

Të jetosh në një familje demokratike

MANUAL PËR PRINDËR TË ADOLESHENTËVE
NGA 15 DERI NË 19 VJEÇ



Version i ilustruar

Botimi në anglisht: Living up in a Democratic family

Ky publikim është përkthyer dhe botuar në gjuhën shqipe në kuadër të projektit "Forcimi i edukimit për qytetari demokratike në Shqipëri", i financuar nga Agjencia Suedeze për Zhvillim dhe Bashkëpunim Ndërkombëtar (Sida).

Botimi origjinal është prodhuar me mbështetjen financiare të Bashkimit Evropian dhe Këshillit të Evropës, nëpërmjet projektit të përbashkët "Edukim cilësor për të gjithë".

Pikëpamjet e shprehura në këtë botim nuk mund të konsiderohen në asnjë mënyrë se pasqyrojnë opinionin zyrtar të asnjërës palë.

Riprodhimi i fragmenteve (deri në 500 fjalë) është i autorizuar, përveç qëllimeve komerciale, për sa kohë që ruhet integriteti i tekstit, fragmenti nuk përdoret jashtë kontekstit, nuk jep informacion të paplotë ose nuk mashtron ndryshe lexuesin për sa i përket natyrës, fushës së veprimit ose përmbajtjes së tekstit. Teksti burimor duhet të njihet gjithmonë duke shtuar si më poshtë: "© Këshilli i Evropës, 2021". Të gjitha kërkesat e tjera në lidhje me riprodhimin/përkthimin e të gjithë ose një pjese të dokumentit, duhet t'i drejtohen Drejtorisë së Komunikimeve të Këshillit të Evropës (F-67075 Strasbourg Cedex, ose të dërgohen në adresën publicing@coe.int).

E gjithë korrespondenca tjetër në lidhje me këtë dokument duhet t'i drejtohet Departamentit të Edukimit, në adresën Avenue de l'Europe, F-67075 Strasbourg Cedex, France, Tel. +33 (0)3 88 41 20 00 23 E-mail: Horizontal.Facility@coe.int.

Autorë: Rolf Gollob, Svetlana Lazic

Ilustrues: Mijat Mijatovic

Grafika: MaxNova Creative

Botues: Zyra e Këshillit të Evropës në Beograd, Španskih boraca 3, 11070 Novi Beograd, www.coe.int/belgrade

© Këshilli i Evropës, shtator 2021. Të gjitha të drejtat e rezervuara.
Licencuar në Bashkimin Evropian sipas kushteve përkatëse.

Të jetosh në një familje demokratike

MANUAL PËR PRINDËR TË ADOLESHENTËVE
NGA 15 DERI NË 19 VJEÇ

Version i ilustruar

Pasqyra e lëndës

Parathënie	1	1. Kompetencat si objektiv i rritjes dhe edukimit	21
Hyrje	3	1.1 Çfarë janë kompetencat?	21
		1.2 Çfarë janë kompetencat për qytetari demokratike?	21
		2. Kompetencat për një kulturë demokratike	23
		2.1 Demokracia si strukturë kushtetuese e shtetit	23
		2.2 Demokracia si shenjë e kulturës së komunitetit	24
		2.3 Vizibiliteti i kompetencave: tiparet përshkruese	25
		2.4 135 tiparet përshkruese: si shfaqen kompetencat demokratike	28
		a) Vlerat	28
		b) Qëndrimet	29
		c) Aftësitë	30
		d) Njohuritë dhe të kuptuarit kritik	31
PJESA I		PJESA III	
Demokracia në jetën e përditshme familjare	8	Informacion bazë	33
1. Të jetosh në demokraci – disa mendime themelore	9	1. Këshilli i Evropës: historik i shkurtër i një institucioni të rëndësishëm	34
2. Tri mënyra të rritjes së fëmijëve	11	2. Edukimi për qytetari demokratike: një rrugë e re për të kuptuar përgjegjësitë dhe të drejtat	34
2.1 Mënyra demokratike e rritjes	11		
2.2 Mënyra autoritare e rritjes	13		
2.3 Mënyra mosndërhyrëse e rritjes	15		
3. Jeta është me ngjyra: familjet e përziera	15		
4. Të jetosh me fëmijët: takimet demokratike familjare: të marrim vendime së bashku	17		
5. www.living-democracy.com: jeta demokratike në shkollë dhe në shtëpi	18		
PJESA II		PJESA IV	
Kompetencat si ndihmë për të ardhmen	20	Materiale shtesë	36

1. Poster i demokracisë: një listë për t'u menduar sërisht	36
2. Bashkëpunim organizues: familja si ekip	37
3. Lojërat e tavolinës për familjet: me zare, mendjen në punë dhe të qeshura	38

PJESA V

Të jetosh me adoleshentë të moshës 15 – 19 vjeç	39
--	----

Hyrje	40
--------------	----

1. Karakteristika dhe zhvillimi i të rinjve adoleshentë	41
1.1 Kush është adoleshenti im – kush jam unë?	41
1.2 Arkitektura e trurit të fëmijës	42
2. Tema – pyetje - informacion	48
Hyrje	48
2.1 Si fillim: pjesëmarrja në familje është ushtrim i demokracisë	48
2.2 Kur keni vetëm pak kohë për të lexuar: 22 rregulla të arta se si të jetoni me adoleshentët	50
2.3 Kur të keni pak më shumë kohë: më mirë një zënkë çdo ditë, sesa pa folur fare	53
2.3.1 Ju jeni në anën e tij/saj	53
2.3.2 Përpara të kuptuarit vjen të dëgjuarit	53

2.3.3 Si të merremi me vetëvlerësimin e ulët	55
2.3.4 Kritikat lejohen, por vetëm si mesazh në vetë të parë	56
2.3.5 Konfirmimi i gjërave pozitive ndihmon.	56
2.3.6 Ironia është një formë e keqe komunikimi	57
2.3.7 Vetëbesimi i tepruar është shenjë dobësie	57
2.3.8 Të rinjtë edhe prindërit të dyja palët thonë: "Askush nuk më kupton mua!"	58
2.3.9 Qartësi do të thotë dhe transparencë	59
2.3.10 Prindërit që ndihen rehat me veten janë gjithashtu prindër më të mirë	59
2.3.11 Të kërkosh ndihmë si prind, nuk është shenjë dobësie	60
2.4 Për momentet e qeta: për çfarë kanë nevojë adoleshentët. Shtatë hapa për të qenë të vetëpërbushur	61
2.5 Të qëndrosh pranë: marrëdhënia mbi edukimin	64
2.6 Diçka për t'u menduar: adoleshentët midis rrjetëzimit global dhe sfidave individuale	66
2.7 Për prindërit dhe adoleshentët: të jetosh në shekullin e 21-të	68
2.8 Për të mbushur zbrazësinë: kur fëmijët befas largohen nga shtëpia	70
2.9 Prindër, kujdesuni për veten! Një listë me rekomandime	72

Bibliografi	74
--------------------	----

“ Kjo botë kërkon cilësitë e rinisë: jo thjesht të jetosh, por të kesh gjendjen e duhur shpirtërore, temperamentin e vullnetit, cilësinë e imagjinatës, mbizotërimin e guximit ndaj ndrojtjes, të oreksit për aventurë mbi dashurinë për lehtësinë.”

Robert Kennedy

“ Si guxoní? Më keni vjedhur ëndrrat dhe fëmijërinë time me fjalët tuaja boshe.”

Greta Thunberg

Parathënie

Ritja e fëmijëve është personale dhe qasjet ndryshojnë ashtu siç ndryshojnë dhe llojet e familjeve. Megjithatë, disa parime i tejkalojnë familjet, komunitetet dhe madje edhe kufijtë kombëtarë. Programi i Edukimit i Këshillit të Evropës ka zhvilluar një kuadër kompetencash për këtë koncept të quajtur kulturë demokratike.

Çfarë është kultura demokratike? Kultura demokratike i pajis të rinjtë me instrumente që të ndërmarrin veprime për të mbrojtur dhe promovuar të drejtat e njeriut, demokracinë dhe sundimin e ligjit dhe për të jetuar me të tjerët në shoqëri të ndryshme kulturore. Ajo u mundëson atyre të marrin pjesë në mënyrë konstruktive brenda familjeve dhe komuniteteve të tyre, si personalisht ashtu edhe *online*.

Për ta bërë realitet një kulturë demokratike, janë identifikuar katër fusha të gjera: vlerat, qëndrimet, aftësitë dhe njohuritë brenda *Kuadrit të Referencës të Kompetencave për Kulturë Demokratike*. Janë identifikuar 20 kompetenca për t'u përpjekur për t'u afruar këtij ideali, me 135 përshkrues për secilën kompetencë. Të gjithë ne mund të identifikohemi me këto kompetenca, të cilat përfshijnë, për shembull, ndjeshmërinë, qëndrueshmërinë dhe të menduarit kritik, etj.

Të jetojmë në një familje demokratike u drejtohet prindërve të adoleshentëve nga mosha 15 deri në 19 vjeç. Një vëllim i veçantë shoqëruet i titulluar *Të rritemi në një familje demokratike* synon dy grupmosha, 6-10 vjeç dhe 11-14 vjeç. Vëllimet janë teorike dhe praktike dhe përfshijnë tema dhe aktivitete që prindërit mund të prezantojnë së bashku me fëmijët e tyre.

Shpresojmë që ky botim të jetë i dobishëm për prindërit dhe profesionistët e arsimit për t'i pajisur fëmijët e tyre me kompetencat që u nevojiten për të ardhmen dhe, në të njëjtën kohë, për të krijuar një mjedis familjar më harmonik ku të gjithë japin kontributin e tyre. Vëllimet mund të ofrojnë frymëzim për prindërit në mbarë botën.

Sarah Keating

Drejtuuese Divizionit, Arsimit Formal dhe Joformal, Departamenti i Edukimit,
Drejtoria për Demokraci, Këshilli i Evropës

Hyrje

Çdo prind i fëmijëve adoleshentë mbi 15 vjeç e di se sa e vështirë mund të jetë çdo ditë. Është më se e vërtetë që këtë vështirësi e ndiejnë të gjithë anëtarët e familjes dhe se ndjenjat e trishtimit, zemërimit, dobësisë dhe gëzimit i përjetojnë të gjithë. Emocionet përcaktojnë shumë momente të jetës së përbashkët dhe krijojnë mjedisin konkret të të jetuarit me një të ri gjatë viteve kur ai nuk është më fëmijë, por nuk është as i rritur.

Ju lutemi, ndaloni për një moment dhe përpikuni të kujtoni veten, kur ishit në moshën që është tani fëmija juaj. Jini të sinqertë me veten, a ju kanë dhënë prindërit tuaj diçka më tepër se sa i jepni ju sot fëmijës tuaj? Liri, kohë për të qëndruar me shokët, ndoshta një makinë, apo pushimet verore, për shembull...? Si ndiheni tani? A ishit i pakënaqur në ato vite? A e dini arsyen pse?

Kur bën dallimet midis rinisë suaj dhe rinisë së fëmijës tënd, ndoshta vëreni se keni pasur disa gjëra më shumë se sa kanë fëmijët tuaj sot, ose se keni pritshmëri më të mëdha për fëmijën tuaj sesa prindërit tuaj; por, mos harroni se nuk kanë ndryshuar kohët, në fakt, keni ndryshuar ju. Si të rinj, keni qenë në anën tjetër të medaljes, ndërsa sot jeni në anën e kundërt.

