikimin e drejtpërdrejtë e të organizuar të edukatorëve. Por edukimi i fëmijës në këto dy institucione të rëndësishme shoqërohet shpesh me gabime e të meta, që kanë shkaqe e burime të ndryshme dhe që në shumicën e rasteve vijnë nga mosnjohja dhe mospërfillja e disa veçorive dhe vështirësive që ekzistojnë në procesin e formimit dhe të edukimit të personalitetit të këtyre moshave.

Në formimin e personalitetit të fëmijës ndikojnë një sërë faktorësh, të jashtëm e të brendshëm, që kushtëzohen nga shoqëria, mjedisi dhe nga vetë fëmija. Prandaj, zhvillimi i fëmijës, formimi dhe afirmimi i tij, në shoqërinë e rritur përcaktohet nga përshtatja e kërkesave të jashtme me mundësitë dhe nevojat e tij të brendshme. Kjo lë gjurmë në veçoritë individuale të fëmijëve.

Në dallimet individuale të fëmijës ushtrojnë një ndikim të konsiderueshëm edhe veçoritë e

tij anatomo-fiziologjike, që shprehen më qartë në temperamentin e tij. Prandaj, thuhet se çdo fëmijë është individualitet, çdo fëmijë është i papërsëritshëm. Pa njohur veçoritë individuale, veçoritë e moshës, psikologjinë e fëmijës, nuk mund të ndërtohen drejt marrëdhëniet me ta, nuk mund të realizohet drejt ndikimi edukativ. Që të njihet fëmija, duhet të vëzhgohet e të studiohet çdo ditë, me durim, me takt, kudo dhe në çdo gjë.

Por nuk është gjithmonë e lehtë të njihen veçoritë individuale të fëmijës dhe aq më tepër të adoleshentit. Kjo punë kërkon të depërtohet thellë në thelbin e veprimeve të fëmijës, të sjelljes së tij të përditshme. Vetëm në studimin e vëmendshëm të veprimtarisë së tij mund të zbulojmë të papërsëritshmen tek ai. Teky fëmijë mund të shohim një natyrë njerëzore të pasur e shumëplanëshe, një pamje të ndryshme karakteresh, gamë të larmishme ndjenjash fëmijërore, diapazon të gjerë aftësish, temperament, cilësish të të menduarit, veçori të përfytyrimit, të perceptimit, kujtesës dhe të proceseve e gjendjeve të tjera psikike.

Gjithë kjo shumicë dallimesh individuale i vë mësuesit, prindërit dhe çdo edukator para detyrës për të qenë vëzhgues të hollë, për t'i kapur këto cilësi të fëmijët. Procesi i studimit të personalitetit të fëmijës është i gjatë, ai kërkon të provohet vazhdimisht vërtetësia e këtyre vëzhgimeve.

Trajtimi individual i fëmijës presupozon respektin dhe taktin e edukatorit, aftësinë për të parashikuar pasojat e veprimit të vet, kërkon zgjedhjen e masave edukative që i përshtaten më mirë veçorive individuale të fëmijës dhe gjendjes në të cilën ndodhet ai. Masat edukative që mund të përdoren me sukses në një rast, mund të mos bëjnë efekt në rastin tjetër ose te një fëmijë tjetër.

Trajtimi individual nuk është i nevojshëm vetëm për fëmijën e dobët apo “të vështirë”, por për të gjithë fëmijët në çdo moshë. Ky trajtim nuk presupozon edukimin e personalitetit të veçantë jashtë grupit të moshatarëve, por në grup dhe për të.

Për ta edukuar me sukses fëmijën, krahas njohjes së veçorive të tij, duhet të zbulojmë edhe natyrën, thelbin e këtyre veçorive, ku e kanë fillimin ato.

P.sh., shpesh te fëmijët shfaqet negativizëm, përgjigjet e tyre: “Nuk dua, nuk shkoj, nuk më duhet ... etj.,” janë të shpeshta. Por duhet sqaruar natyra e këtij negativizmi. Ai mund të jetë shfaqje e protestës ndaj gabimeve të edukimit në familje, ndaj sjelljes pa takt të mësuesit apo edukatorit, mund të shfaqet si reaksion mbrojtës ndaj një detyre që i ngarkohet jashtë mundësive të tij, mund të jetë reaksion ndaj dështimit, mossuksesit

ose fyerje e maskuar ndaj padrejtësisë që mund t'i kenë bërë prindërit, mësuesit, etj.

Trajtimi individual kërkon qëndrim me takt ndaj fëmijës, vëmendje, kujdes, ndjeshmëri në paraqitjen e kërkesave ndaj tij. Por nuk është ndjeshmëri apo afrim përkëdhelja e tepërt e fëmijëve.

Një e metë e dukshme në qëndrimin e të rriturve, që mund të ndikojë negativisht në edukimin e fëmijës është vlerësimi global, në tërësi i fëmijës për një veprim të tij. Në këto raste është e domosdoshme që të vlerësohen vetëm veprimet e tij të veçanta dhe jo fëmija në tërësi.

Për të ndërtuar drejt punën edukative dhe për të mbajtur një qëndrim të drejtë ndaj veçorive individuale të fëmijës duhen marrë parasysh veçoritë e temperamentit të tij. Për të njohur temperamentin e fëmijës nuk është e vështirë, ndërsa për të ndikuar në formimin e drejtë dhe të plotë të temperamentit dhe të karakterit nuk është e lehtë.

Të gjitha këto veçori të rritjes dhe edukimit të fëmijëve, si dhe shumë veçori të tjera, duhen njohur paraprakisht për të ndërtuar gjithë punën edukative me ta. Ky manual ofron shumë informacion konkret, praktik dhe bashkëkohor për t'u njohur me hollësi me problemet e shumta që shfaqen në moshat e ndryshme të fëmijës,

probleme që lidhen me stilet e prindërimit, me mënyrën e komunikimit, me trajtimin e shëndetit të fëmijës, me stresin, çrregullimet e gjumit të fëmijët, me duhanpirjen, përdorimin e drogave dhe alkoolit, varësinë ndaj teknologjisë etj.

Por manuali ofron edhe shprehitë përkatëse të nevojshme që duhet të zotërojnë prindërit për t'i përballuar këto probleme të fëmija i tyre. Ai ofron njohuri dhe shprehje shumë të nevojshme prindërimi dhe në forma praktike, nëpërmjet rasteve, modeleve, ushtrimeve, këshillave, rekomandimeve konkrete dhe origjinale etj. Është një mundësi për ta njohur dhe nevojë për ta pasur. Jo vetëm prindërit e rinj, ata që kanë apo ata që duan të kenë fëmijë, por edhe ata që kanë pasur dhe rritur më parë, gjyshërit, të afërmit, edukatorët dhe specialistët e edukimit.

**Prof. Dr. Edmond Dragoti**

## 2. Parimet e prindërimit pozitiv

### Çfarë ju vjen në mendje kur dëgjoni shprehjen “prindërimi pozitiv”?

“Prindërim pozitiv” konsiderohet prindërimi që mbështet rritjen e shëndetshme dhe plotësimin e nevojave të fëmijës.

### Parimet e prindërimit pozitiv

- **Dhënia e ngrohtësisë/dashurisë:**  
Prindi është i ndjeshëm ndaj nevojave të fëmijës dhe i plotëson ato brenda mundësive. Ai e respekton fëmijën dhe reagon ndaj emocioneve të tij.

Disa mënyra se si prindërit mund t’i ofrojnë ngrohtësi fëmijës:

- o Duke i thënë fëmijës “Të dua”;
- o Duke e përqaftuar;
- o Duke e mbështetur kur ka një sfidë ose frikësohet;
- o Duke e dëgjuar;

- o Duke e lavdëruar;
- o Duke luajtur me të;
- o Duke qeshur me të;
- o Duke i thënë se ka besim tek ai.

- **Parimi i lirisë**

Adoleshenti duhet të gëzojë sa më shumë liri si individ në familje dhe shoqëri. Prindi duhet t'i krijojë mundësi fëmijës të ketë liri vendimmarrjeje në përputhje me moshën. Nëse prindi ia kufizon lirinë, e kufizon vetëm për atë që është e nevojshme për mbrojtjen e adoleshentit apo të të tjerëve rreth tij, dhe jo më shumë.

- **Parimi i mosdhunimit**

Prindi e disiplinon adoleshentin, duke shmangur dhunën. Më gjerë mbi disiplinimin pozitiv mund të lexoni në kapitullin mbi disiplinimin.

- **Parimi i transparencës**

Prindi ia komunikon qartë adoleshentit pritshmëritë, arsyet për këto pritshmëri. Prindi që i thotë fëmijës: "Se kështu duhet!", apo "Se kështu dua!", nuk e ndihmon



aspak komunikimin dhe krijimin e një marrëdhënieje besimi me fëmijën.

- **Parimi i mosdiskriminimit**

Fëmija duhet të trajtohet barabar me anëtarët e tjerë të familjes, sidomos në krahasim me motrat dhe vëllezërit e tij. Fëmija është i ndjeshëm dhe bën krahasimin mes marrëdhënies së tij me prindin dhe trajtimittë shokëve nga prindërit e tyre.

- **Parimi i përgjegjësisë**

Prindi ka përgjegjësi morale ndaj shoqërisë dhe përgjegjësi ligjore ndaj shtetit për mirërritjen e fëmijës. Kur prindi e kupton se ka bërë gabim, duhet ti kërkojë fëmijës të falur. Kur prindi bën gabime të dënueshme nga ligji, duke e dhunuar fëmijën fizikisht ose psikologjikisht, neglizhuar kujdesin ndaj tij, prindi mund të dënohet dhe t'i hiqet përgjegjësia prindërore.

### 3. Zhvillimi gjatë adoleshencës

**A**doleshenca fillon rreth moshës 10 vjeç dhe përfundon rreth moshës 18 vjeç. Kufijtë moshorë të adoleshencës varen shumë nga faktorë individualë dhe kulturorë. Gjatë kësaj periudhe fëmija zgjatet, piqet seksualisht si dhe truri i tij diferencohet më tej. Zgjatja e fëmijës në adoleshencën e hershme mund të jetë e vrullshme.

Truri deri në moshën 6 vjeçare ka një zhvillim të vrullshëm dhe arrin në 90-95% të përmasave të trurit të të rriturit. Gjatë adoleshencës truri riformësohet (midis neuroneve të trurit krijohen lidhje të reja). Riformësimi vazhdon deri rreth moshës 25 vjeçare. Gjatë këtij riformësimi lidhjet nervore të papërdorura fshihen, kurse lidhjet nervore të përdorura më shumë, përforcohen, sipas parimit "Përdore që të mos e humbësh". Rimodelimi i trurit fillon nga pjesa e pasme e trurit dhe përfundon në pjesën ballore.

Pjesa ballore e trurit është përgjegjëse për aftësinë e adoleshentit për të planifikuar dhe menduar pasojat e aksioneve, për të zgjidhur problemet dhe kontrolluar impulset.

Duke e pasur këtë pjesë ende në zhvillim,

adoleshentët shpesh i marrin vendimet bazuar tek emocionet dhe instinktet.

Termi “pubertet” është sinonimi i termit “adoleshencë”, por puberteti kryesisht përdoret për të treguar ndryshimet në pjekjen seksuale të fëmijës, kurse adoleshenca për të treguar ndryshimet në sjelljen e fëmijës.

## **Inkurajimi i vetëbesimit në pamjen e jashtme**

*Sa ishte fëmijë vajza, mezi bindej të shkonte në dush. Por papritur, pas moshës 11 vjeç vajza fillon të kalojë orë të tëra në banjo dhe të shikohet pa fund në pasqyrë. Është tejet e preokupuar me pamjen e saj të jashtme. Çfarë ka ndodhur? A është normale?*

Kjo është normale për adoleshentët. Ata interesohen shumë për pamjen e tyre të jashtme, për pamjen e shokëve dhe shoqeve të tyre. Trupi i tyre po kalon ndryshime shumë të mëdha. Ka rëndësi që adoleshenti të ketë një mendim pozitiv për pamjen e vet të jashtme. Ta pranojë fizikun e vet dhe të ndjehet i kënaqur me të. Për këtë duhet kohë. Reagimi që merr nga ne dhe shoqëria ndikon dhe mbi mendimet e tij.

Adoleshenti mund të ndjehet i pakënaqur me pamjen e tij kur e krahason me të rinjtë e pashëm që sheh në televizor ose internet. Por personazhet e mediave janë larg mesatares në

pamje dhe adoleshenti mund të ketë pritshmëri të paarrtshme për pamjen e tij. Nëse kritikohet ose ngacmohet për pamjen ai mund të preket shumë shpejt.

Vajzave mund t'u vijë zor nga gjoksi i rritur dhe u duket sikur i shohin të gjithë, kurse djemtë mund të kenë zor nga qimet që u kanë dalë në mjekër. Shumë adoleshentëve u dalin puçrra në fytyrë. Këto puçrra dalin nën ndikimin e hormoneve të adoleshencës. Djersa e adoleshentëve fillon të mbajë erë, prandaj në këtë moshë duhet treguar më shumë kujdes ndaj higjienës personale. Djemtë mësojnë si të përdorin briskun, ta mbajnë pastër, mos ta ndajnë me të tjerë. Në këtë moshë shumë djem mund të shqetësohen për përmasat e penisit të tyre, sidomos nëse zhvillohen më vonë se sa shokët e tyre.

Kjo fazë në adoleshencë do të kalojë dhe adoleshenti do të krijojë një imazh të vetes përtej pamjes fizike, ku do të përfshijë dhe aftësitë e tij, aspiratat, lidhjet emocionale që ka.

Duhet të dini se adoleshentja që eksperimenton me rrobat, flokët, makiazhin është duke njohur dhe pranuar fizikun e saj të ri. Kur ajo zgjedh një stil, atëherë nëpërmjet stilit shpreh dhe pavarësinë, identitetin e saj. Adoleshentja nëpërmjet stilit ndihet dhe e përfshirë në grupin e adoleshenteve që vishen po me të njëjtin stil si ajo.

## 4. Stilet e prindërimit

**P**rindërit ndryshojnë në stilin e prindërimit në varësi të temperamentit të tyre dhe të fëmijës. Gjithsesi mund të dallohen 3 stile kryesore prindërimi: stili autoritar, stili autoritarian dhe stili liberal.

### 4.1. Stili autoritar

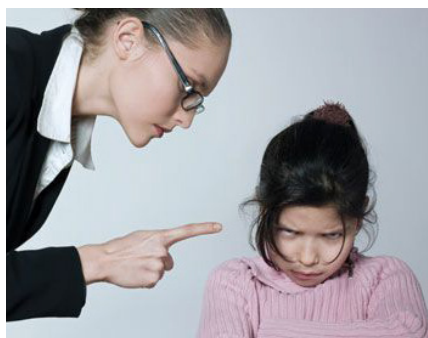
Stili autoritar duhet dalluar nga stili autoritarian. Në stilin autoritar prindi ka shumë kërkesa ndaj fëmijës për të qenë i përgjegjshëm në sjellje, megjithatë prindi u përshtatet dhe kërkesave të fëmijës. Prindi nuk është i ngurtë në kërkesat e veta ndaj fëmijës, toleron dhe gabime, debate. Prindi e nxit fëmijën të jetë i pavarur, por me limite. Prindërit autoritarë nuk janë kaq kontrollues sa prindërit autoritarianë, e lejojnë fëmijën të eksplorojë, të ketë liri vendimmarrjeje në përputhje me moshën.

Prindi autoritar vendos rregulla të qarta për fëmijën. Ai kontrollon zbatimin e këtyre rregullave. Kur fëmija thyen rregullat, metoda parësore e edukimit është shpjegimi nga prindi mbi pasojat

e kësaj sjelljeje dhe arsytet përse rregulli duhet respektuar. Prindi merr në konsideratë zbatimin një dënimi vetëm kur nuk arrin sukses, Dënimet për fajet janë të qëndrueshme dhe proporcionale me fajin, jo arbitrare apo të dhunshme. Sjelljet e gabuara nuk dënohen gjithmonë, por me raste diskutohen mes fëmijës dhe prindit, duke i mundësuar fëmijës që pa u dënuar të kuptojë se sjellja është e papërshtatshme dhe nuk duhet ta përsërisë. Kur prindi e dënon fëmijën, i shpjegon shkakun. Fëmijët e rritur nga prindër autoritarë kanë më shumë mundësi të jenë të suksesshëm, të pëlqyer, bujarë dhe të pavarur.