Jeta e sotme e bollëkut në të gjitha fushat e jetës e më shumë se disa mundësi me të cilat përballen individët pothuajse në çdo situatë, prania e 'të vërtetës sime subjektive' dhe shumë më tepër, mund të jetë konfuze dhe pista konfrontimi për të rriturit. Kjo krijon ndërgjegjësim se bota ku ata u rritën nuk ekziston më dhe bota ku ata po rritin fëmijët e tyre është krejtësisht e panjohur për ta.

Prindërit presin ende që të jenë modeli kryesor për gjithçka në jetën e fëmijëve të tyre (veçanërisht të adoleshentëve). Nuk mund të jetë kështu!

Të drejtat e njeriut na japin lirinë për të zgjedhur, për të lëvizur, për të udhëtuar, për të përjetuar përvoja të reja, për të lexuar më shumë, për të folur e për të dëgjuar më shumë etj. Ne kemi lindur në një kohë dhe kontekst tjetër dhe i kemi përjetuar këto mundësi të reja në rininë tonë të vonë, por fëmijët tanë kanë jetuar me këto liri që nga dita kur kanë lindur (*Kompetencat e Shekullit 21*, 2020). Ata e jetojnë atë, që ne duhet të mësojmë. Kjo përplasje këndvështrimesh ka çuar në dallime të mëdha në mënyrën se si e shohin botën prindërit e 15-19-vjeçarëve dhe adoleshentët.



Shpesh, ajo që është e zejë për prindërit, është e bardhë për fëmijët.

Familja de



Ines (38), nënë e vetme dhe instruktore joge. Ajo e ndihmon nënën e saj që të jetë në formë.

Nada (58), është politikane. Ajo gjithmonë u jep këshilla miqve dhe familjes së saj për shoqërinë dhe demokracinë.

Relja (17) luan futboll për ekipin e shkollës. Ai ka thjesht atë "faktorin X", vajzat adhurojnë sensin e tij të humorit!

Ana (34), punon në një agjenci marketingu, shpesh merr mace nga rruga, por qenit të Ivanit nuk i pëlqen ky fakt.

Marku (9), ka shumë qejf të luajë jashtë.

Ivani (37), punon si mësues gjeografie në shkollën e mesme. Baleti ishte dashuria e tij më e madhe kur ishte i ri, ndaj shkon të praktikohet sa herë që mundet.

Vera (64), dikur punonte si ekonomiste në një kompani të madhe, por e la punën për të kaluar më shumë kohë me vajzat e saj, Sarën dhe Anën.

Viktori (3), do më shumë gjyshin e tij, sepse ai bën gjeste për të qeshur kur bërtet.

Brankos (84), i pëlqen të tregojë histori lufte për nipërit e tij. Ai nuk e honeps dot dikë që nuk ka njohuri për ngjarje të rëndësishme historike.

Sofisë (12), i pëlqen shumë të ndjekë orët e biologjisë pas shkollës; admiron merimangat dhe insektet e tjera.

mokratike

Vladi (33) është pronari i palestrës që gjendet në cep të rrugës. Fëmijët e lagjes e duan, sepse ai gjithmonë i ndihmon t'u shmangen qortimeve të prindërve.

Una (16), luan në kitarë gjithë ditën. Mund të bëhet pak e hidhur, kur dikush nuk sillet mirë me motrën e saj binjake.

Sara (40), po shijon një rini të dytë me martesën e re. Ka pasion fotografisë dhe muret në shtëpinë e saj e dëshmojnë këtë më së miri.

Teodori (10), nuk del shumë. Ai parapëlqen magjinë e laboratorit të kimisë, epruvetave dhe mikroskopëve.

Petra (4), ëndërron të bëhet iluzioniste.

Karlosi (41), është nga Meksika, parapëlqen të jetojë në këtë lagje. Parukeria e tij është bërë shumë e famshme.

Dragani (66), postier, pensionist, por ende nuk po mësohet me pensionin. Ai bën kekun më të mirë me qershi!

Mia (16), kënaqet duke kaluar kohë me familjen e saj dhe duke lexuar.

Autorët e këtij manuali shkruajnë për ndryshimet në marrëdhëniet midis të rinjve, prindërve të tyre dhe familjes e, ndërkohë, janë të vetëdijshëm se marrëdhëniet njerëzore janë të lidhura ngushtë me pjekurinë dhe gjendjen shpirtërore të individit. Me këtë libër, ata u japin mundësi prindërve të lehtësojnë stresin e përditshëm, duke u ofruar zgjidhje të përshtatshme për problemet e zakonshme të prindërimit.

Termi *adoleshent* është më i përshtatshëm se termi *teenager*, në anglisht, pasi karakterizohet nga ndryshimet psikologjike që pasojnë rritjen fizike në pubertet dhe përfundojnë me formimin e identitetit. Adoleshenca fillon në pubertet, por adoleshenca dhe puberteti nuk janë e njëjta gjë. Puberteti lidhet me ndryshimet biologjike në trup, ndërsa adoleshenca ka një shtrirje më të gjerë (*Trebamo li brinuti? (A duhet të shqetësohemi?*, 2010).

Adoleshenca mund të ndahet në tre faza kryesore:

- **Para-adoleshenca:** zakonisht karakterizohet nga sjellje arrogante, të zhurmshme dhe kundërshtime sfiduese. Shpesh quhet *faza e kundërshtimit*.

- **Adoleshenca:** Ka të bëjë me gjetjen e pavarësisë në të gjitha fushat e jetës.

- **Pasadoleshenca:** Koha kur adoleshentët hyjnë në botën e të rriturve, fillojnë të pranojnë role të të rriturve dhe formojnë identitetin e tyre gjinor dhe profesional.

Nisur nga kjo, ky manual do të përqendrohet te prindërit e të rinjve në fazën e dytë dhe të tretë të adoleshencës.

Të dashur prindër, mbani parasysh se edhe pse ndonjëherë është shumë e vështirë të arrihet marrëveshje dhe mirëkuptim me adoleshentët, ato janë të mundura.

Dhe rezultatet mund të shihen për një kohë të gjatë. Nevojitet të jesh këmbëngulës, të reflektosh për rininë tënde dhe t'i kujtosh vetes ndikimin që kanë këto ndryshime në shëndetin mendor të fëmijës tuaj. Të gjitha këto janë çelësa suksesi.





Vendimmarrja demokratike në familje është çelësi për të ndërtuar një marrëdhënie besimi, respekti dhe pranimi midis të gjithë anëtarëve të familjes. Prindërve në Shqipëri u pëlqen të bien dakord me adoleshentin e tyre për paratë e xhepit, shpenzimet e planifikuara etj. Nëse adoleshentët duan të marrin pjesë në veprimtari jashtëshkollore, prindërit dhe fëmijët punojnë së bashku për të gjetur mundësi të përballueshme. Në situatat, kur një fëmijë nuk mund të vendosë se në cilën shkollë të mesme të regjistrohet, prindërit zakonisht e inkurajojnë atë të ndjekë një shkollë me arsim të përgjithshëm, për të marrë njohuri në fusha të shkencës, letërsisë, artit, edukimit fizik etj.

Konfliktet janë të zakonshme në jetën familjare, por ndonjëherë shkak i konfliktit mund të vijë nga një burim i jashtëm. Adoleshentët rreth moshës 15-vjeçare shpesh kanë konflikte me moshatarët e tyre për sa i përket stilit, shijes që kanë për muzikën, mendimeve të ndryshme etj. Ndonjëherë, rezultatet e këtyre konflikteve mund të jenë të rënda, madje mund të çojnë edhe në përjashtim nga grupi. Kjo mund të reflektohet në sjelljen e adoleshentit, duke çuar në rritjen e zhgënjimit, padurimin dhe zemërimin që shfaqin në shtëpi. Kjo ka pasoja në marrëdhëniet familjare, por çështja mund të fillojë të trajtohet, vetëm kur prindërit njohin shkakun themelor të një sjelljeje të tillë dhe kur emocionet e papërpunuara brenda fëmijës së tyre bëhen të dukshme. Problemet në lidhje me varësinë dhe abuzimin me substancat bashkë me shokët e shkollës dhe të zonës së vendit ku jetojnë mund të jenë veçanërisht

shkaktarë të konflikteve dhe mund të përçajnë unitetin e familjeve. Probleme të tilla mund t'i kapërcejnë kompetencat dhe njohuritë e prindërve dhe, në këto raste, prindërit mund të kërkojnë, me të drejtë, ndihmë profesionale. Profesionistët i nxitin adoleshentët të kuptojnë se ndryshimet e mëdha nuk përballohen me frikë dhe tërheqje dhe njëherësh u mësojnë atyre si të reagojnë pa lënduar veten ose njerëzit më të afërt.

Aktivitetet dhe/ose zakonet e përbashkëta familjare janë shumë të rëndësishme për mbajtjen dhe ruajtjen e unitetit të familjes. Shumë adoleshentë jetojnë vetëm me një prind, zakonisht për shkak të divorcit, të ndarjes nga jeta të njërit prind ose të angazhimeve në punë dhe, ndonjëherë, zakonet familjare mund të jenë shumë të vështira për t'u ruajtur. Zakonisht, prindërit shprehen se dreka ose darka është shumë e rëndësishme për familjen, në mënyrë që të kalojnë kohë me fëmijët dhe të mësojnë për mendimet, ndjenjat dhe aktivitetet e tyre. Ndonjëherë, këto situata mund të bëhen burim debatesh ose keqkuptimesh, por kjo është pjesë normale e jetës. Sipas prindërve të vajzave adoleshente, vizitat në qendrat tregtare mund të ofrojnë mundësi për t'u lidhur më shumë me vajzat e tyre dhe për të bërë biseda të vogla, por domethënëse.

Kohët e fundit, për shkak të pandemisë COVID-19, lojërat e tavolinës janë shtuar në listën e veprimtarive të përbashkëta familjare, të cilat mund të shijohen, të paktën, një deri tri herë në javë.



PJESA I

Demokracia në jetën e përditshme familjare

1. Të jetosh në demokraci: Disa mendime themelore.

Demokraci do të thotë të ndash pushtetin, thënë ndryshe nuk duhet të drejtojë vetëm një person, as disa, por të gjithë. Kjo vlen si për komunitetin, ashtu edhe për familjen. Në familjet patriarkale drejtimin e bën vetëm një person, ndërsa të gjithë të tjerët varen prej tij dhe duhet t'i binden atij. Autokracia e pakufizuar, që i privonte qytetarët nga liria politike, konsiderohej e dënueshme nga filozofët e lashtë, duke e quajtur tirani. Megjithatë, kur binte fjala te familja, të njëjtët filozofë e kërkonin atë. Liria politike përfshin të drejtën e vetëvendosjes dhe vetëm kur kjo garantohet për çdo qytetar, pushteti vjen nga populli, nga demos. Ndryshe nga të gjitha format e tjera të pushtetit politik, demokracia është e vetmja formë ku ushtrimi i pushtetit lidhet me pëlqimin dhe pjesëmarrjen e subjekteve të ndryshme. Në demokracinë e lashtë, kjo realizohej nga kuvende të mëdha ku çdo qytetar mashkull kishte të drejtë të fliste dhe të votonte. Nga ana tjetër, në familje, të drejtën për të marrë vendime për të gjithë anëtarët e kishte vetëm një burrë; pra nuk mbahej ndonjë kuvend. Në demokracinë e drejtpërdrejtë të antikitetit, duhej të deklarohesh pavarësia individuale e çdo qytetari. Kushtet e brendshme të kësaj autonomie përbëheshin nga autokracia patriarkale. E drejta për të folur publikisht në kuvend dhe fuqia për t'i vënë pikat mbi "i" privatisht në shtëpi ishin drejtpërdrejt të lidhura me njëra-tjetrën.

Pjesëmarrja në hapësirën publike do të thotë gjithashtu që fjala jote të ketë peshë dhe brenda mureve të shtëpisë

Edhe në demokracinë përfaqësuese, njerëzit duhet të kenë të drejtën të vendosin për veten e tyre. Qeveria zgjidhet nga populli dhe duhet të shprehë vullnetin e shumicës. Por, edhe personat, mendimet e të cilëve nuk pajtohen me shumicën, nuk duhet ta përjetojnë pushtetin e qeverisë së zgjedhur si të huaj. Të gjitha opinionet duhet të përfaqësohen në parlament, në mënyrë që të gjithë ta njohin përfaqësimin e tyre demokratik. Si një qeveri e mundshme në të ardhmen, opozita ka gjithmonë një pjesë të pushtetit në qeverinë aktuale. Deputetët e zgjedhur në njësitë zgjedhore duhet të përfaqësojnë të gjithë popullatën, burra dhe gra nga çdo klasë dhe profesion. Pas fitimit të së drejtës së votës, gratë filluan të përfaqësohen në përputhje me rrethanat, jo vetëm përmes pjesëmarrjes demokratike, por edhe përmes demokratizimit të familjes. Pjesëmarrja në hapësirën publike

do të thotë gjithashtu edhe pjesëmarrje në hapësirën private të shtëpisë. Me kalimin e kohës barazia u rrit dhe punësimi, zgjedhja e lirë dhe interesi i ndërsjellë mbi fëmijën u bënë çështje përfaqësuese të familjeve, siç janë edhe sot.

Me fjalë të tjera:

Jemi përballë faktit që edhe fëmijët duhet të përfaqësohen, sepse ata i përkasin 'demosit' ashtu si burrat dhe gratë.

Familja demokratike i përfshin të gjithë anëtarët e saj

Për shekuj me radhë, bindja ndaj familjes konsiderohej si synimi më i lartë edukativ. Të trajtoje me përkushtim jo vetëm prindërit, por gjithë familjen, ishte diçka që vlerësohej shumë. Kjo bëhej edhe më e vërtetë pasi fëmijët ishin rritur dhe kishin fëmijët dhe familjet e tyre. Në këtë mënyrë duhej të sigurohej që fëmijët të përmbushnin kërkesat e prindërve të tyre, si në aspektin e trashëgimisë, ashtu edhe në aspektin e kujdesit ndaj tyre. Interesat i drejtoheshin komunitetit, jo individit. Dashuria dhe afeksioni nuk shfaqeshin publikisht.

Vëmendja kryesore e familjeve ishte rritja e fëmijëve në mënyrë të tillë që ata të mund të punonin me sukses dhe të ruanin vlerat dhe pasurinë e familjes. Familja gjithmonë përbëhej nga disa breza dhe kishte një numër të madh të afërmish. Kjo është e vërtetë edhe sot në shumë kultura. Përkatesia në familje, e cila shpesh është e vetmja mbrojtje dhe mbështetje e nevojshme për individin, zakonisht është më e fortë se lidhja me komunitetin dhe institucionet e tij. Pozicionet e rëndësishme u jepen shpesh të afërmeve dhe nepotizmi bëhet fenomen i jetës së përditshme.

Megjithatë, kjo nuk është e vërtetë vetëm për nivelet më të larta, por ndodh kudo kur marrëdhëniet me familjen janë më të fuqishme se rregullat e komunitetit. Edhe në demokracitë e konsoliduara ka ende familje me shumë ndikim që kombinojnë pushtetin politik me atë financiar. Kjo prirje e ka origjinën që në kohët e lashta, kur një nga detyrat kryesore të sundimit demokratik ishte zvogëlimi i ndikimit politik të familjeve të mëdha. Demokracia duhej të afirmohej jo vetëm kundër

tiranëve, por, mbi të gjitha, kundër sundimit të fisnikërisë. Për të siguruar që postet nuk mund të kalonin nga një i afërm tek tjetri, ato ndaheshin me short. Komuniteti nuk duhej të dominohej nga familjet e mëdha dhe aleatët e tyre politikë, siç ishte rasti në monarkinë trashëgimore evropiane deri në kohët moderne. Pa pavarësinë e fëmijëve, familjet e mëdha formojnë një pushtet politik që nuk përputhet me demokracinë. Thyerja e zinxhirit nga njëri brez tek tjetri është një prej kushteve ekzistenciale të demokracisë.

Fëmijët ngrenë pyetje për botën

Çdo fëmijë krijon një pamje të re personale të botës që nuk ka ekzistuar më parë. Me çdo përvojë të re dhe në çdo fazë të të mësuarit, fëmijët fillojnë të krijojnë gjykimet e tyre. Kjo fillon shumë më herët nga sa kuptojmë ne, që nga lindja. Për më tepër, fëmijët duan që mendimet e tyre të dëgjohen shumë kohë përpara se të rriten dhe të përfshihen në botën politike. Pasi mësojnë të flasin, fëmijët menjëherë fillojnë të bëjnë pyetje për botën përreth tyre. Së pari, ata duan të dinë emrat e bimëve, kafshëve dhe sendeve. Kur ecin në pyll, prindërit mund të vërejnë se fëmijët dinë emrat e saktë të disa shkurreve dhe pemëve. Së dyti, vijnë pyetjet me *Pse*. Shpesh, një fëmijë mund të pyesë pse njerëzit duhet të flenë dhe pse ka ardhur koha të shkojnë në shtrat.

Rreth vetëkontrollit, të dëgjuarit dhe shprehjes së mendimit

Është fakt se, ashtu si të rriturit, edhe fëmijët kanë nevojë për rregulla të qarta. Por, edukimi nuk zhvillohet vetëm në një drejtim. Familja është një komunitet ku të gjithë mësojnë. Prindërit ndryshojnë së bashku me fëmijët, ndërkohë që ata rriten dhe zhvillohen. Fëmijët kanë shijet dhe preferencat e tyre dhe shpesh kanë ide të qarta se si duhet të funksionojnë gjërat. Prindërit duhet të dinë se si t'i trajtojnë këto situata, edhe nëse kjo mund të jetë tepër e lodhshme.

Mund të jetë e dhimbshme për prindërit të shohin fëmijën që refuzon të bëjë diçka që e ka bërë më parë pa problem: ata nuk duan më të ulen në karrigen e tyre, nuk duan më të veshin këpucët ose të thonë me shumë seriozitet se nga ai moment, nuk do të ndihmojnë më me pastrimin e shtëpisë. Ajo që dje ishte në rregull, sot është problem. Shpesh mund të duhet pak kohë përpara se të kuptojmë se cilat mund të jenë arsyet për këto ndryshime të papritura. Megjithatë, shpesh na bën përshtypje se sa bindëse duken arsyet e tyre për ta bërë këtë.

Qëllimi i prindërve duhet të jetë që t'i mësojnë fëmijët e tyre të kontrollojnë veten.





Vetëkontrolli, nga ana tjetër, nuk është e njëjta gjë me disiplinën, që sot ka filluar të kërkohet sërish nga shoqëria dhe arsimi. Vetëkontroll do të thotë të dish se çfarë është e mirë për ty dhe çfarë nuk është e mirë. Në një shoqëri demokratike, prindërit duan që fëmijët e tyre të jenë në gjendje t'i marrin vetë vendimet. Për ta arritur këtë, prindërit duhet t'u japin gjithashtu të drejtën fëmijëve për të thënë fjalën e tyre. Në marrëdhëniet me fëmijët, mund të përjetohet efektiviteti i demokracisë në plan të parë. Prindërit nuk mund t'u kërkojnë fëmijëve gjëra që ata nuk i bëjnë vetë. Të dëgjosh tjetrin është një virtyt politik, për rrjedhojë, fjala dhe kundërpërgjigja janë themele të ndërsjella vendimtare në familjen demokratike, ashtu siç janë në politikën demokratike.

Familjet moderne guxojnë të provojnë gjëra të reja

Gjatë dekadave të fundit, koncepti i familjes ka ndryshuar shumë. Dominimi i patriarkatit dhe autoriteti i paraardhësve ka marrë fund; shumë çifte sot e shohin marrëdhënien e partneritetit si marrëdhënie ndërmjet të barabartëve. Kur martohen, ata nuk e bëjnë më këtë gjë për të deklaruar zotërimin mbi tjetrin, por për të forcuar një premtim. Edhe pse jo gjithmonë i suksesshëm, synimi për të qëndruar së bashku për gjithë jetën lidhet shpesh me dëshirën për të krijuar një familje dhe martesë ofron kuadrin e duhur ligjor për këtë.

Ndarja e punëve midis burrit dhe gruas nuk është më ajo e dikurshmja: gjithnjë e më shumë baballarët po kontribuojnë për kryerjen e detyrave që më parë shiheshin si punë "grash" në familje, duke u përfshirë kështu në një përvojë ekzistenciale jetësore, ndaj së cilës nuk kishin qasje më parë. Demokratizimi politik, që filloi për herë të parë në Evropë me ekzekutimin e absolutizmit gjatë Revolucionit Francez, jo vetëm që çoi në vetëvendosjen politike të burrave, e më vonë, edhe të grave, por çliroi edhe familjet nga struktura që kishte në qendër figurat autoritare dhe dominuese të burrave.

Kjo shkëputje, nga struktura e familjes me në qendër figurën e babait, e zhvendosi papritur vëmendjen e familjeve nga prejardhja patriarkale drejt së ardhmes së tyre.

Ndërsa në familjen e lashtë vëmendja kryesore i kushtohej ruajtjes së pushtetit atëror, familja moderne është e orientuar drejt mundësisë dhe mbështetjes së një jete të re. Nga rënia e figurës së babait despotik përfitojnë jo vetëm gratë dhe fëmijët, por edhe vetë burrat. Të gjithë anëtarët e familjes mund të marrin pjesë aktive dhe të marrin përgjegjësi vetëm në një strukturë familjare demokratike.

2. Tri mënyra të rritjes së fëmijëve

Kurt Lewin (1890–1947), psikolog austriak, që emigroi në SHBA, përcaktoi tri mënyra të lidershit (udhëheqjes), të cilat lidhen me të gjitha fushat e komunitetit, duke përfshirë edhe familjen. Ato janë: mënyra demokratike, mënyra autoritare dhe mënyra e mosndërhyrjes. Terma të tillë shërbejnë si një udhëzues për mënyrat e udhëheqjes, por, natyrisht, nuk nënkuptojnë se të gjithë prindërit përputhen vetëm me një mënyrë: zakonisht prindërit demonstrojnë elemente të përziera nga dy ose më shumë mënyra. Megjithatë, koncepte të tilla mund të jenë të dobishme për të rritur ndërgjegjësimin për sjelljen si edukatorë dhe mund të inkurajojnë njerëzit të reflektojnë mbi llojet e ndryshme të sjelljes.