Prindërimi pozitiv mbivendoset me stilin e prindërimit autoritar.

## 4.2. Stili autoritarian



Prindi autoritarian ndëshkon shpesh, nuk i shpjegon fëmijës arsyen e kërkesave të veta dhe nuk pranon kundërshtime nga fëmija. Ndëshkimet

fizike si pëllëmba, të bërtiturat, si dhe kritikrat janë forma disiplinimi të përdorura shpesh nga prindi autoritarian. Ky stil prindërimi, kur ka qëllime të mira, funksionon për të edukuar fëmijën të rritet në një mjedis shoqëror të ashpër, të pamëshirshëm ku fëmija do të përballet me agresivitet. Shqipëria nuk është mjedis shoqëror i tillë, prandaj stili autoritarian nuk është i rekomandueshëm dhe nuk konsiderohet stil prindërimi pozitiv.

Prindërimi autoritarian ka pasoja te fëmijët:

- Fëmija do të ketë më pak aftësi socializimi dhe funksionimi si i pavarur, sepse është mësuar të urdhërohet. Me mbërritjen e adoleshencës dhe moshës së rritur fëmija nuk e zhvillon potencialin e vet. Ai bëhet konformist, shumë i bindur, i qetë, por jo i lumtur. Këta fëmijë shpesh vuajnë nga depresioni dhe vetëfajësimi.
- Fëmijët që krijojnë vetëbesim te vetja mund të rebelohen ndaj këtij stili prindërimi kur arrijnë adoleshencën.
- Fëmija mund të stresohet nga stili i prindërimit dhe të abuzojë me substancat.

### 4.3. Stili liberal

Prindi i përgjigjet nevojave të fëmijës, por nuk ka kërkesa ndaj tij. Ky stil është jo-direktiv, i butë, lëshues.

Prindi ka pak kërkesa ndaj sjelljes së fëmijës, megjithëse angazhohet aktivisht në rritjen e tij. Ai kujdeset për nevojat e fëmijës, ia kupton nevojat, dëshirat, gabimet.

Prindi ia toleron sjelljen e gabuar dhe me raste e dënon. Disa nga këta fëmijë, kur të rriten, nuk do të përpiqen të shmangin sjelljet agresive, as nuk do të dinë si të përballen me agresivitetin e të tjerëve, sepse nuk e kanë njohur më parë. Prindi liberal e konsideron veten më shumë shok, sesa prind për fëmijën. Pritshmëritë ndaj fëmijës janë të pakta, disiplinimi i rrallë. Prindi e lejon fëmijën të marrë vendime dhe i jep këshilla, siç do të bënte një shok. Kur fëmija kërkon, prindi përpiqet t'ia plotësojë gjithë dëshirat për të pasur dashurinë e fëmijës. Disa prindër bëhen liberalë për të kompensuar mungesat që kanë pasur gjatë fëmijërisë së tyre.. Fëmija i rritur me prindër





liberalë mund të shfaqë vështirësi në shfaqjen e vetëkontrollit, në vendosjen e qëllimeve afatgjata dhe në ndjekjen e tyre me përgjegjësi dhe qëndrueshmëri. Disa fëmijë të llastuar pretendojnë t'u plotësohen gjithmonë dëshirat, të tjerë kanë probleme me përdorimin e substancave. Në raste të tjera, fëmijët e rritur me stilin liberal nuk kanë problem personaliteti.

### **Tabelë përmbledhëse e stileve të prindërimit**

Lloji i stilit	Sjellja e prindit	Sjellja e fëmijës
Stili autoritarian	E ngurtë, ndëshkuese, rregulla strikte, e ashpër.	Pak i shoqërueshëm; i ndrojtur; jo kreativ; ndjek rregullat; bindet pa vënë në dyshim rregullin; jo i lumtur; vetëvlerësim i ulët; shikon padrejtësi tek të tjerët.
Stili autoritar	E qëndrueshme; vendos kufizime dhe objektiva; argumenton; inkurajon pavarësi tek fëmija; e dashur.	Me vetëbesim, e përgjegjshme, empatike, me vetëpërmbytje, e guximshme, e suksesshme, kreative, e afrueshme.
Stili liberal	Mos-kokëçarëse; pa pretendime; e paqëndrueshme; përdor kryesisht shpërblimet për të ndryshuar sjelljen e fëmijës; e konsideron veten si shokun e fëmijës.	Impulsive; e papjekur; e varur; jo vendim-marrëse; jo e motivuar; nuk pranon urdhra.

## **Disiplinimi pozitiv**

Disiplinimi është procesi i të mësuarit ose trajnimit të një personi që t'u bindet rregullave ose një kodi sjelljeje në një kuadër afatshkurtër dhe afatgjatë.

Disiplinimi pozitiv shmang përdorimin e dhunës fizike dhe verbale si p.sh., shuplakën, fyerjen, kërcënimin etj., dhe përdor mënyra alternative edukimi si p.sh., shpjegimi, shpërblimi, ofrimi i alternativave të shëndetshme ndaj sjelljes së padëshiruar, korrigjimi i gabimit nga fëmija etj.

Dhuna ndaj fëmijëve është fenomen i përhapur në Shqipëri. Sipas Raportit Kombëtar të të Drejtave të Fëmijëve, viti 2013-2014, të paktën 61% e fëmijëve kanë përjetuar të paktën një herë dhunë psikologjike, kurse mbi 59% e fëmijëve kanë përjetuar dhunë fizike gjatë vitit paraprijës. Fëmijët që janë viktimë ose dëshmitarë të dhunës rrezikojnë të bëhen edhe vetë të dhunshëm.

Dhuna fizike dhe emocionale mund të çojë në dëshpërim, uljen e vlerësimit për veten, zemërim, agresivitet, mungesë respekti ndaj autoritetit etj.

Pse përdorin prindërit ndëshkimin fizik në disiplinimin e fëmijëve? Ka disa besime që e justifikojnë ndëshkimin fizik:

**Besimi nr. 1:** “Kështu jam rritur edhe unë.”

**Fakti:** Prindi e përdor këtë argument shpesh për të zbutur ndjenjën e fajit që ndjen për ndëshkimin fizik ndaj fëmijës së tij. Format e ndëshkimit fizik janë pasqyrë e kulturës së kohës dhe vendit ku është rritur fëmija dhe vazhdimësia e tyre nuk është ligjshmëri, por produkt edhe i vullnetit të prindit.

**Besimi nr. 2.** “Nuk kam si ta bind ndryshe!”

**Fakti:** Në rast se prindi përdor rregullisht ndëshkimin fizik, do të duhet shumë kohë e mund që metodat e tjera, jo të dhunshme të disiplinimit, të funksionojnë. Fëmija i mësuar me dhunën fizike mund të krijojë tolerancë ndaj dhunës dhe të mos reagojë ndaj formave jo të dhunshme të disiplinimit.

**Besimi nr. 3:** “Ndëshkimi fizik funksionon më mirë. Metodat e tjera jo.”

Ndëshkimi fizik i mëson fëmijës të bëjë atë që thotë prindi, por vetëm kur prindi është aty, ose kur mund të marrë dijeni mbi veprimet e fëmijës. Fëmija mund të bëhet dinak e të shtiret për të shmangur dënimin, pa pasur një bindje të brendshme dhe të qëndrueshme për dobishmërinë e sjelljes së kërkuar nga prindërit. Dhuna fizike krijon te fëmija një klimë frike e mosbesimi ndaj prindit.

Për të shmangur ndëshkimin fizik dhe psikologjik përdoren mënyra alternative disiplinimi, të cilat janë parë nga studiuesit dhe profesionistët si më efektive, si p.sh.:

**a. Shpërblimi:**

**Shembull:** Adoleshenti refuzon të bëjë detyrat dhe ndez televizorin.

*Disiplinimi pozitiv:* "Pasi të kesh kryer detyrat, do të shikosh televizor".

*Ndëshkimi:* "Kryej detyrat, dembel!"

**Shembull:** Adoleshenti një ditë nuk i kryen detyrat e shtëpisë në kohë, kurse ditën tjetër i kryen.

*Disiplinimi pozitiv:* Ditën që adoleshenti është shembullor dhe i kryen detyrat e shtëpisë në orar, e mburrim.

*Ndëshkimi:* Ditën që adoleshenti i kryen detyrat me përkushtim nuk i thuhet asgjë pozitive (e ka për detyrë!), kurse ditën që nuk i kryen detyrat, ndëshkohet.

**b. Ofrimi i alternativave të shëndetshme ndaj sjelljes së padëshiruar**

**Shembull :** Adoleshenti përfshihet në jetën e natës dhe konsumon drogë. Prindi

dëshiron që fëmija ta lërë drogën. Reagimi i parë i prindit mund të jetë ndëshkimi. Një arsye e përfshirjes në aktivitete të tilla të adoleshentëve është dhe mungesa e argëtimeve alternative. Për t'i plotësuar boshllëkun, prindi mund t'i sugjerojë dhe ta mbështesë fëmijën që të ndjekë një kurs futbollit, karateje, fitnesi, alpinizmi apo shërbime të cilat adresojnë varësinë nga substancat, siç është këshillimi psikologjik etj.

**Shembull:** Prindi refuzon kërkesën e adoleshentit për të shkuar në ekskursion me klasën. Adoleshenti mund të ndjehet i kontrolluar nga prindi dhe të shtojë rezistencën. Për të pakësuar ndjenjën e pafuqishmërisë të adoleshentit, prindi mund t'i ofrojë atij të zgjedhë mes disa alternativave të ngjashme, por të dëshirueshme për prindin: "Si mendon të shkojmë për vizitë nga tezja apo të dalim në lokal?"

**c. Korrigjimi i gabimit nga fëmija**

**Shembull:** Adoleshenti hedh mbeturina në tokë.

*Disiplinimi pozitiv:* "Të lutem, mblidhi mbeturinat nga toka!"

*Ndëshkimi:* "Je pisanjuz!"

**d. Përjetimi i pasojave**

Adoleshenti mund të lejohet të kryejë një veprim të gabuar, duke e paralajmëruar për pasojat, por pa e ndaluar që ta kryejë veprimin. Pasi të ketë përjetuar konsekuencat e veprimit të gabuar, do ta shmangë atë në të ardhmen. Kjo mënyrë disiplinimi është e përshtatshme për gabime të vogla.

**e. Kritikoni veprimin dhe jo karakterin**

Shmanget përdorimi i fyerjeve ndaj fëmijës. Në vend të fyerjeve si p.sh. je i ngathët, i keq etj., prindi mund të thotë: “Nuk e ke kuptuar.”, “Duhet të jesh më i shpejtë”, “Kjo sjellje është e papranueshme” etj. Si rregull të përgjithshëm profesionistët këshillojnë që prindi ta lavdërojë fëmijën 5 herë më shumë se ç’ë kritikon.

Prindi, për të reflektuar mbi disiplinimin që përdor dhe si mund ta përmirësojë, mund të mbajë një ditar, ku në fund të çdo dite mban shënim:

Data:

Çfarë veprimi jo korrekt bëri fëmija?

Çfarë thashë apo veprova?

Si reagoi fëmija?

Si e ndjeva veten?

Pse ndodhi dhe çfarë mund të kisha bërë ndryshe?

Të tjera:

#### **4.4. Kur bashkëshortët kanë stile të ndryshme prindërimi**

Ndryshimi në stilin e prindërimit mes bashkëshortëve mund të sjellë tensione mes tyre.

P.sh., ndërkohë që njëri bashkëshort e lejon adoleshentin të shkojë në mbrëmje dëfryese gjatë fundjavës, bashkëshorti tjetër, me një stil më autoritarian, mund të mos jetë aspak dakord me këtë. Ka rëndësi që prindërit të kenë qëndrime të përbashkëta ndaj sjelljeve të fëmijës. Sa më shumë të ndryshojë stili i prindërimit të bashkëshortëve, aq më stresuese mund të jetë arritja e një marrëveshjeje mes tyre. Shpesh në rast mosmarrëveshjeje, bashkëshorti më tolerant (në shumë raste nëna) bën kompromis. Për të qenë sa më të suksesshëm në prindërimin e përbashkët, prindërit nuk duhet ta kritikojnë njëri-tjetrin në sy të fëmijës, sepse kjo e ul autoritetin e tyre përpara adoleshentit.

#### **4.5. Prindërimi sipas personalitetit të fëmijës**

Fjala personalitet u referohet mendimeve, ndjenjave dhe sjelljeve specifike për një person dhe që e dallojnë atë nga të tjerët.



Çdo fëmijë ka mënyrën e tij unike të reagimit ndaj mjedisit rrethues dhe të ndërveprimit social. Personaliteti ndikohet kryesisht nga gjenet, megjithëse edhe mënyra e rritjes dhe mjedisi shoqëror ndikojnë në të.

Edukimi dhe rritja e fëmijës janë më të suksesshme kur i përshtaten personalitetit të fëmijës. Tiparet e dëshirueshme të personalitetit prindi i mbështet, kurse tiparet negative i dekurajon. P.sh., fëmija i turpshëm dhe i tërhequr përfiton më shumë kur prindërit e nxisin të jetë i pavarur, kurse fëmija i pavarur ka nevojë për më shumë kontroll nga prindi.

Majlinda p.sh., e vë re se duhet të sillet ndryshe me secilin nga djemtë e saj, Albanin, 13 vjeç dhe Ergestin, 11 vjeç. Albanin duhet ta kujtojë disa herë në darkë që të lajë dhëmbët dhe të veshë pizhamet, kurse Ergesti bëhet gati sapo t'ia përmendë. Albani përton dhe kërkon shpërblime sa herë që i kërkohet të bëjë një punë, ndërkohë që Ergesti është më punëtor. Dëshira e prindit në këtë rast është ta vërë në punë fëmijën duke e shpërblyer, por mund të ndjehet i padrejtë me fëmijën tjetër të cilit i jep më pak shpërblime.

Fëmijët mund të dallohen nga njëri-tjetri sipas tipareve të ndryshme të personalitetit:

#### **4 tipat bazë të personaliteteve**

Kategorizimi më i vjetër i personaliteteve është ai i mjekut të lashtë Hipokrat, i cili dallonte 4 personalitete: *flegmatik*, *kolerik*, *melankolik* dhe *sanguin*.

Personaliteti *sanguin* është zakonisht i kënaqur, i shkujdesur, lozonjar, i shoqërueshëm. Vëmendja e fëmijës tërhiqet më shumë nga aktivitete pas të cilave dashurohet dhe i admiron.

Personaliteti *kolerik* është i orientuar drejt qëllimeve dhe zgjidhjeve, ambicioz, me vullnet, impulsiv, i lëvizur, reaktiv, agresiv etj. Janë të prirur për të drejtuar, të mirë në planifikim. U pëlqen të vlerësohen për arritjet e tyre. Tregojnë interes për tema/aktivitete ku mund të testojnë veten.

Personaliteti *flegmatik* është i tërhequr, i menduar, i arsyeshëm, i qetë, tolerant, rutinëdashës, i qëndrueshëm në lidhjet sociale. Tregon interes për një temë/aktivitet kur vë re interesimin e të tjerëve ndaj temës/aktivitetit.

Personaliteti *melankolik* është serioz, i kujdesshëm, i tërhequr, nganjëherë dyshues, i prirur për të qenë i vetëmjaftueshëm. Tregojnë interes për tema/aktivitete ku mund të ndihmojnë të tjerët.

Këto personalitete reagojnë ndryshe ndaj stresit. Personaliteti kolerik mund të bëhet agresiv, personaliteti melankolik pakëson ndërveprimin me botën e jashtme, personaliteti flegmatik pakëson

emocionet, kurse personaliteti sanguin mund ta shfaqë shqetësimin psikologjik me çrregullime somatike (dhimbje trupore etj.).

Prindi, duke njohur tipin e personalitetit të fëmijës dhe mënyrën si ai reagon ndaj stresit, do të jetë në gjendje të identifikojë herët kur fëmija ka probleme.

### *Optimizmi-pesimizmi*

Optimisti dështimet i shikon si të përkohshme, të izoluara dhe jo për fajin e tij, kurse pesimisti beson se ngjarjet negative do të zgjasin shumë, do të kenë efekte edhe më negative dhe se shkakun për këto ngjarje është vetë ai.