2.1 Mënyra demokratike e rritjes së fëmijëve

Prindërit, që zgjedhin mënyrën demokratike të rritjes dhe edukimit të fëmijëve, nuk duan të vendosin rregulla të

ngurta ose të mbrojnë ata, por përqendrohen te promovimi i pavarësisë së fëmijëve, duke iu ofruar udhëzime dhe mbështetje. Mënyra demokratike e edukimit duhet të jetë sa më transparente dhe sa më gjithëpërfshirëse për fëmijën, duke përfshirë rregulla dhe rregullore të komunikuara qartësisht.

Mënyra demokratike e rritjes:

Një nga karakteristikat më të rëndësishme të mënyrës demokratike të rritjes, është qartësia dhe njoftimi i fëmijëve për planet dhe veprimtaritë e ardhshme.

Kjo i përgatit fëmijët për të drejtat dhe përgjegjësitë që dalin në jetë në një shoqëri të hapur demokratike. Pasojat e një komunikimi të tillë janë të qarta:

- prindërit kanë më shumë gjasa të japin sugjerime sesa të vendosin kufij të ngurtë,
- fëmija mund të ketë pyetje për rregullat dhe të marrë shpjegime,
- prindërit janë të gatshëm të diskutojnë zgjidhje alternative,
- opinionet e të dyja palëve, të prindërve dhe të fëmijëve, konsiderohen, përgjithësisht, me vlerë të barabartë,
- fëmija mund të marrë vendime të pavarura brenda një kuadri të caktuar,

- vendimet e rëndësishme, që prekin gjithë familjen, merren bashkërisht nga prindërit dhe fëmijët,
- prindërit vazhdimisht u ofrojnë fëmijëve të tyre mbështetje dhe stabilitet,
- marrëdhënia prind-fëmijë karakterizohet nga çiltërsia, pranimi, dashuria dhe ngrohtësia,
- kur prindërit shprehin kritika për sjelljen e fëmijës, kjo bëhet në mënyrë konstruktive dhe vlerësuese,
- nëse fëmija shkel rregullat dhe prindërit vendosin ta ndëshkojnë, fëmija gjithmonë duhet të kuptojë arsyet, si dhe kohëzgjatjen dhe llojin e ndëshkimit.

Mënyra demokratike e edukimit ka pikat e forta dhe pikat e dobëta të mëposhtme:

Pikat e forta:

- komunikimi efektiv ndërmjet prindërve dhe fëmijëve nxit aftësi të mira gjuhësore dhe një fjalor të larmishëm,
- forcimi i vetëbesimit të fëmijës lidhur me mendimet dhe aftësitë e tij,
- fëmijët mësojnë si të trajtojnë kritikën,
- fëmijët zhvillojnë aftësinë për të pranuar mendimet e të tjerëve, si dhe zhvillojnë vullnetin për të punuar së bashku për zgjidhjen e situatave,
- inkurajon fëmijët të marrin vendimet e tyre, si dhe të marrin përgjegjësinë për pasojat përkatëse.





Pikat e dobëta:

- kërkon durim dhe kohë nga ana e prindërve,
- fëmijët shpeshherë duan të diskutojnë gjithçka,
- fëmijët shpesh demonstrojnë mungesë vullneti për të pranuar rregullat dhe kufizimet e detyrueshme,
- jashtë familjes, p.sh., në shkollë, dëshira e fëmijëve për të diskutuar mund të interpretohet si mungesë respekti.

Për shumë prindër, në ditët e sotme, aspektet pozitive të mënyrës demokratike të edukimit i tejkalojnë aspektet negative dhe praktikatat demokratike zbatohen, qoftë edhe pjesërisht, në mënyrë intuitive.

Bindja dhe disiplina e verbër e fëmijëve pritet më rrallë nga prindërit, dhe prindërit zakonisht punojnë për të siguruar që fëmijët e tyre të trajtohen me dashuri dhe të përballen me komunikim të qartë dhe gjithëpërfshirës. Kreativiteti, iniciativa dhe vetëbesimi duhet të inkurajohen dhe forcohen që në moshë të re.

2.2 Mënyra autoritare e rritjes së fëmijëve

Deri në vitet 1960, edukimi autoritar ishte modeli mbizotërues për rritjen e fëmijëve. Vetëm pas lëvizjeve studentore të kësaj dekade, hierarkitë e vendosura u zbutën gradualisht dhe u bënë të njohura format më liberale të edukimit.

Mënyra autoritare e rritjes karakterizohet kryesisht nga një hierarki strikte midis edukatorit dhe fëmijës. Prindërit ruajnë kontrollin mbi fëmijën e tyre, të cilët konsiderohen si shumë të vegjël ose të papjekur për të marrë përgjegjësinë për vendimet e tyre. Në këtë këndvështrim, prindërit janë subjekti vendimmarrës dhe fëmijët janë objekti i vendimmarrjes. Mënyra autoritare e rritjes nuk toleron asnjë formë rezistence. Fëmija duhet të ndjekë rregullat e vendosura dhe të përmbushë sa më mirë kërkesat e prindërve. Nëse fëmija nuk ndjek udhëzimet e prindërve ose nuk i zbaton ato në një masë të kënaqshme për prindërit, ata qortohen dhe ndëshkohen. Karakteristikë e rritjes autoritare janë disa deklarata të bëra nga prindërit, si për shembull:

- "Nëse nuk e mbaron ushqimin, do të shkosh për të fjetur pa ngrënë!"
- "Kur flasin të rriturit, fëmijët heshtin!"
- "E vendos unë se kur është koha për të fjetur!"
- "Për sa kohë jeton me mua, në këtë shtëpi, do të bësh si them unë!"

Mënyra autoritare e prindërimit shkon përtej edukimit të rreptë, ajo gjithashtu ndikon ndjeshëm në marrëdhënien emocionale midis prindit dhe fëmijës. Në përgjithësi, fëmija merr pak intimitet ose vëmendje dhe merr mirënjohje vetëm nëse, sipas mendimit të prindërve, ai/ajo i përmbush në mënyrë të kënaqshme kërkesat që i janë përcaktuar. Madje, edhe në këto raste, lavdërimi është objektiv e joemocional, ndërkohë që gjestet e dashurisë ofrohen rrallë.

Më poshtë jepen disa karakteristika të edukimit autoritar:

- Vendimet dhe dëshirat e fëmijës konsiderohen të papërshtatshme dhe të parëndësishme.
- Edukimi i fëmijës bazohet në sistemin e shpërblimit dhe të ndëshkimit.
- Jeta e përditshme organizohet nëpërmjet përdorimit të rregullave dhe kontrollit të rreptë.
- Kritikat janë të shpeshta dhe përbëjnë formë normale të komunikimit.

Pasojat e mundshme të rritjes autoritare të fëmijëve

Mënyra autoritare e edukimit mund të ketë efekte negative mbi zhvillimin e fëmijës. Fëmijëve u mohohet mundësia për të zhvilluar mendimet, opinionet, pavarësinë dhe personalitetin e tyre. Kjo mund të ketë efekte të dëmshme për vetëvlerësimin, kreativitetin dhe marrëdhëniet shoqërore të

fëmijës, deri në moshë madhore. Dëshira për të qenë “fëmijë i mirë” dhe për t’i kënaqur prindërit mund të ndikojë te fëmijët gjatë gjithë jetës së tyre, gjë që ia bën jetën më të vështirë në krahasim me të tjerët. Për rrjedhojë, në adoleshencë këta fëmijë mund të përjetojnë kriza të dhimbshme ekzistenciale, pa pasur të zhvilluar mekanizmat e nevojshëm mbrojtës për të dalë prej tyre. Kjo mund t’i çojë disa në përdorimin e drogës, të përfshihen në kriminalitet ose në sjellje të tjera jo të shëndetshme.

Fëmijët e rritur në mënyrë autoritare shpesh shfaqin probleme në mjedisin e tyre shoqëror.

Ata priren të tregohen agresivë, e kanë të vështirë të respektojnë autoritetin dhe shpesh përpiqen të jenë në qendër të vëmendjes. Shpesh përsëritin sjelljen e shfaqur në shtëpi ndaj bashkëmoshatarëve të tyre. Ndodh, veçanërisht, kështu me fëmijët që ata i perceptojnë si më të dobët, me të cilët shpesh komunikojnë në një mënyrë të ashpër, agresive dhe egocentrike. Kjo mund të vihet re edhe në përdorimin e gjuhës prej tyre, ku spikat përdorimi i shpeshtë i fjalëve të tilla si: “unë”, “mua” dhe “imja”.

Mund të ndodhë, gjithashtu, që fëmijët e rritur në një familje autoritare të sillen krejtësisht në mënyrë të kundërt: ata i lënë bashkëmoshatarët e tyre t’i shtypnë në rolin e viktimës, tërhiqen dhe përjetojnë ndjenja izolimi dhe pafuqie dhe, kjo sjellje shpesh vazhdon deri në moshë madhore.



2.3 Mënyra mosndërhyrëse e rritjes së fëmijëve

Sipas mënyrës mosndërhyrëse (*laissez-faire*) të rritjes, prindërit priren të tregohen pasivë ndaj fëmijës. Kjo mund të quhet gjithashtu edhe një formë e prindërimit antiautoritar, ku prindërit sillen në mënyrë krejt të kundërt me formën e lidershipit autoritar. Fëmijëve u jepen vetëm udhëzime minimale dhe çdo gjë është në duart e tyre. Mënyra mosndërhyrëse nuk përmban një kuadër të qartë që t'u ofrojë fëmijëve orientim dhe siguri.

Prindërit që përdorin metodën mosndërhyrëse në rritjen e fëmijëve kërkojnë shumë pak prej tyre dhe, në rast konflikti, rrallë ndodh që të marrin parasysh mendimet e fëmijëve.

Sipas mënyrës mosndërhyrëse, prindërit priren të sillen me indiferencë dhe mungesë interesi, duke bërë vetëm atë që është e nevojshme dhe duke bërë përpjekje minimale.

Në raste ekstreme, prindërit me një mënyrë prindërimi mosndërhyrës mund t'i neglizhojnë fëmijët e tyre. Në fund të fundit, kjo mënyrë e rritjes së fëmijëve nuk është e dobishme as për prindërit, as për fëmijët. Prindërit mund të zhgënjehen nga sjellja e llastuar dhe mosmirënjohëse e fëmijëve të tyre, ndërsa fëmijët nuk mësojnë kufijtë e duhur të sjelljes.

3. Jeta është plot ngjyra: familjet e përziera

Shumë njerëz kanë parë batanije dhe qilima shumëngjyrëshe, të bëra me pëlhura të ndryshme të qepura së bashku. Edhe nëse pëlhurat shpesh duken krejtësisht të ndryshme, kur bashkohen ato formojnë një pamje harmonike. Familja e përzier ndjek të njëjtin parim: partnerët vijnë nga familje të ndryshme dhe "qepen së bashku" si të huaj, për të krijuar një familje të re dhe një lidhje farefisnore gjaku të vijës së parë. Pas kësaj, nënat, baballarët dhe fëmijët "qepen së bashku" në jetë dhe kombinimet e mundshme janë pothuajse të pafundme. Dhe, ndryshe nga qilimat e krijuar nga copëza të ndryshme me ngjyra, shpeshherë nuk është e lehtë të krijosh një pamje të përgjithshme harmonike brenda familjeve të përziera, veçanërisht kur lindin probleme që kanë të bëjnë me vlerat, zakonet, modelet e prindërimit dhe financat e përbashkëta. Megjithatë, pavarësisht kësaj, në shoqëritë moderne, demokratike të hapura, ku gratë kanë të njëjtat mundësi si burrat për t'u zhvilluar dhe për të marrë vendime, llojet e reja të familjeve nuk mund të fshihen më.

Nëse familjet vendosin se është në interesin e tyre të kombinohen, ky duhet parë si zhvillim pozitiv; zhvillim jo i lehtë, por pozitiv. Të jetosh së bashku në harmoni si një familje e përzier nuk mund të realizohet me detyrim, veçanërisht kur janë në lojë dy modele të ndryshme komunikimi; komunikimi ndërmjet brezave, duke përfshirë edhe familjen e gjerë dhe





brenda brezave në familje. Komunikimi ndërmjet brezave i referohet komunikimit ndërmjet anëtarëve të familjes nga pozita të ndryshme farefisnore; përgjithësisht ndërmjet prindërve dhe fëmijëve dhe gjyshërve dhe nipërve dhe mbesave, duke përfshirë edhe anëtarët e familjes më të gjerë, të tillë si: hallat, tezet, xhaxhallarët, dajat, kushërinjtë dhe krushqinë. Komunikimi brenda brezit i referohet komunikimit ndërmjet anëtarëve të familjes nga i njëjti grup brezash, domethënë komunikimi ndërmjet fëmijëve, prindërve ose gjyshërve. Është e rëndësishme që familjet të kuptojnë se rritja së bashku kërkon kohë. Nëse anëtarët e një familjeje të tillë nuk përpiqen të nxitojnë dhe e trajtojnë njëri-tjetrin me kujdes, ka shumë mundësi që ky gërshetim shumëngjyrësh të kthehet në një vepër unike arti demokratik.

Të gjitha fillesat janë të vështira: Fillimet e familjes së përzier

Fëmijët, veçanërisht ata të kopshtit dhe të moshës parashkollë, shpesh besojnë se janë fajtorë për ndarjen e prindërve të tyre, pasi njëri prej tyre nuk i do. Në mënyrë që fëmijët të përshtaten më mirë me jetën e tyre të re në një familje të përzier, është thelbësore që ata të kuptojnë se prindërit e tyre i duan, pavarësisht nga marrëdhënia që kanë ata me njëri-tjetrin.

Për fëmijët e moshës shkollë, nga ana tjetër, marrëdhënia me partnerët e rinj të prindërve të tyre shpesh dominohet nga konflikti. Xhelozia mund të luajë rol të rëndësishëm, kur fëmijët mendojnë se partnerit të ri i kushtohet shumë vëmendje. Veçanërisht adoleshentët e kanë të vështirë të pranojnë partnerë të rinj si figura autoriteti. Ka familje ku situata nuk është e tillë, por edhe atëherë mund të lindin

ndjenja konfuzioni. Për shembull, një fëmijë që shkon mirë me partnerin e ri të nënës së tij mund të shqetësohet se po tradhton babanë biologjik.

Marrëdhëniet mund të fillojnë të qetësohen, nëse partnerët e rinj krijojnë miqësi të rastësishme me fëmijën, në vend që të përpiqen të zëvendësojnë nënën ose babanë e tij. Gjithashtu, nuk këshillohet t'i surprizoni fëmijët me partnerët e rinj, për shembull, duke i bërë ata pjesë të familjes shumë shpejt. Një periudhë njohjeje me njëri-tjetrin përmes aktiviteteve të përbashkëta, është zakonisht një fillim më i këndshëm dhe më i suksesshëm i jetës si një familje e përzier.

Në shumë familje të përziera ekziston një element konkurrence

Nëse të dy partnerët kanë fëmijë nga marrëdhëniet e mëparshme ose kanë fëmijë së bashku, atëherë fëmijët duhet të pajtohen me idenë e pasjes së një motre/vëllai nga nëna ose nga babai, si dhe të pranojnë fëmijët nga martesat e mëparshme. Përplasjet midis vëllezërve e motrave të reja shpesh shtrihen te prindërit, për shembull, kur secili prind zgjedh të mbrojë fëmijën e vet. Filmi *Juaja, imja dhe jona* (*Yours, Mine & Ours*, 2005) ku luajnë Dennis Quaid dhe Rene Russo është një ilustrim i mirë i kësaj situatë.

Ish-partnerët, gjithashtu, shpesh konkurrojnë me njëri-tjetrin, për shembull, kur duan t'i kalojnë njëri-tjetrit lidhur me çfarë mund t'u ofrojnë fëmijëve të tyre, ose kur mënyrat e tyre të prindërimit ndryshojnë. Në raste të tilla është e rëndësishme që të zgjidhet konflikti themelor ndërmjet prindërve. Kur është e nevojshme, familja e përzier mund të ndihmohet përmes këshillimit nga specialistë të terapisë për çështjet familjare.

Së fundi, familje të tilla mund të përballen me vështirësi planifikimi. Rutina i bën mirë si fëmijëve, ashtu edhe të rriturve, por ajo nuk mund të arrihet gjithmonë në jetën e përditshme të trazuar të familjes së përzier. Nëse prindërit jetojnë larg njëri-tjetrit, atëherë ky problem përkeqësohet, për shembull, për shkak të periudhave të ndryshme të pushimeve. Në skenarin ideal, ish-partnerët duhet të jenë të gatshëm të punojnë përkrah njëri-tjetrit dhe të ndajnë përgjegjësitë lidhur me fëmijët e tyre.

4. Të jetosh me fëmijët: mbledhjet demokratike familjare – marrja e vendimeve së bashku

Marrëdhëniet demokratike familjare zhvillohen në mënyrë më efektive kur të gjithë anëtarët kanë mundësi të barabarta për të marrë pjesë në procesin e vendimmarrjes. Mbledhjet e suksesshme familjare kërkojnë kushte të tilla.

Mbledhja familjare është një takim i planifikuar rregullisht i të gjithë anëtarëve të familjes. Temat e diskutimit përbëhen nga çështje të tilla si besimet, vlerat, dëshirat, ankesat, planet, pyetjet dhe sugjerimet. Mbledhje të tilla janë një mundësi që të gjithë të dëgjohen për çështjet që dalin në familje.

Mbledhja familjare është një kohë e përshtatshme për të planifikuar argëtimet e familjes dhe për të ndarë përvoja të mira dhe ndjenja pozitive me njëri-tjetrin..

Mbledhjet e rregullta mund të nxisin harmoninë familjare duke dhënë kohë për të vendosur rregulla, për të marrë vendime, për të pranuar gjërat e mira që ndodhin në familje dhe për të vënë në dukje pikat e forta të anëtarëve individualë të familjes.

Megjithatë, ne i nxisim prindërit të caktojnë një kohë rutinë për mbledhjet familjare, për të nxitur angazhimin e të gjithëve për të ndarë shqetësimet e familjes. Orari i mbledhjes duhet të jetë i përshtatshëm për të gjithë.

Nëse disa anëtarë të familjes vendosin të mos marrin pjesë, ata do të duhet të pranojnë pasojat logjike të mospjesëmarrjes; për shembull, të përjashtohen nga procesi i vendimmarrjes.

Në përmbledhje, mbledhjet familjare ofrojnë mundësi për:

- T'u dëgjuar;
- Të shprehur ndjenja pozitive për njëri-tjetrin e për ta inkurajuar njëri-tjetrin;
- Të shpërndarë punët në mënyrë të drejtë midis anëtarëve të familjes;
- Të shprehur shqetësimet, ndjenjat dhe ankesat;
- Të zgjidhur konfliktet dhe për të trajtuar çështje të përsëritura;
- Të planifikuar aktivitetet e kohës së lirë si familje.



Mbledhjet familjare gjithashtu mbështesin aftësinë e fëmijës për të komunikuar, për të shprehur mendimet dhe idetë e veta, për të bërë pyetje dhe për të pritur përgjigje dhe për të dëgjuar njëri-tjetrin, si dhe aftësi të tjera të rëndësishme jetësore. Përveç kësaj, ato fuqizojnë aftësitë e fëmijëve për të qenë elastik ndaj situatave të vështira të jetës. Mbledhjet familjare zhvillojnë kompetencat e fëmijëve, ndërgjegjësimin për veten dhe marrëdhëniet e lidhjes. Duhet durim dhe përpjekje, por rezultati përfundimtar, i cili lidhet me zhvillimin e aftësive të rëndësishme të jetës, i përliq ato. Si në rastin e ndërtimit të një shtëpie, duhet kohë, por shtëpia zgjat për gjithë jetën.

5. www.living-democracy.com: jeta demokratike në shkollë dhe në shtëpi

Në bashkëpunim me specialistë nga vende të ndryshme të Këshillit të Evropës, është krijuar një faqe interneti për demokracinë nën drejtimin e PH Zyrih (Pädagogische Hochschule Zürich/Universiteti i Edukimit të Zyrihut), e cila u tregon mësuesve, drejtorëve të shkollave dhe prindërve në mënyrë shumë konkrete se çfarë trajte merr veprimi dhe të mësuarit demokratik në jetën e përditshme. Këtu do të prezantojmë shkurtimisht pjesën e faqes së internetit, që u drejtohet konkretisht prindërve dhe trajton kryesisht çështjet e komunikimit demokratik dhe pjesëmarrës midis fëmijëve të moshave të ndryshme dhe prindërve të tyre.

Situata të ndryshme janë pikënisje për diskutimin dhe zhvillimin e zgjidhjeve të përbashkëta: për shembull, fëmija më i madh i familjes duhet të zgjedhë një profesion dhe nuk e ka idenë se çfarë profesioni mund të jetë më i përshtatshëm për të. Kohët e fundit, ka pasur reagime më të shpeshta nga shkolla për detyrat e papërfunduara të djalit dhe fëmija më i vogël i familjes i bën rregullisht të vështira pazaret nëse biskotat e saj të preferuara nuk përfundojnë në kosh. A ju duken të njohura këto situata? A keni edhe ju ndonjëherë ndjesinë se duhet të kërkonit mënyra të reja për të hyrë në bisedë me fëmijët tuaj?

Faqja e internetit www.live-democracy.com ofron këshilla dhe sugjerime të ndryshme për përditshmërinë me fëmijë të moshave të ndryshme.

Përveç kësaj, faqja e internetit jep këshilla për rritjen e fëmijëve, të cilat, në veçanti, promovojnë të menduarit, veprimin dhe komunikimin demokratik. Vetëm ata që praktikojnë komunikim dhe veprim demokratik në jetën e përditshme, mund të zhvillojnë vetë një qëndrim demokratik dhe të praktikojnë komunikimin dhe veprimin demokratik.