Fëmija optimist ka shpresë. Kemi shpresë, kur kemi besim te forcat tona për të arritur një qëllim. Shpresa e nxit fëmijën të mësojë nga eksperiencat e kaluara dhe të krijojë strategji për të arritur qëllimet e veta. Shpresa nuk ka lidhje me shkallën e inteligjencës së fëmijës. Fëmijët zakonisht kanë më shumë besim tek forcat e tyre sesa të rriturit. Pra, janë më optimistë. Fëmijët që kanë më shumë shpresë e përshkruajnë veten si më të aftë për të arritur qëllimet e tyre.

Mënyra si fëmija i interpreton ngjarjet e bën atë optimist ose pesimist. P.sh., 2 fëmijë mund të marrin notë jo të mirë në provim. Fëmija pesimist mund

të thotë: "Jam budalla dhe nuk di të bëj asgjë për së mbari.", kurse fëmija optimist mendon: "Duhet të mësoj pak më shumë për provimin tjetër." Kur fëmija shpjegon ngjarjet negative, mund t'i mendojë ato si të përhershme ose të përkohshme, t'i përgjithësojë ose t'i konsiderojë të izoluara, ose mund ta atribuojë shkakun e tyre te vetja apo jashtë vetes. Fëmijët pesimistë kanë prirje t'i konsiderojnë ngjarjet negative të përhershme, t'i përgjithësojnë ato si dhe ta kërkojnë shkakun te vetja.

Fëmija me temperament flegmatik nuk ka prirje as për optimizëm, as për pesimizëm.

Optimizmi ka shumë të mira. Fëmija optimist ka rezultate më të mira në shkollë sesa pesimisti. Ai zemërohet më pak. Në situata të vështira përshtatet më lehtë. Shëndeti fizik dhe mendor i fëmijëve optimistë është më i mirë se i fëmijëve pesimistë, si dhe janë më pak të prirur për të përdorur drogat.

Prindërit kanë një ndikim të fortë në optimizmin ose pesimizmin e fëmijës. Ka një lidhje të fortë mes stilit interpretues, pesimist apo optimist, të prindit (sidomos të nënës) si dhe stilit interpretues të fëmijës. Fëmija ka prirje të imitojë stilin e prindit. Pra, nëna pesimiste, që ankohet shpesh, mund të nxisë pesimizëm te fëmija.

Fëmija ndikohet dhe nga kritikën që merr nga prindërit, mësuesit apo të rriturit e tjerë. Kur një

i rritur kritikon fëmijën, duke e quajtur të paaftë për të bërë diçka, fëmija e brendëson qëndrimin dhe beson se është i paaftë. Eksperiencat e fëmijës, gjithashtu, ndikojnë në optimizmin e tij. Kur fëmija u nënshtrohet ngjarjeve të rënda, të pandikueshme prej tij, si divorci në familje, vdekja e një të afërmi, ai mund të bëhet pesimist mbi aftësitë e tij për të ndikuar në jetën e vetë.

Por, a duhet të jetë fëmija gjithmonë e për gjithçka optimist?

As optimizmi ekstrem nuk është i dobishëm, sepse vërtet ka ngjarje për të cilat ne jemi shkak, apo të cilat janë të pashmangshme. Fëmija duhet të jetë realist, të jetë në gjendje të sfidojë mendimet negative. Kur mendon: "Dola keq në provim se jam budalla", të sfidojë veten dhe të mendojë: "Dola keq në provim, sepse nuk studiova mjaftueshëm. Radhës tjetër do të mësoj më shumë për provimin."

*Si mund ta fuqizojë prindi optimizmin te fëmija?*

Përpiquini t'i zgjidhni situatat e vështira me qetësi:

- N.q.s., fëmija vjen në shtëpi me një notë të keqe, mos tregoni dëshpërim.
- Prindi është modeli i fëmijës se si të silllet. Sqaroni detajet se si ndodhi përpara se ta akuzoni si dështak. Mund ta pyesni përse

mendon se doli keq në provim. Mund të ketë genë shumë i lodhur ose provimi të ketë genë i vështirë për gjithë klasën.

- Kur fëmija tregon pesimizëm, mund t'i thoni: "Do rregullohen gjërat" ose "Herën tjetër do të dalësh më mirë". Fëmija do të përdorë shprehje të ngjashme kur të përballet përsëri me vështirësi.
- Fëmija duhet të nxitet të përpiqet t'i zgjidhë situatat e vështira. Përpara se prindi ta këshillojë çfarë të bëjë, mund ta pyesë se çfarë mendon të bëjë. Fëmija e njeh më mirë situatën dhe mund të gjejë zgjidhje edhe më të mira se vetë prindi.

Kur fëmija ndjehet i aftë për të zgjidhur situatat, ka këndvështrim më optimist. Fëmija duhet të ndjejë se prindi ka besim tek ai.

### *Introversioni / ekstroversioni*

Me introversion kuptohet gjendja ose tendenca e personalitetit, ku vëmendja dhe energjia e personit përqendrohen në botën e brendshme, kurse me ekstroversion kuptohet gjendja ose tendenca e personalitetit, ku vëmendja dhe energjia e personit përqendrohen te bota dhe stimujt e jashtëm.

Fëmijët ekstrovertë socializohen shpejt dhe pëlqejnë të rrethohen me shumë shokë. U pëlqejnë aktivitetet me shumë njerëz si p.sh., festat në

klube, aktivitetet komunitare, lojërat me grupe. Punojnë mirë në grup.

Fëmijët introvertë kanë rreth më të ngushtë shoqëror, janë më të rezervuar, parapëlqejnë aktivitetet me pak njerëz, si p.sh., të lexojnë, shkruajnë, peshkimin etj. Për ta ka rëndësi që personi me të cilin shoqërohen të jetë i besueshëm.

Personalitetet flegmatike dhe melankolike janë introverte, kurse personalitetet sanguine dhe kolerike janë ekstroverte.

Ekstraversioni dhe introversioni janë tipare disi të ndryshueshme, jo të ngurta. I njëjti fëmijë mund të ketë sjellje ekstroverte dhe sjellje introverte në periudha apo vende të ndryshme, por zakonisht ka një tendencë të qëndrueshme për të qene introvert apo ekstrovert.

Këta fëmijë reagojnë ndryshe ndaj stresit. Fëmija ekstrovert reagon pak ndaj ngjarjes stresuese dhe nuk trembet lehtë. Kurse fëmija introvert e mban mend një ngjarje stresuese, preket prej saj dhe përpiqet ta shmangë në të ardhmen.

Ekstroversioni/introversioni ndikon në suksesin që ka prindi në përdorimin e formave të ndryshme të ndëshkimit dhe shpërblimit. Ndëshkimet kanë pak sukses me fëmijën ekstrovert dhe më shumë sukses me fëmijën introvert. Shpërblimet kanë më shumë sukses me fëmijën ekstrovert.

Fëmija introvert mund të ketë nevojë të nxitet nga prindi për t'u përfshirë më shumë në aktivitete

sociale, kurse fëmija ekstrovert mund të nxitet të jetë më i qëndrueshëm në angazhimet e veta sociale.

Megjithëse në kulturën perëndimore ka një preferencë të lehtë për ekstroversionin, të dy tiparet e personalitetit kanë anët e veta pozitive dhe negative. Ndonëse fëmija ekstrovert i krijon shpejt lidhjet dhe ka shoqëri të gjerë, lidhjet e tij janë më sipërfaqësore se lidhjet e fëmijës introvert. Reagimi i shpejtë dhe i qëndrueshëm shmangës ndaj burimeve të stresit ndihmon fëmijën introvert të mbrohet nga rreziqet, kurse guximi i fëmijës ekstrovert e ndihmon këtë të fundit të gjejë mundësi të reja për përparimin e vetë personal.

## **Kategorizime të tjera të tipave të fëmijëve:**

### *Sipas aktivitetit fizik*

Fëmija pak aktiv dhe shumë aktiv

- *Pak aktiv* – Ky fëmijë nuk përfshihet shumë në sporte, i pëlqen më shumë të shikojë të tjerët.
- *Shumë aktiv* – këta fëmijë janë vazhdimisht në lëvizje, nuk i lënë dy gurë bashkë. Fëmijët shumë aktivë mund të kalojnë dhe në hiperaktivitet dhe të shpërqendrohen lehtë.



Fëmijët shumë aktivë kanë nevojë të lihen në ambiente të bollshme, të jashtme.

### *Sipas përshtatjes*

- *Që përshtatet ngadalë:* ky fëmijë e ka të vështirë të kalojë nga një aktivitet tek tjetri. N.q.s., i kërkohet të zgjohet nga gjumi, do shumë kohë të zgjohet. N.q.s., është duke lozur në kompjuter, po ashtu me vështirësi arrijmë ta shkëpusim.
- *Që përshtatet shpejt:* Fëmija e ndryshon shpejt aktivitetin sipas kërkesave të prindit: zgjohet shpejt kur e ngremë nga gjumi; vjen me ne kur i kërkohet të lërë lojën për një vizitë etj.

Prindi duhet të planifikojë më shumë kohë për fëmijën që përshtatet ngadalë.

### *Sipas aftësisë përqendruese:*

- *Fëmija i përqendruar* – Ky fëmijë nuk e shkëput lehtë vëmendjen nga aktiviteti ku është përqendruar.
- *Fëmija i shpërqendruar* – Këta fëmijë e shkëpusin vëmendjen lehtë, çka nëse është e tepruar mund të sjellë dhe probleme në mësim.

Prindi duhet të:

- jetë më mirëkuptues kur fëmija gabon për shkak të shpërqendrimit;
- duhet t'i lërë më shumë kohë në dispozicion për të realizuar detyra që kërkojnë përqendrim të lartë;
- t'i sigurojë ambient të qetë kur ka detyra.

*Sipas ndjeshmërisë ndaj stimujve të jashtëm:*

- *Pak i ndjeshëm* - Fëmija reagon pak ndaj stimujve të mjedisit si temperatura, drita, shijet, ngjyrat, etj.
- *Shumë i ndjeshëm*: Fëmija reagon fort dhe shqetësohet kur stimujt janë të fuqishëm.

Në shtëpi krijohet një ambjent i përshtatshëm për ndjeshmërinë e fëmijës.

*Sipas ritmit*

Disa fëmijë kanë ritme të parashikueshme. Ushqehen me vakte të rregullta, bien në gjumë dhe zgjohen afërsisht në të njëjtën kohë. Fëmijë të tjerë kanë ritme të ndryshueshme. Ata një ditë mund të jenë shumë të uritur, kurse ditën tjetër aspak. Mund të zgjohen herët një ditë e shumë vonë një ditë tjetër.

Kur fëmija ka ritëm të qëndrueshëm, prindi tregon kujdes ta respektojë këtë ritëm. Ndërprerja e ritmit të gjumit, ushqyerjes nga aktivitete argëtuese, pune apo mësimi mund të jetë burim i madh stresi për fëmijën.

### *Këmbëngulja*

Disa fëmijë janë shumë këmbëngulës. Ata, kur kanë një qëllim në mendje, do ta vazhdojnë derisa ta arrijnë atë. Nuk është e lehtë t'i bindësh të shkëputen nga një aktivitet të cilin e duan.

Fëmijë të tjerë janë më pak këmbëngulës. Nëse nuk ia dalin të zgjidhin shpejt një lojë me formim figurash, iu humbet interesimi. Është më e lehtë t'i bindësh të mos merren me aktivitetet që ne nuk duam që të merren.

Prindi e mbështet fëmijën jo këmbëngulës që të jetë më këmbëngulës, kurse fëmijën këmbëngulës e shkëput nga aktivitetet ndaj të cilave mund të bëhet i varur.

### *Fëmijët inteligjentë dhe më pak inteligjentë*

Themi se një person është inteligjent kur mëson shpejt dhe ka aftësi të mira përshtatëse. Inteligjenca matet me testet e inteligjencës. Testet

e inteligjencës masin njohuritë e përgjithshme të fëmijës, aftësinë e tij për të përdorur krahasimet, aftësitë në numërim, gjeometri etj.

Inteligjenca nuk është fikse dhe e pandryshueshme. Fëmija në teste të bëra në kohë të ndryshme mund të ketë rezultate të ndryshme. Inteligjenca ka 2 përbërës: inteligjencën e kristalizuar, e cila tregon bagazhin e njohurive të personit, si dhe inteligjencën fluide, e cila mat aftësitë e personit për t'iu përshtatur situatave të reja, për të identifikuar ligjshmëri dhe analogji. Inteligjenca fluide pakësohet me rritjen e moshës.

Rezultatet e fëmijës në shkollë nuk përputhen plotësisht me shkallën e inteligjencës, sepse rezultatet varen dhe nga puna këmbëngulëse e fëmijës. Një fëmijë inteligjent mund të arrijë rezultate të dobëta në shkollë për shkak të interesimit të pakët dhe mosmësimit të rregullt, kurse një fëmijë më pak inteligjent mund të arrijë rezultate shumë të mira në sajë të punës këmbëngulëse. Prindi mund të jetë i interesuar të dijë për shkallën e inteligjencës së fëmijës së vetë. Testet e inteligjencës së Ravenit mund të përdoren nga prindërit shqiptarë për matjen e inteligjencës së fëmijës, sepse janë teste që nuk përdorin gjuhën. Në gjuhën shqipe nuk ka teste inteligjence zyrtare.

## *Si mund të ndikojë prindi në inteligjencën e fëmijës?*

Faktorët që e shtojnë inteligjencën e fëmijës janë:

- *Mësimi nëpërmjet eksperiencës* (lojërat interaktive, lojërat dhe puna me objekte etj.). Qëndrimi për orë të tëra përpara televizorit, por dhe fokusimi vetëm te leximi, janë eksperiencat pasive për fëmijën. Eksperiencat pasive janë më pak të dobishme sesa eksperiencat ku fëmija është aktiv, ku sjellja e tij ndryshon rrethanat.
- *Ushqyerja e shëndetshme*: Truri, për t'u zhvilluar dhe funksionuar mirë, ka nevojë për një dietë të shëndetshme.
- *Mungesa e streseve*.

Krahas inteligjencës së zakonshme dallojmë dhe inteligjencën emocionale.

Inteligjencë emocionale quhet aftësia e personit për të dalluar emocionet e veta, emocionet e personave të tjerë për të marrë vendime, pasi është i qartë me emocionet e veta, si dhe për të kontrolluar dhe përshtatur emocionet ndaj situatave për të arritur qëllimet e veta. Inteligjenca emocionale ka veçanërisht rëndësi në suksesin e fëmijës në marrëdhëniet e punës, pasi ka mbaruar shkollën.

Disa mënyra për të shtuar inteligjencën emocionale të fëmijës janë:

- Nxiteni fëmijën të identifikojë dhe emërtojë emocionet e veta. Kur fëmija është i mërzhitur, pyeteni si ndihet. Mund t'i rekomandoni t'i përshkruajë me shkrim ndjenjat ose të vizatojë veten kur është i mërzhitur, i gëzuar apo me emocione të tjera. Përsëriteni shpesh këtë.
- Flisni me fëmijën për emocionet tuaja. Tregojini fëmijës emocionet tuaja (qoftë pozitive apo negative), kur ju vijnë këto emocione dhe mënyrat që përdorni për të menaxhuar emocionet negative.
- Flisni për emocionet që shoqërojnë vende dhe kohë të ndryshme: Si ndjehet fëmija apo juve në stinë të ndryshme, në shkollë, shtëpi apo ambiente të tjera.

Fëmija që kupton ndikimin e faktorëve të jashtëm në emocionet e tij ka inteligjencë emocionale më të lartë.

## **Prindërimi i fëmijëve të vështirë**

Fëmija është i vështirë ose i lehtë në varësi të temperamentit të vet, por edhe të prindit. Një tipar i temperamentit të fëmijës mund të pranohet me vështirësi nga një prind, por më lehtë nga një prind tjetër. Se cilat tipare të temperamentit prindi i gjen të vështira ndikohet edhe nga gjinia e fëmijës: prindërit e djemve p.sh., e kanë më të lehtë të pranojnë një djalë hiperaktiv.

Prindërimi duhet të përshtatet me temperamentin dhe personalitetin e fëmijës.

Kur arrihet në një moment të vështirë komunikimi, prindi mund të marrë këto masa:

- Të tërhiqet kur konflikti arrin kulmin.
- Të kërkojë ndërhyrje nga prindi tjetër;
- Të shkëputet për pak kohë (orë-ditë) nga fëmija;
- Të përpiqet të kuptojë anët pozitive të tipit të fëmijës.

Prindi mund **të reflektojë** dhe t'i bëjë vetes pyetjet:

- Si ndjehet fëmija nga kjo që ndodhi? A mëson gjë?
- Po të shikoja një prind tjetër në këtë situatë çfarë do të mendoja?
- Pse u soll kështu fëmija?
- Përse u solla kështu?

Një tipar i personalitetit, si p.sh., kokëfortësia, që për momentin na krijon probleme, në një kontekst tjetër mund të konsiderohet si virtyt, p.sh., këmbëngulje, që e bën fëmijën të suksesshëm. Fëmija hiperaktiv mund të konsiderohet fëmijë i gjallë, kurse fëmija i ndrojtur mund të quhet fëmijë i qetë dhe i vetëpërmbytur.

Duke e njohur tipin e fëmijës prindi mund t'i parashikojë situatat e vështira dhe të marrë masa për të shmangur përplasjen.

## 5. Komunikimi me adoleshentin

### 5.1. Probleme të komunikimit

*Pse ju tremb fjala adoleshent?*

Adoleshenca është një periudhë ndryshimesh të mëdha, jo vetëm fizike, por dhe intelektuale. Në shumë familje sjell konfuzion dhe çoroditje. Me gjithë opinionin e shpeshtë negativ të të rriturve për adoleshentët, këta janë energjikë, gjykojnë, por janë dhe idealistë, në kërkim të idealeve dhe të drejtës. Pra, adoleshenca mund të jetë një periudhë konflikti mes prindit dhe fëmijës, por është dhe koha kur fëmija krijon karakterin e vet.

Te shumë fëmijë fillimi i adoleshencës përkon me një ndryshim në sjelljen e fëmijës ndaj prindërve. Fillojnë të bëhen më të pavarur nga nëna dhe babai. Adoleshentët janë shumë të ndjeshëm se çfarë mendojnë shokët për ta dhe përpiqen të jenë pjesë e grupit.

Adoleshenti provon të ndryshojë herë pas here pamjen, të imitojë karaktere të ndryshme. Ai fillon të kuptojë se ku dallon nga shokët e tjerë, çka mund ta stresojë dhe t'i sjellë konflikte me prindërit.



## Konflikti prind-adoleshent

Karakterit tipik adoleshent në ndërgjegjen kolektive është adoleshenti rebel, i pakontrollueshëm, i cili vazhdimisht zihet me nënën dhe babanë. Megjithëse kjo mund të jetë e vërtetë për disa adoleshentë, nuk është e vërtetë për shumicën e tyre.

Adoleshenca është periudha kur fëmija do të rritet dhe do të bëhet i pavarur. Që kjo të ndodhë, ai duhet të shkëpusë varësinë nga prindërit. Për prindin mund të duket sikur fëmija nuk e do më. Por adoleshenti tashmë i gjykon vendimet dhe këshillat e prindit nisur nga përvoja dhe njohuritë e veta. Ai nuk i pranon si mirëfilli të vërteta ato që i thotë prindi. As nuk i ndjek urdhrat apo këshillat e prindit verbërisht, thjesht për ta kënaqur. Adoleshenti ka filluar të krijojë kodin e vet moral, të ketë arsyetimin e vet dhe, kur nuk bie dakord me prindin, e kundërshton fort.

Prindi duhet ta kuptojë se duhet t'i japë më shumë liri adoleshentit. T'i bëjë pyetjen vetes: "Mos vallë është më mirë të veprojmë si e gjykon vetë, pa ndërhyrjen time?", "E kuptova mirë se çfarë donte të thoshte?", "Duhet të biem dakord për çdo gjë?".

Prindi që ka gabuar në konfliktin me adoleshentin duhet të dijë të kërkojë falje. Ai mund të mendojë: "S'e fillova unë. Nuk kërkoj falje." Mendohet prapë për të kërkuar falje, por nuk arrin të nxjerrë fjalët e thjeshta: «Më fal!».

Krenaria e tepërt e pengon të pranojë pjesën e tij të fajit. N.q.s., të dy kanë gabuar, mendon: "E pse duhet të kërkoj unë falje e jo ai?!"

Prindi mund ta ketë të vështirë të kërkojë falje kur fajtori nuk është vetëm ai. Nuk duhet të ngurrojë të kërkojë falje me mendimin se lëndimi i fëmijës do të fashitet me kalimin e kohës. Nëse prindi kërkon falje, edhe fëmija do ta ketë më të lehtë ta bëjë këtë. Dhe, sa më shpesh të kërkojë falje, aq më të lehtë do ta ketë në të ardhmen. Të gjithë bëjmë gabime. Këndvështrimi ynë shpesh është vetëm njëra anë e medaljes dhe personi tjetër ka arsyet e veta pse ka bërë një veprim.

Mbase prindi është rritur në një familje ku rrallë kërkohej falje. Nëse është kështu, ndoshta s'ka mësuar t'i pranojë gabimet e tij.

## **Mos luftoni shpesh**

Adoleshenti mund të kërkojë të bëjë gjëra të çuditshme, si të vishet, t'i presë flokët me stil ekstravagant. Mos nxitoni për ta kundërshtuar. Adoleshenti mbase kërkon t'ju provokojë, kështu që më mirë të jetë i lirë për ndryshimet e vogla,

të padëmshme. Nëse kundërshtoni për çdo gjë, kur të keni një kundërshtim për çështje shumë serioze, si duhani, hashashi, alkooli, adoleshenti nuk do ju dëgjojë.

Pyeteni përse dëshiron të bëjë atë ndryshim. Bisedoni me të se çfarë reagimi do të ketë te shoqëria a të afërmit ndaj ndryshimit të tij.

Kritikat e shpeshta gjithashtu nuk janë produktive. Ka prindër që vazhdimisht kritikojnë. Adoleshenti nuk do e dëgjojë më prindin që e kritikon vazhdimisht.

Vajzat adoleshente shpesh kanë sjellje dramatike. Një kërkesë e thjeshtë, si p.sh., të ndihmojë me gatimin dhe të lërë telefonin, mund të shkaktojë ilaritet dhe mosbindje. Nëse keni djalë, djali mund të largohet dhe të mos pranojë t'ju tregojë çfarë i ndodh. Duket se i vetmi komunikim që iu intereson është ai me shoqërinë e tyre, në të gjitha format, me telefon, e-mail, mesazhe etj.

Të gjendur përpara kësaj situate disa prindër refuzojnë të komunikojnë me adoleshentin, kurse të tjerët bëhen edhe më të ngjitur.

Disa prindër ndjehen kaq të kërcënuar nga ndryshimet e adoleshencës, saqë bëjnë gjithçka për ta mbajtur fëmijën të lidhur pas tyre. Kthehen në prindin që thotë gjithmonë "Po", duke krijuar kontradiktë me prindin tjetër, i cili mund të thotë "Jo". Kjo sjellje mund të jetë po aq e dëmshme për adoleshentin, sa sjellja e prindit kundërshtues.

## **Flisni shpesh me fëmijën**

Kur fëmija ju pyet se si lind fëmija apo ku ndryshojnë vajzat nga djemtë, përgjigjuni thjesht dhe qartë, pa treguar përralla. Mund të ndani me fëmijën kujtime nga adoleshenca juaj. Kur ai e di se diçka të ngjashme me të keni kaluar dhe ju, atëherë është më i qetë.

Thojini fëmijës se është normale të jetë i shqetësuar për pamjen apo vendin e tij mes shokëve dhe se herë do e ndjejë veten si i rritur dhe herë si fëmijë.

Vitet e adoleshencës janë kohë eksperimentesh, shpesh të rrezikshme. Mos i anashkaloni temat e seksit, drogës, alkoolit dhe duhanit. Mirë është t'i diskutoni këto tema përpara se fëmija të fillojë adoleshencën. Shpjegojini fëmijës se çfarë mendoni për këto tema dhe çfarë pritshmëri keni për të.

Informohuni mbi shokët e fëmijës, mbi prindërit e tyre. Komunikimi i rregullt me prindërit e shokëve/shoqeve të fëmijës ndihmon të dini më shumë mbi rrethin e tij të shoqërisë dhe aktivitetet e tyre.

Kur adoleshenti ka krijuar një lidhje të ngushtë me prindin, i tregon atij për problemet e veta dhe i mban pak të fshehta. Adoleshenti që nuk ndjen besim të ndajë problemet e veta me prindin mund të bëhet pré e ndikimeve negative nga shoqëria apo

persona të tjerë. A keni krijuar një marrëdhënie të ngushtë me fëmijën tuaj? Sa e njihni? Më poshtë janë disa pyetje, përgjigja ndaj të cilave tregon sa e njihni fëmijën tuaj.

1. Cili është këngëtari i preferuar i fëmijës suaj?
2. Cili është ushqimi i preferuar i fëmijës suaj?
3. A ka fëmija juaj shokë ose shoqe të ngushtë? Si e ka emrin?
4. Cila lëndë i pëlqen më shumë fëmijës suaj në shkollë?
5. Cili mësues nuk i pëlqen fëmijës suaj?
6. Nëse fëmija juaj do të donte të ndryshonte diçka tek vetja cilën cilësi do të ndryshonte?
7. Me çfarë e kalon kohën më shumë fëmija juaj?
8. Çfarë e irriton më shumë fëmijën tuaj?
9. A ka besim fëmija juaj te ju?
10. A i ndan fëmija me ju problemet e veta?

## **Pritshmëritë ndaj adoleshentit**

Adoleshenti mund të mërzhitet nga pritshmëritë që kanë prindërit ndaj tij. Megjithatë ai duhet ta kuptojë se prindërit mendojnë për të mirën e tij, prandaj kërkojnë që të ketë nota të mira, të respektojë rregullat e shtëpisë dhe të sillet mirë. Pritshmëritë duhet të jenë të arritshme për fëmijën.

## **Ndihmojeni të jetë i ekuilibruar**

Shpesh adoleshentët kanë vështirësi në ruajtjen e ekuilibrit në emocione, në shkollë dhe me shoqërinë.

- Problemet i shikojnë bardh e zi, si çështje jete a vdekjeje.
- Brenda një kohe të shkurtër kalojnë nga urrejtja në dashuri.
- Mendojnë pak për pasojat e veprimeve të tyre.
- E shpallin veten të pavarur, megjithëse kanë kërkesa ndaj prindërve për t'i mbështetur.
- Janë egocentrikë.
- Ndryshojnë vazhdimisht mënyrën si duken, si sillen, çfarë hanë dhe nuk lejojnë ndërhyrje.

Prindi mund të shtojë ekuilibrin. Prindi mund t'i ofrojë adoleshentit një këndvështrim ndryshe të problemit, duke ekuilibruar arsyetimin.

P.sh., adoleshenti thotë: "Dua të ngas makinën e babit, pse nuk mundem?" "Ke të drejtë. Babi mendon se e nget mirë makinën. Më thuaj pak më shumë se ku do shkoni."

Ndihmojeni adoleshentin vetëm kur është e domosdoshme. Ndihma e tepërt mund ta bëjë adoleshentin të jetë pak kërkues ndaj vetes dhe të bëhet i varur nga prindërit. Fëmijët e llastuar janë më pak të suksesshëm kur rriten.

## **Respektoni nevojën për privatësitë fëmijës**

Për disa prindër kjo mund të jetë shumë e vështirë. Mund t'ju duket sikur çdo gjë që bëjnë fëmijët e tyre duhet ta dinë. Por që fëmija juaj të rritet, duhet t'i lejonit një farë privatësie. Nëse vëreni shenja shqetësuese, investigoni derisa të zbuloni thellësinë dhe shkaku të problemit. Nëse nuk keni arsye të shqetësoheni, mos e përgjoni fëmijën.

Pra, telefonatat, e-maillet e fëmijës nuk ka pse t'i kontrolloni. Mos prisni që adoleshenti të ndajë me ju çdo mendim apo t'ju tregojë për çdo aktivitet që bën. Sigurisht që ai duhet t'ju tregojë se ku shkon, kur do të kthehet, çfarë po bën dhe me kë. Por nuk ka nevojë të dini çdo hollësi. Dhe mos prisni t'ju ftojë në aktivitetet me shoqërinë!

Shpjegojini se keni besim tek ai/ajo. Por nëse besimi shkelet, do të duhet t'ia kufizoni liritë, derisa t'ju rikthehet besimi tek ai.

## **Efekti i adoleshencës në martesën e prindërve**

Me gjithë dashurinë që prindërit kanë për fëmijën e tyre, vitet e adoleshencës mund të stresojnë dhe martesën më të fortë.

*Në pritje të kthimit të adoleshentit në shtëpi, një të shtunë, natën vonë, prindërit mund ta gjejnë veten duke u zënë me njëri-tjetrin se janë treguar shumë të lirshëm ose shumë të shtrënguar me fëmijën.*

Disa prindër i përkushtohen kaq shumë fëmijës, aktiviteteve, arritjeve, miqve të fëmijës, sa që harrojnë veten dhe bashkëshortin e tyre, për tu kthyer në mbështetjen 24 orëshe të fëmijës. Problemet e adoleshencës mund ta bëjnë prindin më vigjilent dhe ankthioz. Këto mund të sjellin probleme në martesën prindërve dhe kjo nuk është në dobi as të vetë fëmijës. Adoleshenti duhet ta kuptojë se prindi ka një jetë të vetën përtej të qenurit prind. Stresi pasqyrohet dhe në komunikimin e prindërve me njëri-tjetrin, ku kritikët reciproke shtohen. "Normal që nuk të dëgjon, ti vetëm i bërtet." "Gënjeu prapë dhe nuk i the asgjë."

Nganjëherë prindi me adoleshentin në një lidhje romantike, mund të heqë dorë nga lidhja seksuale e vet, duke e ndjerë veten të moshuar. Por kjo është e gabuar, sepse prindi që ka jetë seksuale ka më pak mundësi të bëhet gjykues, pengues, konkurrues ndaj lidhjes dashurore të adoleshentit.

**Kur adoleshenti e shikon se e doni njëri-tjetrin siç doni atë, do të ketë një shembull pozitiv në jetë.**

## **Babai dhe djali adoleshent**

Të jesh babai i një djali të vogël që dëshiron kaq shumë të jetë si babai i tij është shumë më e lehtë



se të jesh babai i një adoleshenti, i cili ka qëllimet e veta dhe do që të jetë i pavarur.

“Nuk i bëjmë më gjërat që bënim bashkë. Tani djali merret me gjëra që nuk më interesojnë, kështu që jemi shkëputur.” Por nuk ka përse të jetë kështu.

Babai duhet të përfshihet më aktivisht në interesat e reja të djalit. N.q.s. djalit i pëlqen muzika hip-hop, babai mund të informohet nga djali mbi këtë zhanër muzike, mbi këngëtarët e tij. Roli mësues-nxënës përmbysset dhe babai merr rolin e nxënësit, kurse djali të mësuesit. Sa më shpesh që babai kërkon informacion nga djali mbi fushat e tij të interesit, aq më e ngushtë bëhet lidhja mes tyre.

Adoleshenti është në dilemë mbi marrëdhënien e tij me babain. Në fëmijëri adoleshenti e ka ngritur babain në pedestal, por në adoleshencë ai dëshiron të bëhet më i mirë se babai dhe ta zbresë nga pedestalali. Adoleshenti fillon të shikojë dobësitë e babait, që ai është një njeri si të tjerët dhe kjo mund ta bëjë edhe të inatoset me të. Adoleshenti fillon ta kritikojë babain shpesh dhe të ndjehet i zhgënjyer me të. Babai mund ta mbështesë djalin në këtë transformim duke pranuar gabimet, dobësitë dhe pakësuar rëndësinë e arritjeve të veta. Ai mund të mburrë djalin e vet, duke treguar çfarë djali e bën mirë, kurse ai vetë jo. Mund t’i kërkojë ndihmë për të bërë gjëra që djali i bën mirë.

Midis djalit dhe babait krijohet konkurrencë: djali dëshiron të krahasojë veten me babain. Provat e fuqisë mes tyre e ndihmojnë djalin të vlerësojë veten. Lojërat që bëjnë duhet të përfshijnë lojërat ku djali është më i zoti (video-lojë p.sh.), si dhe lojërat ku babai është më i zoti (shah p.sh.). Babai duhet të gëzohet kur fiton djali dhe ta urojë. Këto lojëra duhet të mbeten lojëra dhe jo të kthehen në beteja për kontroll. Betejat për kontroll mes adoleshentit dhe babait nuk janë të shëndetshme.