Për fëmijët e vegjël (1–3 vjeç), fëmijët (4–12 vjeç) dhe të rinjtë (13–18 vjeç), ka disa situata të jetës së përditshme, që mund të jenë sfiduese për prindërit, si për shembull: pastrimi i rrëmujës së vogëlulshme, përdorimi i lugëve dhe i pirunëve në tryezat e të ngrënit për të vegjlit, kryerja e detyrave të shtëpisë,



zbatimi i rregullave të përdorimit të medias, edukimi seksual për adoleshentët. Si mund të flas për këtë çështje me fëmijët dhe të rinjtë? Qasja ndaj temave të ndryshme është gjithmonë thuajse e njëjtë dhe bazohet në parimin e "të mësuarit duke u bazuar te problemet". Gjendet edhe një vizatim argëtues me një përshkrim që prezanton temën dhe problemin (ose sjelljen problematike) dhe që e qartëson atë.

Tani përdoruesi përballlet me pyetjen: "Si do të reagonit ju si prindër? Më tej jepen vizatime më të vogla komike, ku secili përfaqëson një mënyrë të ndryshme të reagimit të prindërve. Përdoruesi zgjedh reagimin që përkon më mirë me reagimin e tij në këtë situatë dhe klikon mbi foto. Tani diskutohen avantazhet dhe disavantazhet e mundshme të reagimit të tij: A do ta zgjidhë ky reagim problemin? Si do të vazhdojë situata? Si ndihet fëmija? Si ndihet i rrituri? A do të ndryshojë situata? Këto dhe pyetje të ngjashme reflektimi drejojnë vlerësimin e reagimit të të rriturit.

Hapi tjetër është identifikimi i veprimeve alternative që mund të ndihmojnë për zgjidhjen e problemit. Këtu na ndihmojnë teoritë dhe qasjet moderne pedagogjike (si: komunikimi jo i dhunshëm dhe i hapur) që lidhen me situatën konkrete. Megjithatë, përdoruesi, jo vetëm që ka mundësi të marrë informacion teorik për veprimin alternativ, por i kërkohet, me ndihmën e ushtrimeve të përshtatshme, t'i ushtrojë praktikisht këto mënyra të reja komunikimi. Disa ushtrime mund dhe duhet të integrohen drejtpërdrejt në jetën e përditshme, të tilla si: filtrimi i mesazheve shkatërruese nga stili i komunikimit të prindërve. Sjellja e dikujt mund të ndryshojë vetëm nëse,

më parë, ajo vëzhgohet dhe pranohet në kuptimin praktik të fjalës. Ky veprim e bën teorinë abstrakte të prekshme dhe e shndërron atë menjëherë në njohuri të reja në lidhje me veprimet e prindërve. Modelet e reja të veprimit ose sinjalet e bisedave janë të rëndësishme, jo vetëm në situata të përzgjedhura ilustruese, por, gjithashtu, ato mund të zbatohen menjëherë në situata të tjera sfiduese për prindërit në shtëpi.

Disa nga strategjitë e sugjeruara të komunikimit mund të duken të pazakonta, madje edhe të çuditshme dhe të papërshtatshme, megjithatë, të provosh diçka të re është shpesh mënyra e vetme përmes së cilës mund të zgjidhen problemet dhe të arrihet përparimi.

Në këtë drejtim, do të donim t'ju inkurajojmë të përfshihen në këtë eksperiment. Të paktën, ia vlen të provoni përpjekjet tuaja për të vënë nën kontroll problemet që lidhen me edukimin.

Shpresojmë që konfliktet e rrënjësura dhe situatat me të cilat haseni, në dukje të pakapërcyeshme, të mund të rishikohen dhe të rivlerësohen me ndihmën e strategjive edukative dhe komunikuese që kemi dhënë. Shpresojmë të lejonit që këto strategji t'ju ofrojnë zgjidhje dhe të bëhen pjesë e rutinës tuaj të përditshme edukative, duke mundësuar që ju dhe fëmijët tuaj ta konsideroni kohën e kaluar së bashku si kohë cilësore e të rëndësishme, për të ecur përpara në rrugën emocionuese të rritjes në një shoqëri demokratike.



PJESA II

Kompetencat si ndihmë për të ardhmen



1. Kompetencat si objektiv i rritjes dhe edukimit

1.1 Çfarë janë kompetencat?

Në ditët e sotme, e gjithë bota duket se flet për aftësitë: A i kam kompetencat e nevojshme për të qenë nënë apo baba? A kam aftësi të mjaftueshme për të ngarë biçikletën në trafikun e ngjeshur të qytetit? A kam aftësi të gatuj? Po aftësitë e mia të leximit? Aftësitë e mia për të biseduar? Shumë programe shkollore bazohen te aftësitë dhe, në këtë mënyrë, u përgjigjen sfidave të reja në shoqërinë tonë. Puna dhe bashkëjetesa po ndryshojnë sepse kushtet ekonomike, ekologjike dhe sociale po ndryshojnë. Në mënyrë që brezat e ardhshëm të provojnë veten në jetën private dhe publike dhe të gjejnë vendin e tyre në tregun e punës, fëmijët dhe të rinjtë duhet të jenë në gjendje të zbatojnë njohuritë dhe aftësitë e tyre në mënyrë novatore dhe të përgjegjshme. Në diskutimet teknike, termi kompetencë ndonjëherë përdoret si sinonim për terma të tillë si talent, aftësi, mundësi, performancë, të nxënit, njohuri apo edhe inteligjencë.

Për ta ngushtuar konceptin e kompetencës, mund të bëjmë dallimin ndërmjet tij dhe termave të tjerë ekzistues. Për shembull, kompetenca shihet kryesisht si e ndryshueshme, si diçka që mund të mësohet dhe për të cilën mund të trajnohesh. Për rrjedhojë, kompetenca mund të kuptohet si bazë për një proces të suksesshëm të të mësuarit, ndërsa njohuritë mund të konsiderohen si produkt i këtij procesi mësues.

Pra, me kompetencë kuptohet kapaciteti dhe aftësia për të zgjidhur problemet, si dhe gatishmëria për ta bërë këtë gjë. Kjo është shumë e rëndësishme në botën e sotme e cila ndryshon me shpejtësi:

Askush nuk mund të parashikojë se me çfarë problemesh do të përballen fëmijët tanë në të ardhmen e afërt dhe atë të largët.

Nëse i pajisim fëmijët me aftësitë e duhura, me kurajë dhe vetëbesim për t'u përballur me problemet e tyre, atëherë ne i përgatisim për të ardhmen. Por, nëse iu japim atyre zgjidhjet, atëherë ne bëjmë një gabim shumë të madh.

1.2 Cilat janë kompetencat e një qytetarie demokratike?

Kompetencat janë të padukshme dhe ne mund t'i përftojme ato vetëm duke parë veprimet që bëjmë të gjithë në jetën tonë të përditshme. Qytetarët demokratë e demonstrojnë kompetencën e tyre përmes veprimeve dhe performancës së tyre. Këtu përfshihen dhe prindërit dhe fëmijët. Është e ditur, që mësimdhënia në shkollë përmes demokracisë dhe të drejtave të njeriut, përbëjnë metodat kryesore. Pse të mos jetë kështu edhe në jetën familjare? Për të qenë më të saktë, le të shohim lloje të ndryshme të kompetencave që i mbështesin të rinjtë të bëhen anëtarë të përgjegjshëm të shoqërisë. Këto kompetenca përfshijnë:

- analizën dhe gjykimin,
- aftësitë,
- ndërmarrjen e veprimeve dhe pjesëmarrjen,
- kompetencat personale dhe sociale.

Kompetencat e analizës dhe gjykitimit

Qytetaria demokratike kërkon që qytetarët të kuptojnë çështjet në diskutim, gjë që kërkon që qytetarët të jenë të informuar dhe të aftë për të analizuar problemet dhe linjat e argumenteve dhe konflikteve. Ky është dimension i kognitiv i zhvillimit të kompetencës (të mësuarit "për" çështje të jetës publike).



Pa këtë nivel mirëkuptimi, një qytetar bie pre lehtësisht ndaj demagogëve, lobistëve dhe populistëve, dhe nuk do të jetë në gjendje të identifikojë dhe të negociojë interesat e tij individuale ose interesat e grupit ku bën pjesë. Ne varem nga media si burim informacioni dhe duhet të jemi në gjendje të angazhohemi me të në mënyrë kritike. Ndërmarrja e veprimeve në një shoqëri demokratike është e mundur vetëm nëse e dimë se çfarë duam të arrijmë. Ne duhet të jemi në gjendje të përcaktojmë interesat dhe objektivat tona, duke balancuar dëshirat dhe nevojat, vlerat dhe përgjegjësitë. Jeta publike është një proces vendimmarrjeje për zgjidhjen e problemeve dhe zgjidhjen e konflikteve; nuk ka asnjë mundësi që të mos merret një vendim, dhe vendimet nuk janë të mundshme pa gjykim.

Në shoqëritë tona moderne, gjithnjë e më shumë komplekse, 'qytetarët e zakonshëm' prirën të stërmundohen në kompetencat e analizës dhe të gjykit. Adresimi i besimit apo mosbesimit ndaj udhëheqësve aktualë politikë, është një mënyrë e zvogëlimit të këtij kompleksiteti. Edukimi është çelësi që iu mundëson qytetarëve të jenë të mirëinformuar lidhur me vendimet politike që ndikojnë në jetën e tyre.

Aftësitë

Fëmijët dhe të rinjtë kanë nevojë për shumë aftësi ose teknika për të përvetësuar dhe përdorur informacionin dhe për të formuar opinionet e tyre në mënyrë të pavarur dhe sistematike. Këto instrumente u mundësojnë qytetarëve të ardhshëm:

- të marrin informacion, si përmes medias ashtu edhe përmes përvojave personale dhe kërkimit, të zotërojnë teknikat e përdorimit të mediave të shkruara dhe elektronike, intervistave, kërkimeve, reflektime, etj.;
- të përzgjedhin dhe studiojnë informacionin përmes teknikave të planifikimit, menaxhimit të kohës, leximit, të menduarit, regjistrimit;
- të përcaktojnë, paraqesin, ndajnë dhe argumentojnë pikëpamjet e tyre;
- të reflektojnë mbi rezultatet dhe proceset e të nxënës dhe të aplikimit të njohurive.

Në një masë të konsiderueshme, këto aftësi janë të nevojshme jo vetëm për jetën e të rinjeve si qytetarë të ardhshëm, por edhe për procesin e të mësuarit gjatë gjithë jetës së përgjithshme. Ato i përgatisin të gjithë për studime akademike më të avancuara dhe për punë të kualifikuara. Sa më shumë të diskutohet, mbështetet dhe të flitet brenda familjeve për këtë lloj mësimi, aq më shumë do të përdoret ai nga anëtarët e familjes. Nuk ka asnjë qëllim përfundimtar. Ne mbetemi nxënës për gjithë jetën. Prindërit dhe gjyshërit mund të mësojnë nga fëmijët e tyre në të njëjtën mënyrë që fëmijët mësojnë prej tyre.