Babai që dëshiron të imponojë pushtetin e tij mbi djalin, mbi zgjedhjet që ai bën, mund ta fyejë, ta qëllojë, ta kërcënojë. Në këtë luftë vullnetesh si djali, si babai mund të refuzojnë të dorëzohen. Kur babai dëshiron të fitojë me çdo kusht, ai në fakt humbet. Ai humbet dashurinë e djalit. Gjithashtu, djali nga këto eksperiencë mund të mësojë të sillet si babai dhe të bëhet po aq kokëfortë sa ai, çka babai nuk e dëshiron.

Djali për t'iu kundërvënë babait mund të dëmtojë dhe interesat e tij, si p.sh., të mos mësojë vetëm për të treguar rezistencë ndaj urdhrimit të babait për të mësuar më shumë.

Rezultati pavarësisht përpjekjeve të babait është po ai. Adoleshenti bëhet i pavarur. Ai i mund prindërit.

## Babai dhe vajza adoleshente

Babai ka pak eksperiencë me stilin femëror të të kuptuarit të gjërave, prandaj një sfidë për babain e një vajze adoleshente është si të ruajë afërsinë prindërore ndërkohë që diferencimi gjinor i vajzës i largon gjithmonë e më shumë nga njëri-tjetri. Babai mund ta kapërcejë këtë largësi duke gjetur tiparet e përbashkëta mes tij dhe vajzës si ura lidhëse, si p.sh., kokëfortësinë, dashurinë për muzikën etj. Ai mund ta ndihmojë vajzën të rritet duke e mbështetur në interesat e veta me këshilla, nxitje.

Babai duhet t'i tolerojë debatet me vajzën dhe t'i shfrytëzojë për të komunikuar me të dhe kuptuar atë më mirë.

Babai nuk duhet t'i lërë ndryshimet gjinore të bëhen shkak për largimin e tij nga vajza. "Tani që u rrit nuk ka për çfarë të jemi bashkë." Vajza mund të ndjehet e braktisur nga babai nëse kjo ndodh.

Vajza mund ta shikojë largësinë e babait si mosaprovim nga ana e tij. Ajo mund ta ndjejë veten si fëmijë të dorës së dytë. Për të kompensuar këtë nënvleftësim vajza mund të përpiqet të jetë vetëmohuese në marrëdhëniet e saj me meshkujt, të kërkojë tek ata dashurinë e munguar të babait.

Prandaj babai duhet ta trajtojë vajzën siç ai dëshiron që meshkujt e tjerë ta trajtojnë atë. Sjellja e babait do të shërbejë si shembull për t'u imituar kur ajo të zgjedhë njeriun e jetës, prandaj

ka rëndësi që kjo sjellje të jetë e shëndetshme. Gjithashtu, ka rëndësi për vajzën adoleshente se si babai sillet me gruan e tij. Sjellja e babait ndaj nënës shërben si shembull se si burri dhe gruaja krijojnë lidhje të shëndetshme dhe familje.

## **Nëna dhe vajza adoleshente**

Marrëdhënia mes nënës dhe vajzës adoleshente mund të jetë nga më të thellat dhe intensivët.

Nëna që me lindjen e fëmijës është më e lidhur me fëmijën sesa babai. Ngjashmëria gjinore mes nënës dhe vajzës e forcon këtë lidhje edhe më shumë.

Gjatë adoleshencës vajza fillon të kërkojë më shumë pavarësi nga familja, më shumë privatësi dhe më pak komunikim.

Vajza deklaron se ajo nuk është më fëmijë, do që të trajtohet ndryshe nga një fëmijë, nuk është si prindërit dhe do të jetë ndryshe nga se dëshirojnë ata.

Duhet shumë përpjekje që vajza të pavarësohet nga nëna. Në këshillim një vajzë adoleshente i tha nënës: "Nuk jam ti, nuk dua të bëhem si ti dhe nuk do të jem kurrë si ti!"

Por çka vajza dëshiron të thotë është: "Dua të jem e pavarur dhe ndryshe nga ti, por nuk dua të ndahemi, mos u largo."

Nganjëherë grindjet mes vajzës dhe nënës bëhen kaq të shpeshta, sa që babai shqetësohet

dhe mund t'i kritikojë: "Gjithmonë ziheni ju të dyja!" Konflikti shërben dhe si mënyrë komunikimi i ndjenjave konfliktuale dhe krijon mundësi që nëna dhe vajza ta njohin më mirë njëra-tjetrën. P.sh., nëna dhe vajza mund të zihen për të dashurin e vajzës. Vajza i tregon nënës anët e tij të mira, kurse nëna i tregon vajzës anët e tij të këqija. Gjatë këtij debati nëna dhe vajza kuptojnë ndryshimet mes tyre dhe mësojnë t'i pranojnë.

Por konfliktet mes nënës dhe vajzës mund ta bëjnë këtë të fundit edhe më të ngjashme me nënën. Kur vajza i bërtet nënës që mos të bërtasë, vetë vajza sillet si nëna. "Jam vajza e nënës unë. Nga ajo mësova të jem këmbëngulëse dhe e sinqertë, siç ajo është treguar gjithmonë me mua."

Gratë janë më të afta të përballojnë dhe t'i menaxhojnë konfliktet. Nëna duhet të jetë e aftë të ketë debat konstruktiv me vajzën, që vajza të mësojë të ketë debate konstruktive kur të rritet. Nëse nëna nuk e pranon pavarësinë e vajzës, stilin e saj ndryshe të të jetuarit, mes nënës dhe vajzës mund të krijohet armiqësi dhe ftohtësi.

## **Nëna dhe djali adoleshent**

Kur ishte i vogël, djali kalonte pjesën më të madhe të kohës me nënën, në prehrin e saj. Kjo afërsi pakësohet me adoleshencën kur adoleshenti do të bëhet më i pavarur dhe ndryshimet gjinore mes tij

dhe nënës do të shtohen. Nëse për adoleshentin ky proces është i mirëpritur, për nënën është një sakrificë. Lidhja e saj me djalin nuk do të jetë më asnjëherë si më parë. Afërsia me nënën në adoleshencë mund të jetë e sikletshme për djalin, të kompromentojë ndjenjat e tij të shtimit të pavarësisë burrërore.

Mamaja kontrolluese është bezdisëse për adoleshentin, po aq sa është babai kritizer. Për t'u pavarësuar nga nëna, djali pakëson komunikimin dhe kontaktet me të. Ai harxhon më shumë kohë me shoqërinë, me babain.

Fushat e tij të interesit largohen gjithmonë e më shumë nga ato të nënës. Aktivitetet e tij bëhen më aventuroze, më pak të pëlqyeshme për nënën. Djali bëhet më kundërshtues, më kritik ndaj autoritetit të nënës, i kritikon vendimet si dhe aftësinë që ajo ka për ta kuptuar.

Nëna duhet ta kuptojë nevojën e tij për pavarësi dhe mos ta kuptojë si refuzim të saj nga djali apo se djali nuk ka më nevojë për të. Ajo duhet t'i mbajë të hapura rrugët e komunikimit.

Mund të jetë një kohë ndjenjash kontradiktore për adoleshentin: si të ruajë lidhjen me nënën, por dhe të zhvillojë pavarësinë e vet si burrë. Djali mendon se që të bëhet burrë nuk mund të jetë më djali i mamasë, nuk duhet të jetë i ngjashëm me mamanë, nuk duhet të krijojë konfidenca me të, nuk duhet të kalojë kohën me të.

Mund të ketë momente kur adoleshenti ndjehet i sigurt në vetvete ose ka nostalgji dhe ringjall lidhjen e ngushtë me nënën, për t'iu rikthyer përsëri përpjekjeve pavarësuese.

Djali mund të krijojë debate me nënën. Nëna duhet të ruajë qetësinë në këto raste, ta dëgjojë adoleshentin dhe të thotë mendimin e vet.

“Nuk është mirë kur më shan se nuk je dakord me ato që kërkoj. Në këtë familje nuk e fyejmë njëri-tjetrin. Duhet të gjesh gjuhë tjetër për të shprehur veten. N.q.s., unë e pranoj këtë sjelljen tënde, do ta konsiderosh si sjellje normale me gratë kur të rritesh. Për shumë gra kjo është e papranueshme dhe mund ta gjesh veten vetëm.”

Nëse debatet janë bërë të shpeshta apo djali nuk dëshiron të flasë, aktivitetet e përbashkëta mund ta afrojnë nënën me adoleshentin.

Nganjëherë nënën mund ta shqetësojnë sjelljet mashkullore që djali mëson nga shokët - si p.sh., të folurit e rëndë apo qëndrimet seksiste ndaj femrave. Djemtë flasin rëndë mes tyre për të krijuar hierarki. Por nëna ka të drejtë të mos tolerojë sjellje të tillë në familje.

Djali mund të tregohet paragjykues ndaj femrave. Adoleshentët rrinë në grupe me pothuaj vetëm meshkuj dhe i njohin pak femrat. Portretin tipik të femrës ai e mëson nga shokët e tjerë. Por nëna mund t'ia korrigjojë paragjykimet dhe ti edukojë një qëndrim më pak seksist ndaj femrave.

Ka rëndësi që djali të ketë një portret realist të femrës, sepse së shpejti do të krijojë lidhje. Nëna është jo vetëm modeli i parë se si është femra, apo si duhet trajtuar femra, por mund të jetë dhe informuesja kryesore e djalit rreth femrave.

### ***Kur do të marrë fund?***

Me përparimin e adoleshencës, do të vini re se uljet dhe ngritjet në sjellje do të zbuten. Adoleshenti do të shndërrohet në një të rritur të pavarur, të përgjegjshëm dhe komunikues.

## **5.2. Xhelozia mes vëllazërisë**

Xhelozia mes vëllazërisë (vëllezërve dhe motrave) mund të vijë për shkak se njëri nga fëmijët është xheloz, por dhe kur njëri nga vëllezërit është më i talentuar në diçka, p.sh., në sport ose në mësim.

Një farë xhelozie mes fëmijëve është e pritshme dhe e dobishme, sepse i nxit fëmijët të krahasohen me njëri-tjetrin dhe të përpiqen të përmirësohen.

Xhelozia kthehet në problem kur shkakton konflikt dhe armiqësi mes vëllezërve.

Zënkat fizike mes fëmijëve nuk duhen toleruar. Kur zënkat janë të shpeshta, mirë është që fëmijët të lihen ta zgjidhin vetë konfliktin. Por, nëse një



nga fëmijët ngacmohet gjithmonë nga vëllai ose motra tjetër, kjo nuk duhet lejuar, sepse kthehet në stres për fëmijën. Mos i krahasoni fëmijët me njëri-tjetrin, sepse kjo e nxit xhelozinë mes tyre. "Pse nuk e mban dot dhomën pastër si motra jote?", ose "Mëso nga vëllai. Shiko sa mirë shkon me mësimë."

Kur fëmijët po zihen dhe ju kërkojnë që të zgjidhësh zënkën, mos merrni anën e njërit ose tjetrit. Pyeteni secilin fëmijë veç e veç se çfarë ndodhi. Kërkojuni që të pajtohen. Fëmijës që thotë i pari më fal mund t'i premtoni diçka në këmbim. N.q.s. nuk pranojnë, duhet ta zgjidhni vetë situatën. Kur fëmijët janë bashkëpunues dhe e ndihmojnë njëri-tjetrin, tregoni vlerësimin tuaj.

Fëmijës që ka gabuar i kërkojmë të thotë "më fal". N.q.s., të dy kanë kontribuar në zënkë, të dy duhet të kërkojnë falje.

## 6. Vetëbesimi gjatë adoleshencës



Dy periudhat më delikate gjatë adoleshencës kur vetëbesimi pakësohet janë adoleshenca e hershme (9-13 vjeç) dhe adoleshenca e vonshme (18-23 vjeç, kur adoleshenti fillon studimet e larta ose punën). Në të dy periudhat adoleshenti përballet me një sërë eksperiencash të reja, të panjohura më parë.

Përballja me sfida të reja e bën adoleshentin më të pasigurt në vetvete: të pasigurt në ato që di, sepse përballet me të panjohura; të pasigurt në vendimet që merr, në aftësitë e tij. Adoleshenti që në gjimnaz është vetëbesues, në universitet mund të bëhet i ndrojtur (të paktën në fillim). Kjo pasiguri i nxit shumë adoleshentë të preferojnë të shoqërohen me shokë që rrezatojnë siguri

në vetvete. Shoqërimi me ta sikur u përcjell më shumë siguri. Përfshirja në grupe adoleshentësh është një mënyrë tjetër e adoleshentëve për të shtuar vetësigurinë.

Sigurisht që vetësiguria, si çdo tipar tjetër, nuk duhet tepruar. Kur vetësiguria teprohet, kthehet në arrogancë, në ndjenjë të tepruar epërsie. Kur personi mendon se gjithmonë ka të drejtë dhe pretendon nga të tjerët ta aprovojnë, kjo i largon njerëzit prej tij. Vetëvlerësimi i ulët mund të jetë edhe më problematik për adoleshentët. Adoleshenti i pasigurt ndikohet shumë nga shoqëria, nuk përparon shpejt sepse kufizon eksperiencat e veta. Ai është pak i motivuar, por edhe kur ndërmerr eksperiencë të reja heq dorë shpejt, duke u justifikuar me paaftësinë për të arritur qëllimin.

Prandaj prindërit duhet të inkurajojnë vetëbesim tek adoleshenti, sepse fëmija vetëbesues rritet më shpejt. Prindi mund të bisedojë për këtë me fëmijën.

Vetëbesimi mund të rritet nga 2 faktorë: besimi: "Kam besim se e arrij diçka", dhe suksesi: "Nëse arrij sukses jam në rrugën e duhur."

## **Besimi**

Një pjesë e mirë e besimit që adoleshenti ka te vetja vjen nga besimi që prindërit e tij kanë

treguar tek ai gjatë viteve. Ka rëndësi se çfarë prindërit i thonë fëmijës kur ai përpiket dhe arrin ose nuk arrin diçka. Ata mund t'i thonë:

“Përpiqu se do arrish apo “Kot lodhesh, nuk e bën dot ti”,

“Të gjithë gabojmë, por mësojmë prej gabimeve” apo “Budallenjtë gabojnë”;

“Kush përpiket, gabon” apo “Gabove se je i paaftë”,

“Tani di më shumë” apo “Obobo, çfarë bëre?!”

Qëndrimi i parë është pozitiv për fëmijën.

Prindërit që vetëm kritikojnë, mund ta ulin shumë vetëbesimin e adoleshentit, i cili duke e brendësuar mendimin e tyre, fillon të besojë se është i dështuar: “Unë kështu dështoj gjithmonë”, “Nuk do të arrij ndonjëherë atë që dua”, “Kot që lodhem”.

N.q.s., adoleshenti vetëdyeshues ankohet se nuk ka besim në vetvete, prindi mund t'i sugjerojë disa përpjekje për të matur forcat e veta: “Provo të bësh, që të kuptosh se çfarë mund të arrish. Mëso një zanat, fillo një punë, ndihmo dikë, dil vullnetar në një shoqatë, provo të gatuash një gjellë të re, loz futboll a lojë tjetër etj.”

## Suksesi

Kur adoleshenti ka sukses me përpjekjet e veta, kjo ia shton vetëbesimin. Megjithatë, sukcesi nuk varet gjithmonë nga përpjekjet e tij, por dhe nga faktorë të tjerë. Kur adoleshenti dështon, ai mund të dekurajohet: “Unë humbas gjithmonë, kot që përpiqem!” Ai mund të humbasë në lojë, të humbasë një shoqëri apo të dalë keq në provim. Kur kjo i ndodh, rifitimi i besimit në vetvete varet edhe nga adoleshenti. Adoleshenti mund ta kapërcejë shpejt zhgënjimin nëse përqendrohet në qëllime të reja dhe shikon drejt së ardhmes.

## 7. Shëndeti

### 7.1. Stresi

Të rriturve iu duket sikur bota e fëmijëve është e lumtur dhe pa halle. Fëmijët nuk punojnë, nuk kanë detyrime, përse duhet të shqetësohen?

Por edhe fëmijët shqetësohen.