Ndërmarrja e veprimeve: Trajnimi formal i aftësive që sapo përmendëm mbështet të mësuarit për të jetuarit demokratik. Por, kjo nuk mjafton. Shkollat, lagjet dhe familjet mund të kuptohen të gjitha si mikrokomunitete ku fëmijët dhe të rinjtë mësojnë se si të marrin pjesë në shoqëri nëpërmjet përvojës praktike.

Kompetencat që duhet të fitojnë ata për të arritur një jetë familjare që funksionon mirë përfshijnë:

- pasqyrimin e dëshirave dhe nevojave, qartësimin dhe promovimin e interesave të ndryshme,
- negociimin dhe vendimmarrjen,
- kuptimin dhe vlerësimin e nevojës për një kuadër rregullash dhe sanksionesh.

Zona vendimtare e transferimit shtrihet përtej familjes ose lagjes, ajo i ka rrënjët në shoqëri në tërësi dhe prek jetën e të rriturve.

Kompetencat personale dhe sociale

Ndoshta koncepti i kompetencave është disi i sforcuar kur shtrihet në dimensionin e vlerave dhe qëndrimeve. Nga ana tjetër, ajo që ka rëndësi është performanca ose mënyra se si sillen fëmijët dhe të rinjtë dhe prirja për t'u sjellë mund të konceptohet si kompetencë. Ky dimension i zhvillimit të kompetencave përkon me të mësuarit "përmes" demokracisë dhe të drejtave të njeriut dhe pasqyron kulturën demokratike të diskutuar në këtë manual. Ai përfshin sa vijon:

- vetëdijen dhe vetëvlerësimin;
- empatinë;
- respektin e ndërsjellë;
- vlerësimin e nevojës për të bërë kompromis;
- përgjegjësinë;
- vlerësimin e të drejtave të njeriut si një grup vlerash të përbashkëta për komunitetin.

Për rrjedhojë, kuadri i njëzet kompetencave për kulturë demokratike nuk është vetëm një kuadër kompetencash për shkollat, por përbën një panoramë të qartë të asaj që ne vetë duhet të mësojmë dhe të zbatojmë gjatë gjithë jetës sonë.



2. Kompetencat për kulturë demokratike

2.1 Demokracia si strukturë kushtetuese e shtetit

Para së gjithash, demokracia është diçka e shkruar në letër, në kushtetutë. Në demokraci, kushtetuta kuptohet si dokumenti kryesor ligjor i shtetit. Ajo rregullon organizimin kryesor të shtetit, organizimin territorial të shtetit dhe marrëdhëniet me njësitë përbërëse të tij. Ajo parashikon marrëdhëniet midis qytetarëve dhe shtetit, si dhe të drejta dhe përgjegjësitë e tyre. Kompetencat e shtetit, të specifikuara në këtë mënyrë, janë të detyrueshme nga kushtetuta si ligji suprem dhe pushteti i tyre mbi ligjin është i kufizuar. Në shtetet demokratike, pushteti kushtetues buron

nga populli. Kushtetutat zakonisht përmbajnë edhe detyra shtetërore dhe objektiva shtetërore; ato gjenden shpesh në parathënie. Objektivat themelore demokratike janë liria, barazia, drejtësia, siguria dhe mirëqenia, që përfshijn njohjen e të drejtave të njeriut dhe qytetarit, sovranitetin e popullit përmes zgjedhjeve, parlamentarizmin, kontrollin parlamentar të pushtetit dhe ndarjen e pushteteve. Që qytetarët të mund të ushtrojnë të drejtat dhe detyrat e tyre politike, shteti duhet t'u garantojë atyre sigurinë bazë shoqërore.



Të pasurit e një kushtetute të drejtë që formulon të gjithë elementët qendrorë të bashkëjetesës demokratike është padyshim një bazë e rëndësishme për një shoqëri të hapur. Megjithatë, përvoja e shumë qytetarëve në mbarë botën tregon se ajo që shkruhet në letër nuk pasqyrohet gjithmonë në jetën reale. Çfarë kuptimi kanë nenet e kushtetutës për të jetuar së bashku (demokracia si formë e shoqërisë) dhe për jetën e përditshme të individit (demokracia si formë jetese) nëse ato nuk zbatohen në jetën reale?

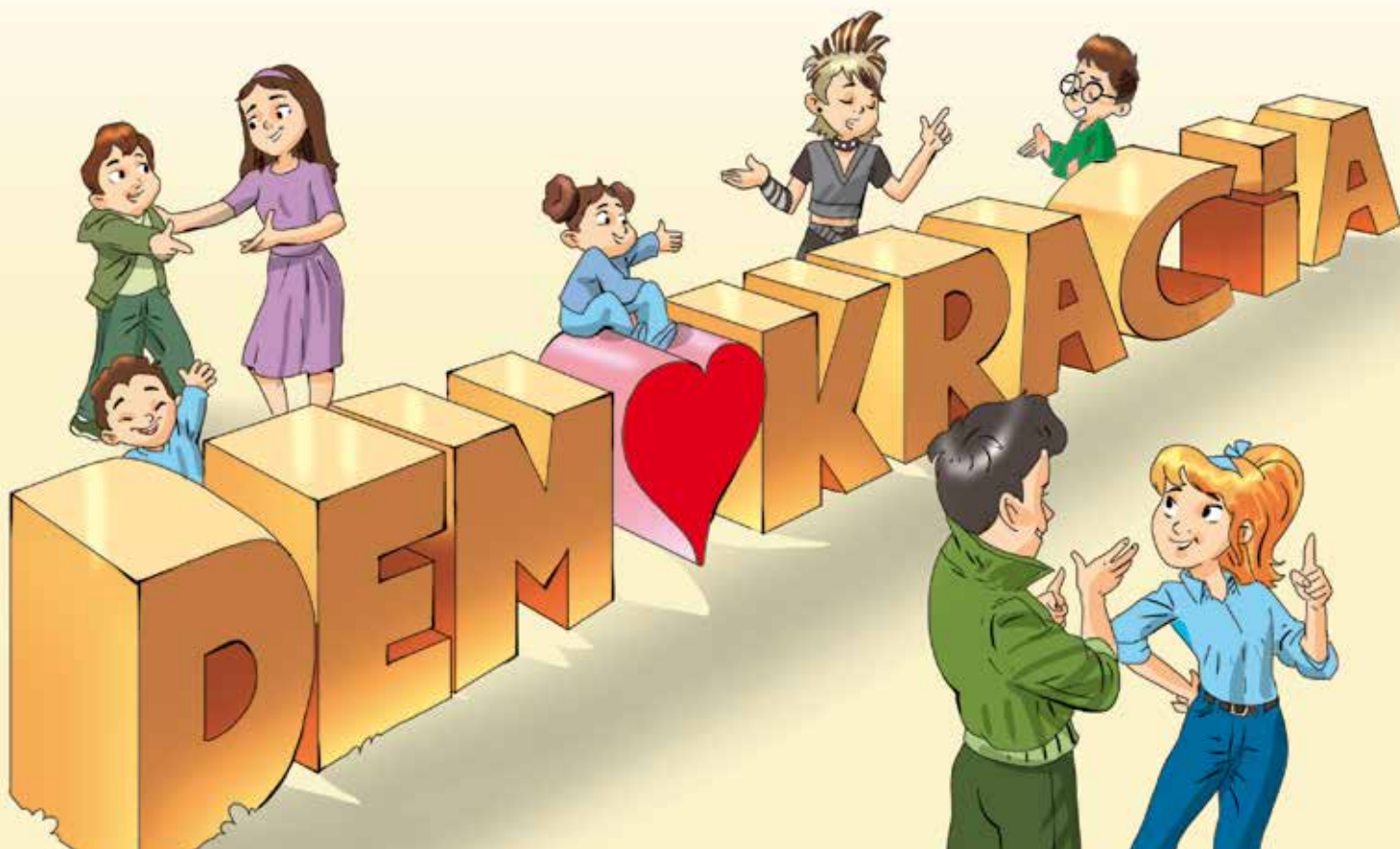
2.2 Demokracia si shenjë e kulturës së komunitetit

Demokracia është shumë më tepër se thjesht kushtetuta. Demokracia përfshin edhe dimensionin social: Demokracia është, me fjalë të tjera, një formë e shoqërisë. Shfaqja e demokracive “të reja” evropiane dhe globalizimi në rritje, i cili ka prekur kufijtë e shteteve ekzistuese, tregojnë se demokracia nuk kufizohet vetëm te sistemi ligjor. Vetëm ankorimi social dhe transmetimi i parimeve demokratike mundëson funksionimin e sistemeve politike demokratike. Kjo mund të quhet kultura e përditshme e demokracisë. Ky mirëkuptim kërkon një shoqëri të fortë civile ku mund të bashkëjetojnë pluralizmi dhe dallimet sociale, dhe ku konfliktet zgjidhen në mënyrë paqësore. Konkurrenca

ekonomike, e zhvilluar në kushte të drejta, duhet gjithashtu të jetë e mundur në një shoqëri të tillë demokratike. Një publik i lirë dhe i larmishëm, i mbështetur nga angazhimi i gjerë qytetar, është një tjetër parakusht për shoqëritë demokratike. Nga këndvështrimi i kërkimit kulturor politik, një kuptim i tretë i demokracisë është i orientuar ndaj jetës së përditshme, ndaj kulturës së bashkëjetesës shoqërore. Vitet e fundit, psikologjia edukative, filozofia dhe edukimi politik kanë përqafuar këtë qasje duke pyetur për themelet individuale dhe socio-morale të kuptimit politik të demokracisë.

Si mund të bëhet e prekshme demokracia dhe si mund të rriten përvoja të tilla?

Kjo ka të bëjë me mikro nivelin e kulturës demokratike, për shembull, në nivel familjeje apo lagjeje. Kjo shihet si bazë e angazhimit politik demokratik dhe e shoqërive demokratike në përgjithësi. Sipas këtij këndvështrimi, kushdo që rritet në një mjedis që karakterizohet nga toleranca dhe drejtësia e kupton diversitetin e stileve të jetesës si një mundësi, është i edukuar për solidaritet dhe vetëorganizim dhe ka premisa të mira për të vepruar në mënyrë demokratike brenda shoqërisë dhe për të marrë pjesë në mënyrë demokratike në sistemin politik.



Këshilli i Evropës hartoi *Kuadrin e Referencës së Kompetencave për Kulturë Demokratike*. Modeli me njëzet kompetencat, i zhvilluar në kuadër të projekteve të Këshillit të Evropës për demokracinë, përshkruan se si zbatohen vlerat e demokracisë në jetën e përditshme dhe në shkollë, disa prej të cilave janë të dukshme në çdo situatë mësimore. Shumë prej tyre tashmë zbatohen në çdo klasë, por ne si mësues shpesh nuk jemi të vetëdijshëm për to.

Të gjithë prindërit duhet t'i kuptojnë ato dhe të mësojnë të identifikojnë se çfarë po ndodh në familjet dhe shtëpitë e tyre në lidhje me zhvillimin e kompetencave të të gjithë fëmijëve dhe të rinjve, në mënyrë që ata të bëhen pjesë e një shoqërie demokratike.