#### **Burimet e stresit**

Stresi për fëmijën mund të jetë psikologjik ose fiziologjik. Me stres shumica e njerëzve kuptojnë stresin psikologjik që vjen kur kërkesat mbi ne janë më të shumta se sa jemi në gjendje të përballojmë. Këto kërkesa mund të vijnë nga familja, shoqëria, shkolla etj. Stresi fiziologjik nuk është ndërpersonal. P.sh., zhurmat, uria, mbingrënia, dritat e fuqishme etj., shkaktojnë stres fiziologjik.

Tek adoleshentët shkollimi dhe përshtatja me grupin e moshatarëve janë një burim stresi. Shumë fëmijë mund të mbingarkohen me detyra shkolle, kursi dhe iu mbetet pak kohë e lirë për të pushuar ose lozur. Nëse fëmija ndjehet i mbingarkuar

nga gjithë aktivitetet që ndjek, i duhet pakësuar ngarkesa.

Fëmija mund të stresohet edhe nga bisedat që dëgjon në shtëpi.

## **Shenjat dhe simptomat që fëmija është i stresuar**

Ndryshime shumë të forta, ose të gjata në personalitet dhe sjellje nuk janë normale as gjatë adoleshencës. Jini të vëmendshëm për simptoma si:

- Shtim i madh në peshë ose rënie e madhe në peshë;
- Probleme me gjumin;
- Ndryshime drastike në personalitet;
- Ndryshime të papritura të shokëve;
- Nuk përqendrohet dot në mësim;
- Lë orët e mësimit;
- Bie në nota;
- Flet ose bën shaka për vetëvrasje;
- Ka shenja se po përdor cigare, alkool, apo hashash;
- Ka konflikte të shpeshta;
- Rri i zymtë, nuk flet, ankohet shpesh, grindet për vogëlsira;
- Rri vetëm;
- Dhimbje koke etj.

Çdo sjellje tjetër e papërshtatshme që zgjat për më shumë se 6 javë, është shenjë jo e mirë. Në nota p.sh., mund të bjerë 1-2 nota, por jo që një fëmijë i 10-tës të bëhet nxënës i 5-ës, apo një fëmijë shumë i shoqërueshëm të rrijë vazhdimisht vetëm. Nëse konstatoni simptomat e mësipërme të fëmija juaj, flisni me psikologun e shkollës.

## **Pakësimi i stresit**

Pyeteni fëmijën se çfarë e shqetëson.

Kur fëmija nuk pranon të flasë me ju, mos e detyroni. Thjesht ta dijë se në çdo moment që do të dëshirojë të flasë, do të jeni në dispozicion.

## **Për çfarë shqetësohen fëmijët?**

Adoleshentët zakonisht shqetësohen për notat, për trupin, për shoqërinë etj. Interesohuni se çfarë aktiviteteve kanë pasur, për ndonjë ndryshim në shkollë, në rrethin e shoqërisë. Pyeteni pa treguar shqetësim, se si është ndjerë. Thojini fëmijës se problemi është i përkohshëm dhe i zgjidhshëm, se ka shumë mënyra për ta zgjidhur. N.q.s., fëmija është i shqetësuar sepse do që të dalë i pari në provim, mund t'i thoni se jo gjithmonë mund të dalim të parët, kryesorja është të përpiqemi. Nëse nuk kemi sukses, mund ta arrijmë një herë tjetër.

Kini kujdes si reagoni ndaj streseve të përditshme. Nëse ju shpreheni pesimist, me shprehje si: "Jetojmë



kot”, “Do të vdesim të gjithë një ditë” etj., fëmija preket nga pesimizmi juaj dhe mund të reagojë edhe ai negativisht ndaj ngjarjeve. Reagimi më i mirë ndaj ngjarjeve të rënda është duke vepruar për të zbutur pasojat. Fëmija mund të përfshihet në punë vullnetare në shoqata të ndryshme për të ndihmuar në probleme të komunitetit, si pastërtia e mjedisit, varfëria ekstreme etj.

Kur fëmija është i trishtuar, kaloni më shumë kohë me të, thojini fjalë qetësuese, përqafojeni, përfshijeni në aktivitete të lehta si lojëra, shëtitje etj.

Theksoni anën pozitive të gjërave. Pyeteni fëmijën se çfarë aktiviteti të këndshëm ka pasur gjatë ditës.

Aktivitetet pozitive si argëtimi, relaksimi, shakatë dhe aventurat e largojnë stresin.

Tregohuni optimist dhe problem-zgjdhës përpara fëmijës suaj, sepse fëmija mëson nga ju se si të reagojë ndaj problemeve.

Lajmet në televizor shpesh janë të rënda, me lajme vrasjesh, fatkeqësish, luftërash. Kur fëmija i shikon, mund të shqetësohet për sigurinë e vet dhe të familjes. Shmangni ekspozimin e fëmijës ndaj pamjeve të rënda. N.q.s., në familje së fundmi ka pasur një problem familjar, si sëmundje, divorc, vdekje, fëmija mund të ndjehet i shqetësuar. Duhet të keni kujdes kur diskutoni mes të rriturve për këto probleme, që fëmija të mos ndjejë se jeni

të shqetësuar. Shqetësimi i nënës apo i anëtarëve të tjerë të familjes transmetohet dhe te fëmija.

Nëse prindërit janë duke u ndarë, nuk duhet ta nxisin fëmijën kundër prindit tjetër, as ta përfshijnë në zënkat e tyre.

## **Fëmija i dhunuar**

Fëmijët që janë pré e dhunës manifestojnë ankth, mungesë kënaqësie. Fëmija mbyllet në vetvete, loz pak me shokët, është i ndrojtur dhe i pasigurt, mund të mbetet mbrapa me mësimet, mund të ketë dhimbje trupi dhe koke etj. Nëpër shkolla ka psikolog, i cili ka për detyrë të ofrojë këshillim psikologjik për fëmijën e dhunuar. Rastet e identifikuara të fëmijëve të dhunuar raportohen te njësitë e mbrojtjes së fëmijës, të krijuara pranë drejtorive të shërbimeve sociale të bashkive. Këto njësi koordinojnë veprimet e nevojshme për mbrojtjen e fëmijëve dhe ndjekin çdo rast deri në zgjidhjen e tij.

## **Pasojat e divorcit te fëmija**

Divorci mund të jetë një periudhë e vështirë për adoleshentin dhe të ndikojë në psikologjinë e tij.

Disa nga pasojat e mundshme të divorcit tek prindërimi dhe adoleshenti janë:

- Më pak mbështetje emocionale dhe ekonomike ndaj adoleshentit nga prindi i larguar dhe të afërmit e tij;
- Prindërim i prindit kryefamiljar i mbingarkuar me përgjegjësi;
- Pritshmëri më të larta tek adoleshenti për ndarje në lidhjet e tij të ardhshme romantike etj.

Për të pakësuar ndikimin negativ të divorcit tek adoleshenti, prindërit mund të:

- Minimizojnë konfliktet mes tyre si dhe komentet negative ndaj ish-bashkëshortit në prani të adoleshentit;
- Të mbajnë lidhje të rregullta me adoleshentin edhe nëse largohen;
- Të shtojnë përfshirjen e familjarëve të tjerë në rritjen e tij etj.

## 7.2. Gjumi

Gjumi është i rëndësishëm për të çlodhur fëmijën nga streset e përditshme. Kur ambienti ku fle fëmija është i papërshtatshëm (fle në dhomë me shumë persona, bën shumë ftohtë, shumë vapë, shumë zhurmë, shumë dritë etj.,) fëmija mund të mos flerë mirë. Televizori dhe interneti 24 orë janë shumë tërheqëse për fëmijët, sidomos për

adoleshentët. Për adoleshentët që jetojnë në qytet gjumi vështirësohet dhe më shumë nga zhurmat e automjeteve, të lokaleve. Tërësia e masave për të pasur një gjumë të shëndetshëm quhet higjiena e gjumit. Higjiena e gjumit përfshin disa këshilla të përgjithshme për një gjumë të shëndetshëm si p.sh.:

- Fëmija të ketë një orar gjumi të rregullt.
- Të kryejë aktivitet të rregullt fizik.
- Të mos hajë ushqime të rënda në darkë.
- Të ekspozohet mjaftueshëm gjatë ditës ndaj diellit. Ekspozimi ndaj dritës natyrale e rregullon ritmin ditë-natë të trupit dhe prodhon edhe vitaminë D, e cila sjell një ndjenjë relaksimi.
- Të ndërpresin shikimin e video-lojërave, të televizorit, aktivitetet fizike të rënda të paktën 30 minuta - 1 orë përpara gjumit.
- Ta përdorin krevatin vetëm për të fjetur, jo për të parë televizor.
- Dhoma e gjumit duhet të jetë e errësuar mirë, e qetë etj.

Bimët mjekësore, si kamomili, livandoja, barblete, lulëkuqja, manxurana etj. mund të përdoren kur adoleshenti ka vështirësi për tu qetësuar.

### **7.3. Prindërimi i adoleshentëve me aftësi të kufizuar**

Rritja e adoleshentëve është veçanërisht sfidë për prindërit e adoleshentëve me aftësi ndryshe. Aftësia ndryshe bën që adoleshenti të ketë veçanërisht nevojë për kujdesin e prindit dhe të mos fitojë pavarësinë që normalisht fitojnë adoleshentët e tjerë në fund të adoleshencës. Familjet me fëmijë me aftësi të kufizuar shpesh kanë probleme ekonomike për shkak të kujdesit të vazhdueshëm që kërkon fëmija dhe kjo e vështirëson dhe më shumë prindërimin. Prindi i mbingarkuar me kujdesin ndaj adoleshentit mund të kalojë probleme emocionale dhe stres, çka e frenon prindërimin pozitiv dhe ndikon në mirëqenien emocionale të gjithë familjes.

Vështirësitë me të cilat hasen prindërit ndryshojnë në varësi të llojit të aftësisë ndryshe: probleme fizike, mendore, të shikimit, dëgjimit apo të tjera.

Adoleshentët me prapambetje mendore, autizëm apo probleme të tjera të shëndetit mendor zhvillohen normalisht fizikisht, por aftësia e tyre për të gjykuar veprimet është më e kufizuar se e shokëve. Ata mund të shfaqin veprime antisociale apo të papërshtatshme në publik dhe mundësia e prindit për ti kontrolluar është e kufizuar për shkak të fuqisë fizike të tyre.

Prindërit me adoleshentë me paaftësi fizike (tetraplegjikë ose paraplegjikë etj.) kanë problem kryesor mobilitetin e adoleshentit, i cili tashmë është i zhvilluar fizikisht.

Adoleshentët me aftësi ndryshe arrijnë pjekurinë seksuale njësoj si adoleshentët e tjerë. Prindi mund të informojë adoleshentin mbi seksualitetin dhe rëndësinë e tij në jetën familjare. Për adoleshentët me kufizim të lehtë të aftësive është e mundur krijimi i familjes, sidomos kur kanë mbështetjen e të dy familjeve. Prindërit mund të njihen me trashëgueshmërinë e sëmundjes së tyre tek fëmijët duke u këshilluar me mjekun.

Cilado qoftë vështirësia me të cilën haset prindi gjatë rritjes së adoleshentit, ai duhet të kërkojë mbështetjen e familjes, të rrethit shoqëror, por sidomos të shërbimeve sociale në pushtetin vendor.

Shërbimet sociale e orientojnë familjen mbi ndihmën ekonomike, ndihmën në pajisje, lehtësirat në transport, në mësimdhënie etj. që shteti ofron për personat me aftësi ndryshe.

## **8. Ruajtja e adoleshentit nga rreziqet**

### **8.1. Pirja e duhanit**

#### **Si të komunikojmë me fëmijët për drogat**

Duhet të informoni fëmijën mbi drogat përpara se ta informojnë (mirë ose keq) të tjerët. Fëmijët janë kuriozë dhe e mbledhin informacionin nga të munden, edhe nga persona të papërshtatshëm.

*Deri në moshën 7 vjeç*

Kur shikoni dikë duke pirë duhan, mund të filloni të diskutoni me fëmijën mbi të këqijat e pirjes së duhanit, apo se si ka gjëra të tjera të ngjashme me duhanin, të cilat janë të dëmshme. Mund ti shpjegoni fëmijës se duhani, alkooli e droga për momentin sjellin kënaqësi, por kjo kënaqësi zgjat pak dhe pasohet nga sëmundje dhe dhimbje. Disa nga pasojat që vijnë nga përdorimi i drogave dhe që mund t'ia përmendni fëmijës suaj, janë: pagjumësia, ndjenja e frikës, pafuqia, rënia e dhëmbëve, vetizolimi nga shoqëria, mospërqendrimi në punë dhe paaftësia për të punuar etj.

### *Mosha 8-12 vjeç*

Mund ta pyesni fëmijën se çfarë mendon për drogat, pa ia sugjeruar përgjigjen paraprakisht. Kur të fillojë adoleshenca fëmija do të jetë më pak i hapur për të diskutuar këto tema. N.q.s., tregoheni i hapur dhe i interesuar për ta diskutuar temën, fëmija mund të hapet me ju kur të ketë nevojë për këshilla.

### *Mosha 13 vjeç-17 vjeç*

Në këtë moshë fillon përdorimi i drogës, alkoolit. Edhe nëse jeni treguar i kujdesshëm dhe e keni këshilluar fëmijën kundër përdorimit të drogave, duke e informuar mbi pasojat negative të tyre, fëmija përsëri mund të fillojë përdorimin e tyre. Ka rëndësi të njihni me kë shoqërohet fëmija. Thojini se si të përgjigjet n.q.s., i ofrojnë drogë (Jo, faleminderit. Nuk më duhet.) Që fëmija të jetë më i hapur me juve, nuk duhet ta bëni të ndjehet gjithmonë të gjykuar dhe kritikuar.

Shumica e të rriturve që pinë duhan e kanë filluar në adoleshencë. Prandaj duhet t'i shpjegoni fëmijës suaj se duhani shkakton kancer, sëmundje zemre dhe mushkërie. Duhani ka substancën nikotinë brenda, e cila krijon varësi brenda disa ditëve nga përdorimi i parë i saj. Nikotina krijon varësi me po atë shpejtësi si heroina dhe kokaina. Pra, është shumë e vështirë për t'u lënë, pasi është filluar.



Pirja e duhanit i hap derën përdorimit të drogave të tjera si hashashit, heroinës etj. N.q.s., fëmija është ekspozuar ndaj duhanit nga prindi, fëmija mund të jetë konsumues pasiv i duhanit nga ajri. Ky fëmijë mund të jetë më i ndjeshëm dhe të ketë më shumë dëshirë për të pirë duhan. Fëmija mund të ketë dëshirë të imitojë prindërit, apo adoleshentët më të rritur, apo mund të pijë thjesht për të treguar se është i pavarur.

### **Si të parandalojmë pirjen e duhanit te fëmija:**

Prindi:

- Të pyesë fëmijën se çfarë mendon për pirjen e duhanit për të kuptuar se çfarë informacioni ka fëmija dhe si mendon.
- Të flasë herë pas here kundër pirjes së duhanit. Ti shpjegojë se kush pi duhan sëmuret, mban erë e keqe, plaket shpejt, harxhon lekët që mund të përdreshin për gjëra më të mira etj. Prindi t'i shpjegojë fëmijës se sa probleme kanë adoleshentët që pinë cigare. Ku i gjejnë lekët për të blerë cigare? Çfarë gjërash të tjera sakrifikojnë që të blejnë cigare? Sa keq do të ndikojë cigarja në aftësitë e tyre sportive etj.
- Mund t'i ofrojë fëmijës si të përgjigjet kur i ofrojnë cigare: "Më mbajnë rrobat dhe goja erë e keqe kur e pi".

- Ta këshillojë fëmijën të mos shoqërohet më shokë që këmbëngulin t'i ofrojnë cigare.

### Shenja se adoleshenti pi cigare

- Rrobat i mbajnë era cigare (megjithëse kjo mund të ndodhë edhe kur shoqërohet me persona që pinë cigare);
- Kollë;
- Irritim gryke;
- Zëri i ngjirur;
- Goja mban erë e keqe;
- I përkeqësohet performanca atletike;
- Ftohet më me lehtësi;
- Dhëmbët dhe rrobat i ka me njolla duhani;
- Merr frymë me vështirësi;

### Nëse adoleshenti ka filluar të pijë duhan:

- Ruani qetësinë dhe kursejini fjalimet e mëdha.
- Pyeteni çfarë i pëlqen te pirja e duhanit.
- Përqëndrohuni te pasojat negative të tanishme nga pirja, dhe jo tek pasojat afatgjata, sepse fëmija nuk mendon në terma afatgjatë. Pra, përqëndrohuni te fakti që paratë e harxhuara për duhanin do të mungojnë për aktivitetet e tjera, tek era e keqe, ngjyra e prishur e dhëmbëve, pengesat në frymëmarrje etj. Përmendini të mirat e mospirjes së duhanit: më sportiv,

më i shëndetshëm në pamje, më i lirë nga tundimet dhe varësia ndaj duhanit.

- Mos e lejoni të pijë duhan në shtëpi.
- N.q.s., thotë se mund ta lërë kur të dojë, thojini: "Ma trego se si mund ta lësh për një javë."
- Mos u bëni i ngjitur. Vendimin duhet ta marrë vetë adoleshenti.
- N.q.s., vendos ta lërë, mburreni dhe mbështeteni.

### **N.q.s., vetë prindi pi duhan**

N.q.s., ju vetë pini duhan, do të jetë më e vështirë ta bindni fëmijën të mos e pijë. Nëse e pini vetë duhanin, mund t'i thoni fëmijës se po të kishit mundësi ta fillonit nga e para, nuk do ta kishit provuar asnjëherë. N,q.s., mundeni, lëreni dhe vetë duhanin.

## **8.2. Adoleshentët dhe alkooli**

Mund të filloni të flisni për alkoolin që kur fëmija është 4-7 vjeç. Mund t'i tregoni se si alkooli jep dhimbje koke, prish gjumin, dëmton të shikuarit etj. Mosha 8-11 vjeç mund të jetë një moshë e mirë për ta mësuar



fëmijën të rrijë larg alkoolit, sepse në këtë moshë fëmija është kurioz të mësojë gjëra të reja, si funksionojnë gjërat. Mund t'i tregoni fëmijës për efektet anësore afatshkurtra (mungesë vëmendjeje, të folur të ngatërruar, dhimbje koke, aksidente), dhe efektet afatgjata (pagjumësi, impotencë seksuale, dhimbje stomaku, humbje kujtese, rënie në mësim, paaftësi për të punuar, për tu përqendruar, dëmtim i mëlçisë etj.). Rreth moshës 12 vjeç fëmija fillon të ndikohet shumë nga shoqëria. Këshillojeni fëmijën të jetë i pavarur në vendimet e veta për sa i përket konsumit të alkoolit. Mund ta nisni bisedën si rastësisht, si p.sh., "Kam dëgjuar se ka adoleshentë në shkollën tuaj që pinë alkool. Është e vërtetë?"

Kur fëmija të ketë filluar adoleshencën, rreth moshës 12 vjeç, duhet të jetë i informuar mirë se çfarë mendoni për konsumin e duhanit, alkoolit dhe drogave. Mundohuni të shmangni kërcënimet, predikimet dhe t'i mëshoni merakut dhe dëshirës suaj për më të mirën për fëmijën.

Si ti thotë adoleshenti jo ofertave për të pirë:

- Inkurajojeni të pyesë: "Çfarë është?", "Ku e gjete?"
- N.q.s., i ofrohet pije, thjesht të thotë: "Jo, faleminderit".
- N.q.s., janë në një ambient me të rinj, ku të gjithë po pinë alkool, këshillojeni të largohet.

- Mos të hipë kurrë në makinë nëse personi që e nget është i dehur.

Stresi është faktor riskues për pirjen e alkoolit. Por nëse alkooli e heq stresin në momentin e pirjes, në terma afatgjatë e përkeqëson gjendjen emocionale të adoleshentit. Fëmijës duhet ti mësojmë si ta menaxhojë stresin me mjete të shëndetshme, dhe jo duke përdorur droga. Vetë prindi duhet të tregojë shembullin e tij, duke mos konsumuar alkool në sy të fëmijës.

Fëmijët impulsivë mund të jenë më të prirur për konsumin e alkoolit.

Shenja se adoleshenti po pi alkool apo droga të tjera

- Mban era alkool.
- Ndryshime të papritura në humor.
- Mban sekrete.
- Bën shoqëri të re dhe nuk jua prezanton shokët/shoqet e reja.
- Alkooli në shtëpi mbaron shpejt.
- Humbet interesin për shkollën, për aktivitetet sportive.

Për të kuptuar më mirë nëse adoleshenti po pi alkool, ndiqeni më nga afër në aktivitetet e tij të përditshme: njihni mirë shokët dhe prindërit e shokëve të tij; jepini një telefon me vete ku mund të kontaktoni kur është larg shtëpisë; nëse është larg për shumë kohë të kontaktojë rregullisht me ju; t’ju thotë gjithmonë paraprakisht se ku shkon kur del nga shtëpia etj.

### 8.3. Varësia nga teknologjia

Nëse i përgjigjeni me po shumicës së pyetjeve më poshtë, fëmija juaj ka probleme me përdorimin e pajisjeve elektronike:



- Ndjehet i preokupuar me internetin (mendon shpesh mbi aktivitetin e mëparshëm online ose çfarë do të bëjë më vonë në internet)?
- Ndjen nevojën për të përdorur internetin gjithmonë e më shumë?
- Ndjehet i shqetësuar, pa humor, në depresion apo nervoz kur pakëson përdorimin e internetit?
- Qëndron në internet më shumë se sa kishte parashikuar?
- Përdor teknologjinë si një mënyrë për t'u shpëtuar problemeve apo për të lehtësuar ndjenjat e fajit, ankthit apo depresionit?
- Ndjen nevojën për t'u përgjigjur menjëherë në telefon?
- Vazhdimisht kontrollon telefonin edhe kur nuk ka sinjal mesazhi? (I duket sikur dridhet telefoni)
- Preferon komunikimin virtual ndaj atij real?
- Ndjehet i shqetësuar kur është larg kompjuterit?

- Bën përpjekje të shumta, të pasuksesshme për të kontrolluar, shkurtuar ose ndaluar përdorimin e internetit?
- Rrezikon rezultatet në shkollë për shkak të internetit?
- Gënjehet anëtarët e familjes ose të tjerët për të fshehur shkallën e përfshirjes me internetin?
- Përdor internetin në banjo, kur ha, para se të flerë, sapo ngrihen nga gjumi?
- Ndjehet i shqetësuar, turpëruar, fajtor për shkak të përdorimit të internetit?

Simptomat fizike të varësisë teknologjise mund të përfshijnë:

- Dhimbje sysh, tharje sysh.
- Shtim në peshë ose humbje peshe.
- Dhimbje e kyçeve të dorës.
- Dhimbje koke.

Për të pakësuar varësinë nga teknologjia, mund të merrni disa masa, si:

1. Vendosni një maksimum orësh kur fëmija mund të shikojë pajisje elektronike. Kur fëmija e kapërcen limitin kërkojini ta ndërpresë aktivitetin.
2. Largoni pajisjet elektronike nga dhoma e gjumit të fëmijës.
3. Nxiteni fëmijën që kur ha, përpara se të flerë, kur bën detyrat, kur është me shoqërinë, të shmangë përdorimin e pajisjeve elektronike.

4. Krijojini mundësinë për aktivitete në ambiente të hapura.

## **8.4. Krimet kibernetike**

Krim kibernetik quhet vepra penale e realizuar duke përdorur internetin ose kundër pajisjeve elektronike të lidhura me internetin. Krimi kibernetik mund të kryhet kundër shumë personave, duke shkaktuar dëme të mëdha. Prandaj ka rëndësi të mësojmë si të mbrohemi. Zbulimi i krimit kibernetik kërkon njohuri të posaçme, prandaj në komisariatet e policisë janë krijuar sektorë të posaçëm kundër tij.

Krimet kibernetike më të përhapura, që prekin dhe adoleshentët, janë:

- Mashtrimi kompjuterik;
- Përndjekja;
- Kanosja;
- Pirateria kibernetike (riprodhimi dhe shkarkimi pa lejen e autorit i këngëve, filmave, librave etj.);
- Hyrja dhe ndërhyrja pa leje në sisteme kompjuterike;
- Vepra të turpshme, pornografia (përfshirja të miturve nën 14 vjeç në akte seksuale);



## **Mashtrimi kompjuterik**

*Si të mbroheni:* Këshilloni adoleshentin mos të klikojë në linqet e e-maileve mashtruese. Nëse imeili ose linku ku klikon i kërkon informacion mbi ditëlindjen, numrin dhe kodin e llogarisë bankare, të mos japë informacion. Imeilet mashtruese kanë disa tipare dalluese nga imeilet e vërteta: nisen nga adresa personale, jo nga adresa zyrtare e institucionit që pretendojnë se përfaqësojnë; nuk drejtohen me emër, por p.sh., "I dashur klient".

Mashtrimi kompjuterik dënohet me burgim nga gjashtë muaj deri në 6 vjet. Shteti shqiptar mund të dënojë dhe të huaj, nëse e kanë kryer të huaj krimin.

## **Përndjekja (ose bullizmi)**

Përndjekja ndodh kur adoleshenti ngacmohet ose kërcënohet rregullisht nga dikush, i cili synon ta mërzisë rëndë, ta trembë për sigurinë e tij ose të të afërmeve të tij, ose synon që të ndryshojë mënyrën e tij të jetesës.

Adoleshentët dhe fëmijët e ndrojtur janë shpesh viktimë e përndjekjes në rrjetet sociale, në internet, nga shokët dhe shoqet e klasës apo të lagjes me karakter agresiv. Agresorët, ndryshe nga viktimat e tyre, janë zakonisht me rrjet të gjerë shoqëror, me pozicion dominant, të qeshur me shokët, por agresivë me ato që i konsiderojnë kundërshtarë. Agresorët përhapin thashetheme të këqija për

viktimat e tyre, u nisin SMS, imeile me urrejtje, mund të arrijnë deri në kanosje. Përndjekja arrin deri aty sa ka ndodhur që adoleshentë kanë vrrarë veten për t'i shpëtuar.

*Si të mbroni adoleshentin:*

Këshillojeni adoleshentin se:

- Përndjekësi mund ta urrejë për vlerat që ka, prandaj i kritikon dobësitë, sidomos kur adoleshenti nuk ka probleme me shokët dhe shoqet e tjera.
- Të bllokojë përndjekësin në feisbuk që mos të ketë mundësi të shohë profilin e tij; ta bllokojë në e-mail që mos të mund t'i nisë mesazhe.
- Ti ruajë mesazhet përndjekëse, që mund të shërbejnë si prova përpara mësuesve apo policisë.
- Këshillojeni t'ju tregojë juve, mësuesve që përndjekësi të vihet përpara përgjegjësisë.

Nëse përndjekja është e rëndë, ajo është vepër penale dhe dënohet me burgim nga gjashtë muaj gjer në katër vjet.

Mos i lini fëmijët t'i përdorin pajisjet elektronike në dhomën e tyre, larg pranisë suaj, për t'i monitoruar herë pas here.

## 8.5. Rreziqet nga pedofilët

Krimet seksuale me të mitur janë vepra penale dhe dënohen.

Kodi penal dënon:

- Kryerjen e marrëdhënieve seksuale ose homoseksuale me fëmijë të mitur, që nuk ka arritur moshën katërmbëdhjetë vjeç;
- Prodhimin, shpërndarjen, reklamimin, importimin, shitjen, dhe botimin e materialeve pornografike të miturve;
- Përdorimin e të miturit për prodhimin e materialeve pornografike, si dhe shpërndarjen ose publikimin e tyre në internet;
- Përdorimin e internetit për të krijuar lidhje seksuale me të mitur.

Përse dënohet pornografia, marrëdhëniet seksuale me të mitur nën 14 vjeç?

Lidhja burrë-grua është nga vendimet më të rëndësishme të jetës. Një fëmijë nën 14 vjeç nuk ka ende pjekurinë seksuale dhe pjekurinë mendore për të hyrë në marrëdhënie të tillë. Kjo papjekuri mund të shfrytëzohet nga personat më të rritur për të krijuar lidhje të papërshtatshme (në moshë, status shoqëror, gjendje shëndetësore etj.). Prandaj ligji ndalon që të rriturit të hyjnë në marrëdhënie seksuale me të miturit.

Pornografia me të mitur dënohet për arsye të ngjashme: ajo nxit krijimin e lidhjeve seksuale në një moshë shumë të hershme. Shpesh pornografia ka dhe shfaqje të shtrembëruara, me perversitete të seksualitetit, të cilat mund të krijojnë zakone të dëmshme seksuale tek të miturit.

### **Ku, si?**

Çatet, forumet, rrjetet sociale janë vendi më i preferuar nga pedofilët për të gjetur viktimat e tyre. Facebook-u, Yahoo-ja, Gmail-i kanë çate, ku fëmija mund të komunikojë direkt me të huaj.

Rasti më i dëgjuar i një rrjeti pornografik është ai i zbuluar në vitin 2011, i cili kishte një forum "Boylover.com" që në kulmin e tij arriti në 70,000 anëtarë në 101 vende të botës. Forumi shërbente për lehtësimin e kontaktit mes pedofilëve, të cilët më pas përdornin e-meilet për shkëmbimin e materialeve pornografike. Zbulimi i rrjetit çoi në 184 të arrestuar, 486 të dyshuar të tjerë, 230 fëmijët të shpëtuar.

### **Kush?**

Personat e varur nga alkooli, drogat; personat me sëmundje mendore kanë rrezik të shtuar për të qenë pedofilë.

Fëmijët më të rrezikuar janë fëmijët e familjeve me probleme (të varfra; mungon një prind; ose të dy prindërit janë gjithmonë në punë), si dhe fëmijët që nuk komunikojnë mirë me prindërit.

## **Si të ruani fëmijën nga abuzimi:**

- Pyeteni fëmijën për shoqërinë, çfarë ka bërë gjatë ditës, çfarë bën në çat, feisbuk, me kë bisedon dhe për çfarë. Përpikuni që fëmija të ketë besim të ndajë me ju problemet që e shqetësojnë, ngjarjet që i ndodhin.
- Këshillojeni fëmijën se interneti nuk është vend i përshtatshëm për të krijuar lidhje të ngushta me njerëz të panjohur. Njerëzit dashakeqë e kanë shumë të lehtë të hiqen si engjëj në internet. Këshillojeni të ndajë me ju shoqëritë e reja që krijon.
- N.q.s., personin që bisedon në internet nuk e ka të njohur në ambientet familjare si shkollë, lagje etj., mos të lërë asnjëherë takim me të vetëm për vetëm.
- Kontrolloni kompjuterin, historinë e brouzerit për të parë se çfarë materialesh lexon e shikon fëmija.
- Lajmëroni policinë nëse dyshoni se fëmija është ekspozuar qëllimisht ndaj materialeve pornografike, ose është ngacmuar seksualisht.

Denonconi në polici nëse keni hasur në rrjete pornografike ose pedofilë në internet.

## 9. Edukimi

### Shkollimi

Në gjimnaz detyrat e shtëpisë bëhen më të vështira, notat marrin më shumë rëndësi.

### Dhoma e studimit

Nëse është e mundur, adoleshenti të studiojë në një dhomë më vete, ku të mos ketë televizor, telefon, internet. Kontrollojeni herë pas here se çfarë po bën. N.q.s., duhet të përdorë kompjuter për të bërë detyrën e shtëpisë, kompjuteri mundësisht të jetë në dhomën e pritjes, që ta kontrolloni për përdorimin e internetit. Ka programe interneti për kufizimin e aksesit në internet, si Qustodio, Kidlogger etj.

Lini një orar të rregullt për detyrat e shtëpisë. Detyrat duhen bërë përpara shikimit të televizorit, apo lojës me video-lojëra.

Mbani kontakte të rregullta me mësueset. Informohuni mbi detyrimet shkollore të adoleshentit, përfshirë datat e provimeve.

**Adoleshenti** e ka të vështirë të kuptojë pasojat afatgjata të arritjeve akademike. Prindi mund ta ndërgjegjësojë mbi rëndësinë që ka shkollimi në

mundësitë e punësimit, në pozicionimin në shoqëri. Me këtë në mendje, adoleshenti do të jetë më i motivuar të mësojë.

### **Ndjekja e universitetit**

Para mbarimit të shkollës së mesme adoleshenti gjendet përpara vendimit se çfarë do të bëjë pasi të mbarojë shkolla. Ka disa mundësi zgjedhjeje: të vazhdojë shkollën e lartë, të vazhdojë shkollë profesionale, të futet në punë, të ndjekë programe vullnetarizmi si Shërbimi Europian Vullnetar (ku marrin pjesë edhe shoqata shqiptare dhe i riu mund të aplikojë për të qenë pjesë) etj.

Shkolla për prindin dhe për adoleshentin është një investim për të ardhmen: një mjet për t'u punësuar në profesion. Zgjedhja e profesionit bazohet mbi pëlqimet e fëmijës, por dhe mbi mundësitë e punësimit në qendrën e banimit të adoleshentit, ose në qendrën ku synon të banojë. Sot profesionet më të pëlqyera në shkollën e lartë janë mjekësia, degët ekonomike, drejtësia, inxhinieria etj. Pavarësisht modës, prindi duhet të mendojë për mundësitë e punësimit që ofron secila degë. P.sh., pavarësisht se dega e drejtësisë është shumë e preferuar, në këtë degë diplomohen çdo vit me mijëra studentë, por vendet e punës janë shumë më të kufizuara. Pak prej studentëve do ju jepet mundësia të bëhen gjyqtarë dhe prokurorë, megjithëse kjo mund të jetë ëndrra e çdo

adoleshenti që synon degën e drejtësisë. Shumica e juristëve punojnë në ndërmarrje, ku përtej punës së juristit bëjnë dhe punën e asistentit/sekretarit.

Profesioni i mjekut është një tjetër profesion mjaft i preferuar. Nga ana tjetër, shkollimi në degën e mjekësisë zgjat nga 6 deri në 10 vjet. Gjatë kësaj kohe fëmija do të duhet të mbështetet financiarisht. A i ka mundësitë prindi? Gjithashtu, krijimi i familjes vështirësohet gjatë kohës së shkollimit.

Vetë prindi mund të ketë një profesion të cilin mund t'ia lërë adoleshentit.

Nisur nga vështirësitë në punësim për personat me diploma bachelor dhe master, po i jepet gjithmonë e më shumë rëndësi shkollimit profesional. Shkollimi profesional bëhet zakonisht në shkolla të mesme profesionale ose me kurse disa mujore. Zanate si rrobaqepëse, elektroaut, hidraulik, parukiere etj., janë mjaft të kërkuara në treg.

### **Mbështetja nga shteti për shkollimin**

Për vitin shkollor 2017-2018 ofrohen bursa studimi nga shteti për këto studentë:

- Studentët e shkëlqyer, me notë mesatare 10;
- Studentët, të cilët kanë zgjedhur të ndjekin programet e studimit që janë shpallur prioritet kombëtar;
- Studentë në nevojë, si p.sh.:



- a. Studentët që ndjekin studimet në largësinë mbi 10 (dhjetë) km nga vendbanimi i përhershëm i tyre, familjet e të cilëve trajtohen me ndihmë ekonomike nga pushteti lokal;
- b. Personat me aftësi të kufizuar;
- c. Studentët që kanë përfituar statusin e jetimit;
- d. Studentët që kanë humbur përgjegjësinë prindërore, me vendim gjykate të formës së prerë;
- e. Studentët që janë identifikuar e trajtuar si viktimat e trafikut të qenieve njerëzore dhe kanë humbur kujdesin prindëror;
- f. Studentët që rezultojnë fëmijë të punonjësve të Policisë së Shtetit, të Gardës së Republikës, të Shërbimit të Kontrollit të Brendshëm, të Policisë së Mbrojtjes nga Zjarri dhe të Shpëtimit, të Forcave të Armatosura, të Shërbimit Informativ Shtetëror dhe të Policisë së Burgjeve që kanë humbur jetën në krye dhe për shkak të detyrës.

## **Edukimi i adoleshentit mbi menaxhimin e parave**

Adoleshentët shpesh janë të varur ekonomikisht nga prindërit dhe nuk dinë të menaxhojnë paratë. Puna për fëmijët nën 16 vjeç - me përjashtim të

punës me natyrë kulturore, si dhe për fëmijët 15-16 vjeç gjatë pushimeve verore-është e ndaluar. Shumica e adoleshentëve deri në përfundim të shkollës së mesme ose të lartë janë ekonomikisht të varur nga prindërit. Vështirësia kryesore për një adoleshent, që papritur ka një sasi të konsiderueshme parash në dispozicion, është si t'i përdorë paratë, duke plotësuar nevojat më të rëndësishme fillimisht.

Ndërkohë që dëshirat e adoleshentit mund të jenë potencialisht pa fund, paratë janë të kufizuara dhe me siguri ai nuk mund t'i plotësojë gjithë dëshirat e tij me paratë që ka në dispozicion.

Adoleshenti që jeton në konvikt këtë e mëson duke e pësuar: nëse në fund të muajit e ka harxhuar kuotën e dhënë nga prindërit, nuk do të ketë mundësi të ushqehet dhe vishet rregullisht. Prindërit mund t'i paraprijnë zhgënjimeve të tilla duke e përgatitur adoleshentin për menaxhimin e kujdesshëm të parave.

Prindi mund t'i japë në dispozicion adoleshentit një shumë mujore, të cilën adoleshenti mund ta përdorë për të dale në kafe, për të blerë rroba, apo për argëtime të ndryshme. Nëse adoleshenti nuk arrin të ketë para në fund të muajit, prindi nuk i jep para shtesë.

Specialistët këshillojnë që adoleshenti të lërë mënjanë si kursim të paktën 10% të parave që i bëhen dhuratë apo që fiton nga puna e vetë.

Ai mund të përfshihet si vëzhgues në menaxhimin e parave nga prindërit, duke pare shumat që shpenzohen dhe kursehen çdo muaj nga familja dhe përse. Kur adoleshenti do të blejë diçka, mund ta këshilloni të kërkojë disa oferta dhe pasi ka gjykuar mbi cilësinë dhe çmimin e mallit, të bëjë blerjen që mendon se është më e favorshme.

### **Edukimi mbi tolerancën**

Frika dhe shmangia nga e panjohura janë reagime të natyrshme. Por në një botë të globalizuar, ku takohemi përditë me njerëz të feve, kulturave, kombësive, zonave krahinore etj., të ndryshme nuk është e justifikuar që kjo ndrojtje të përkthehet në paragjykim dhe diskriminim. Shumëllojshmëria në kultura, fe, tradita e bën shoqërinë tonë më të bukur, ngjashmërisht me shumëllojshmërinë që sodisim në natyrë. Nxiteni adoleshentin të mësojë më shumë mbi fetë e tjera, përveç asaj që praktikon familja juaj (nëse praktikoni), mbi kulturat e tjera përveç asaj shqiptare, të respektojë shokët dhe shoqet pavarësisht zonës krahinore nga vijnë, apo gjendjes ekonomike të familjes së tyre, të shmangë përgjithësimet arbitrare mbi grupe të tëra njerëzish nisur nga individë të veçantë që i përkasin atij grupi. Adoleshenti me mendje të hapur për ta parë botën nga këndvështrimi ndryshe i personave të tjerë do të jetë më elastik dhe i zhdërvjellët në zhvillimin e vet personal, në arritjen e sukseseve në jetë.

## **10. Të drejtat dhe detyrimet e ndërsjella mes prindërve dhe fëmijëve sipas ligjit**

Të drejtat dhe detyrimet e ndërsjella mes prindërve dhe fëmijëve janë përcaktuar në Kodin e Familjes, aprovuar me ligjin nr. 9062, datë 8.5.2003, në ligjin nr. 18/2017 "Për të drejtat dhe mbrojtjen e fëmijës", në Kodin Penal etj.

Disa nga këto detyrime dhe të drejta janë:

### **Përgjegjësia prindërore**

Përgjegjësia prindërore përfshin tërësinë e të drejtave dhe detyrave që ka prindi ndaj fëmijës, që të sigurojë mirëqenien e tij. Sipas Kodit të Familjes, prindërit kanë detyrë të kujdesen për mirërritjen dhe arsimimin e fëmijëve të lindur nga martesë ose jashtë martesë.

Fëmijët e lindur jashtë martesë kanë të njëjtat të drejta dhe detyra si fëmijët e lindur nga martesë.

Fëmija ndodhet nën përgjegjësinë prindërore deri në arritjen e moshës madhore.

Prindërit mund të kërkojnë nga gjykata kthimin e fëmijës së tyre të mitur, kur nuk jeton pranë tyre dhe mbahet pa të drejtë nga persona të

tjerë. Prindërit nuk mund të ndalojnë fëmijën të ketë marrëdhënie vetjake me gjyshërit e tij, me përjashtim të rasteve kur ekzistojnë shkaqe të rënda.

### **Humbja e përgjegjësisë prindërore**

Prindërit e fëmijës mund të humbasin përgjegjësinë prindërore nëpërmjet një vendimi penal që i ka dënuar ata si autorë ose si bashkëpunëtorë për një vepër penale ndaj fëmijës së tyre, si bashkëpunëtorë në një vepër penale të kryer nga fëmija i tyre ose nëse janë dënuar për braktisjen e fëmijës. Përgjegjësia prindërore mund të kthehet me vendim të gjykatës, kur pushon shkakun për të cilin është hequr kjo përgjegjësi.

### **Marrja e fëmijës pa leje**

Nëse prindërit e fëmijës janë të divorcuar, zakonisht ka një marrëveshje mes tyre, të aprovuar nga gjykata, se si do të ndahet përgjegjësia për prindërimin e fëmijës. Nëse prindi e shkel këtë marrëveshje, duke marrë pa leje fëmijën, atëherë mund të dënohet me gjobë ose me burgim gjer në gjashtë muaj.

### **Detyrimi për ushqim ndërmjet prindërve dhe fëmijëve**

Prindërit kanë detyrimin për ushqim ndaj fëmijëve të tyre, kur këta nuk kanë mjete të

mjaftueshme për të jetuar. Detyrimi për ushqim vazhdon edhe për kohën që fëmijët madhorë ndjekin shkollën e mesme ose të lartë, deri në moshën njëzetepesë vjeç.

### **Detyrimi midis njerkut, njerkes dhe thjeshtërive të tyre**

Kanë detyrim për ushqim edhe njerku e njerka ndaj thjeshtërive të tyre të mitur, përveç rasteve kur këta kanë persona të tjerë që kanë detyrimin për ushqim (prindi biologjik, gjyshja/gjyshi biologjik, motra, vëllai) ndaj tyre dhe janë në gjendje ta japin këtë detyrim.

### **Mbështetja ekonomike nga prindi i divorcuar**

Nëse prindërit e fëmijës janë divorcuar, prindi që nuk jeton me fëmijën detyrohet nga gjykata që të paguajë mbështetje financiare. Shumat variojnë, por kryesisht janë të ulëta, rreth 5,000 lek të reja për fëmijë. Nëse prindi i larguar nuk paguan, mund të dënohet me gjobë ose me burgim gjer në një vit.

### **E drejta e prindit për administrimin e pasurisë së fëmijës**

Prindërit kanë të drejtën e administrimit të pasurisë së fëmijës deri në moshën 18 vjeç.

Prindërit përfaqësojnë fëmijën e tyre të mitur

që nuk ka mbushur moshën katërmbëdhjetë vjeç në të gjitha veprimet juridike, me përjashtim të atyre që i mituri mund t'i kryejë vetë (blerje të zakonshme në dyqan p.sh.). E drejta e përdorimit të pasurisë së fëmijës nuk shtrihet mbi pasurinë që ai fiton nga puna e tij, as mbi pasurinë që i është dhuruar ose që i ka kaluar me trashëgimi, kur prindi është ndaluar shprehimisht të ketë të drejtën e përdorimit mbi këtë pasuri.

I mituri që ka mbushur moshën katërmbëdhjetë vjeç i kryen vetë veprimet juridike, por si parim me pëlqimin paraprak të prindërve. Pra, mund të shkojë vetë te doktori, te psikologu, të blejë në dyqan, të shesë sendet e veta (që ia kanë dhënë dhuratë ose i ka siguruar nga të ardhurat e veta). Fëmijët mbi 16 vjeç kanë të drejtë të punojnë gjatë pushimeve shkollore.

### **Keqtrajtimi i të miturit në Kodin Penal**

Kur anëtari i familjes dhunon fizikisht, nuk kujdeset për fëmijën, ose dhunon psikologjikisht fëmijën në mënyrë të përsëritur, ky quhet keqtrajtim dhe dënohet nga ligji.

Keqtrajtimi fizik ose psikologjik i fëmijës nga prindërit, motra, vëllai, gjyshi, gjyshja, kujdestari ligjor ose çdo person që është i detyruar të kujdeset për të, dënohet me burgim nga tre muaj gjer në dy vjet.

Detyrimi, shfrytëzimi, shtytja ose përdorimi i fëmijës për të siguruar të ardhura, për të lypur, dënohet me burgim nga dy deri në pesë vjet.

### **Marrëdhënia seksuale brenda familjes**

Kryerja e marrëdhënieve seksuale ndërmjet prindit dhe fëmijës, vëllait dhe motrës, ndërmjet vëllezërve, motrave, ndërmjet personave të tjerë që janë gjini në vijë të drejtë ose me persona që ndodhen në raporte kujdestarie ose të birësimit, dënohet me burgim gjer në shtatë vjet.

### **Urdhri i mbrojtjes**

Fëmija i dhunuar ka të drejtë të kërkojë urdhër mbrojtjeje nga gjykata. Gjykata vendos mund të urdhërojë familjarin dhunues që të largohet nga banesa dhe mos t'i afrohet fëmijës.

Ligji nr. 18/2017 "Për të drejtat dhe mbrojtjen e fëmijës" citon të drejta shtesë të fëmijëve krahas atyre të përmendura në Kodin e Familjes. Këto të drejta fëmija i ushtron si ndaj prindërve, ashtu dhe ndaj autoriteteve shtetërore dhe personave të tretë. Disa nga të drejtat e fëmijëve përfshijnë lirinë e shprehjes; të drejtën për t'u dëgjuar; lirinë e mendimit, ndërgjegjes dhe fesë; të drejtën e informimit; lirinë e organizimit; lirinë e jetës private, të drejtën për arsimim; mbrojtjen nga shfrytëzimi ekonomik; mbrojtja nga përdorimi i substancave narkotike, duhanit, alkoolit; e drejta



për të qëndruar me prindërit etj. Organi shtetëror kryesor përgjegjës për mbikëqyrjen e mbrojtjes së të drejtave të fëmijëve është Agjencia Shtetërore për të Drejtat dhe Mbrojtjen e Fëmijës, e cila vendos gjoba në rast shkeljeje të këtyre të drejtave.

Ky ligj, gjithashtu, ka parashikuar konceptin e masave dhe planit për aftësim prindërorë. Plani për aftësim prindëror mund të përmbajë masa për detyrimin e prindërve për të ndjekur kurse për aftësim prindëror, këshillim psikologjik, për menaxhimin e zemërimit, trajtim mjekësor kundër alkoolizimit apo përdorimit të substancave narkotike e psikotrope, trajtim të shëndetit mendor, si dhe ndërhyrje për mbështetjen e familjes për regjistrimin në gjendje civile, në skemën e ndihmës ekonomike, në shërbimet e punësimit, pranë shërbimit shëndetësor, si dhe çdo ndërhyrje tjetër, e cila do të përmirësonte situatën familjare dhe do të garantonte mbrojtjen e fëmijës brenda saj.

## Kontakte me interes

Kontakte ku mund të denonconi ose kërkoni mbështetje kur konsttoni shkelje të të drejtave të fëmijëve:

- Numri i policisë: 112;
- Drejtoria e Shërbimeve Sociale në bashkinë ku fëmija ka rezidencën;
- Linja Kombëtare e Këshillimit për Fëmijë: telefon i gjelbër 116111, ose e-mail: [alo116@crca.al](mailto:alo116@crca.al).
- Linja Kombëtare për Fëmijët e Humbur: 116000.
- Adresa e policisë për denoncimin e krimeve kibernetike: [http://www.asp.gov.al/denonco\\_kk](http://www.asp.gov.al/denonco_kk).
- Ueb-siti "Platforma Kombëtare për Sigurinë e fëmijëve në Internet": [www.isigurt.al](http://www.isigurt.al).

Në faqen e Internetit të Agjencisë Shtetërore për Mbrojtjen e të Drejtave të Fëmijëve, <http://femijet.gov.al>, mund të merrni më shumë informacion mbi mbrojtjen e fëmijëve nga shteti.