Njëzet kompetencat e përfshira në këtë model

Vlerat

- Vlerësimi i dinjitetit njerëzor dhe i të drejtave të njeriut
- Vlerësimi i diversitetit kulturor
- Vlerësimi i demokracisë, drejtësisë, ndershmërisë, barazisë dhe shtetit të së drejtës

Qëndrimet

- Të jemi të hapur ndaj dallimeve të kulturës së tjetrit dhe besimeve, pikëpamjeve dhe praktikave të të tjerëve
- Respekti
- Mendësia qytetare
- Përgjegjësia
- Vetëvlerësimi
- Toleranca ndaj paqartësive

Aftësitë

- Të mësuarit autonom të aftësive
- Aftësitë e të menduarit në mënyrë analitike dhe kritike
- Aftësitë e të dëgjuarit dhe vëzhguarit
- Empatia
- Fleksibiliteti dhe përshtatshmëria
- Aftësitë komunikuese, gjuhësore dhe shumëgjuhësore
- Aftësitë e bashkëpunimit
- Aftësitë e zgjidhjes së konflikteve

Njohuritë dhe të kuptuarit kritik

- Njohja dhe të kuptuarit kritik të vetes
- Njohja dhe të kuptuarit kritik e gjuhës dhe komunikimit
- Njohja dhe të kuptuarit kritik e botës: politikat, ligjit, të drejtat e njeriut, kultura, kulturat, fetë, historia, media, ekonomitë, mjedisi dhe qëndrueshmëria

2.3 Vizibiliteti i kompetencave: tiparet përshkruese

Kultura demokratike mbështetet te qytetarët që kanë vlerat, qëndrimet, aftësitë, njohuritë dhe të menduarin kritik të përshkruar në modelin e kompetencës më sipër. Prandaj, kuadri i kompetencave ofron tipare përshkruese të detajuara për secilën nga njëzet kompetencat. Këto janë shkruar kryesisht për mësuesit dhe nxënësit, që të kuptojnë dhe zbatojnë praktikën demokratike në klasë dhe në godinat e shkollës.

Tiparet përshkruese të kompetencave janë dëshmi që përshkruajnë sjelljet e vëzhguara dhe na tregojnë, kur një person arrin një nivel të caktuar të një kompetence të veçantë. Kjo është e rëndësishme për zhvillimin e demokracisë, sepse kur shohim kompetenca dhe tipare përshkruese që praktikohen në jetën familjare, kuptojmë se shoqëria nuk duhet të jetë vetëm demokratike në letër, por veprimet dhe rezultatet demokratike të jenë të dukshme edhe në realitet. Familja është një vend i rëndësishëm trajnimi për një gjë të tillë: fëmijët e përjetojnë demokracinë në veprim, si pjesë të rutinës së tyre normale të përditshme.

Ky botim ju ofron jo vetëm kompetencat dhe tiparet përshkruese, por edhe një “kopsht me kompetenca” (që gjendet në faqen e fundit). Ju dhe të gjithë aktorët e tjerë kryesorë mund ta përdorni atë poster për të zhvilluar profilin e demokracisë së klasës suaj, shkollës, personelit ku punoni etj. Shpjegimet se si mund të kryhet kjo gjë, jepen më poshtë.

Demokraci, siç interpretohet përgjithësisht, do të thotë formë qeverisjeje prej popullit ose në emër të popullit. Një tipar kryesor i një qeverisjeje të tillë është që qeverisja i përgjigjet pikëpamjeve të shumicës. Për këtë arsye, demokracia nuk mund të funksionojë në mungesë të institucioneve që sigurojnë përfshirjen e qytetarëve të rritur, organizimin e zgjedhjeve të rregullta, të pakontestueshme, të lira dhe të ndryshme, sundimin e shumicës dhe llogaridhënien e qeverisë. Megjithatë, ndërsa demokracia nuk mund të ekzistojë pa institucione dhe ligje demokratike, vetë këto institucione nuk mund të funksionojnë, nëse qytetarët nuk praktikojnë kulturën e demokracisë dhe nuk ruajnë vlerat e qëndrimit demokratike. Ndër të tjera, këto përfshijnë: angazhimin për diskutime publike, vullnetin për të shprehur mendimet personale dhe për të dëgjuar mendimet e të tjerëve, bindjen se mendimet e ndryshme dhe konfliktet duhet të zgjidhen në mënyrë paqësore, përkushtimin ndaj vendimeve që merren nga shumica, përkushtimin për mbrojtjen e pakicave dhe të drejtave të tyre, pranimin e faktit se sundimi i shumicës nuk mund të shfuqizojë të drejtat e pakicave, si dhe angazhimin për sundimin e ligjit.

Demokracia kërkon, gjithashtu, angazhimin e qytetarëve për të marrë pjesë aktive në sferën publike.

Nëse qytetarët nuk u përmbahen këtyre vlerave, qëndrimeve dhe praktikave, atëherë institucionet demokratike nuk janë në gjendje të funksionojnë. Në shoqëritë kulturalisht të ndryshme, proceset dhe institucionet demokratike kërkojnë dialog ndërkulturor.

Një nga parimet themelore të demokracisë është se komuniteti apo personat, që preken nga vendimet politike, mund të shprehin pikëpamjet e tyre, në mënyrë që ato të merren parasysh nga vendimmarrësit. Dialogu ndërkulturor është, para së gjithash, mjeti më i rëndësishëm përmes të cilit qytetarët mund t'ua shprehin pikëpamjet e tyre bashkëqytetarëve me përkatësi të ndryshme kulturore.

Së dyti, dialogu ndërkulturor është mjeti nëpërmjet të cilit vendimmarrësit mund të kuptojnë pikëpamjet e të gjithë qytetarëve, duke marrë parasysh përkatësitë e tyre të ndryshme kulturore të vetëpërcaktuara. Në këtë mënyrë, në shoqëritë me kultura të ndryshme, dialogu ndërkulturor është thelbësor për të siguruar që të gjithë qytetarët kanë mundësi të marrin pjesë në mënyrë të barabartë në diskutimet publike dhe në proceset e vendimmarrjes. Demokracia dhe dialogu ndërkulturor janë plotësuese ndaj njëra-tjetrës në shoqëritë me kultura të ndryshme.





Vlerat përbëhen nga besime të përgjithshme që kanë individët lidhur me objektivat që përpiqen të arrijnë në jetët e tyre. Ato motivojnë veprimet dhe shërbejnë gjithashtu si parime udhëzuese se si duhet vepruar. Vlerat shkojnë përtej veprimeve dhe konteksteve konkrete; ato kanë një cilësi normative përcaktuese lidhur me çfarë duhet bërë ose çfarë duhet menduar në situata të caktuara. Vlerat ofrojnë standarde ose kritere për vlerësimin e veprimeve, qofshin këto personale apo të të tjerëve; për arsyetimin e opinionëve, qëndrimeve dhe sjelljeve; për vendimmarrjen, planifikimin e sjelljes dhe përpjekjen për të ndikuar te të tjerët.



Qëndrimi është orientimi i përgjithshëm mendor që përvetëson një individ ndaj dikujt ose diçkaje (për shembull: një personi, grupi, institucioni, çështjeje, ngjarjeje, simboli etj.). Qëndrimet zakonisht përbëhen nga katër komponentë: 1) besimi ose opinioni lidhur me objektin e qëndrimit; 2) emocioni ose ndjenja ndaj objektit; 3) vlerësimi (pozitiv ose negativ) i objektit; dhe 4) prirja për t'u sjellë në një mënyrë të veçantë ndaj atij objekti.



Aftësia përbëhet nga potenciali për të ndërmarrë mënyra komplekse, të mirorganizuara dhe të përshtatshme të të menduarit ose të sjelljes, duke synuar realizimin e qëllimit përfundimtar të përcaktuar. Tetë grupe aftësish, të rëndësishme për një kulturë demokratike, janë renditur në faqet në vijim.



Njohuria është korpusi i informacionit që zotëron një person, ndërsa të kuptuarit është përfshirja dhe vlerësimi i kuptimeve (nënkuptimeve). Termi **të kuptuarit kritik** përdoret për të theksuar nevojën për të kuptuar dhe vlerësuar kuptimet në kontekstin e proceseve demokratike dhe të dialogut ndërkulturor, për të përfshirë reflektimin aktiv dhe vlerësimin kritik lidhur me atë që po kuptohet dhe po interpretohet (në krahasim me interpretimin automatik, të zakonshëm dhe jorefleksues).

Nën të katër dimensionet – *vlerat, qëndrimet, aftësitë, njohuritë* dhe *të kuptuarit kritik* – Këshilli i Evropës ka zhvilluar edhe tiparet përshkruese, që na ndihmojnë për përshkrimin e veprimeve demokratike të vrotuara. Këto janë hartuar kryesisht për qëllime shkollore, por mund të jenë të dobishme dhe të rëndësishme edhe për jetën e përditshme të një familjeje.

Për shembull, mund të shohim kompetencën 13, *empatinë*. Më poshtë jepen gjashtë tipare përshkruese, që tregojnë veprimet që ndërmerr një pjesëtar i familjes, që karakterizohet nga ndjenja e empatisë në jetën e përditshme:

- Mund të kuptojë kur një mik ka nevojë për ndihmën e tij/saj.
- Shpreh keqardhje për gjërat e këqija që ai/ajo ka parë t'u ndodhin njerëzve të tjerë.
- Përpiqet të kuptojë më mirë miqtë e tij/saj, duke imagjinuar se si mund të duken gjërat nga këndvështrimi i tyre.
- Merr parasysh ndjenjat e të tjerëve kur merr vendime.

- Shpreh pikëpamjen se, kur ai/ajo mendon për njerëzit në vende të tjera, ai/ajo ndan gëzimet dhe hidhërimet e tyre.

- Identifikon me saktësi ndjenjat e të tjerëve, edhe kur ata nuk duan t'i shfaqin ato.

Është e rëndësishme këtu të theksohet se elementet e *Kuadrit të Referencës së Kompetencave për Kulturë Demokratike* nuk janë vetëm veprime, që prindërit ose edukatorët duhet të presin nga fëmijët ose të rinjtë. Ato duhet të respektohen edhe anasjelltas: nëse vetë të rriturit nuk angazhohen që të rriten e të mësojnë për t'u bërë qytetarë më të mirë demokratikë (dështimet, jo vetëm që lejohen, por konsiderohen si pjesë normale e procesit të të nxënës, atëherë procesi i mësimdhënies prej tyre as nuk duhet të fillojë.

Për të ndihmuar procesin e të nxënës vetjak dhe si një propozim për t'i përshtatur ato në jetën e përditshme familjare, në kreun vijues do të jepen 135 tiparet përshkruese.

2.4 135 tiparet përshkruese: Si shfaqen kompetencat demokratike

a) Vlerat

1. Vlerësimi i dinjitetit njerëzor dhe i të drejtave të njeriut

- Argumenton se të drejtat e njeriut duhen mbrojtur dhe respektuar gjithmonë.
- Argumenton se të drejtat e fëmijëve duhet të respektohen dhe të mbrohen nga shoqëria.
- Mbron pikëpamjen që askush nuk duhet të jetë objekt i ndëshkimit, diskriminimit njerëzor ose torturës.
- Argumenton se të gjitha institucionet publike duhet të respektojnë, mbrojnë dhe zbatojnë të drejtat e njeriut.
- Mbron pikëpamjen se kur njerëzit janë të burgosur, megjithëse u nënshtrohen kufizimeve, kjo nuk do të thotë se ata meritojnë më pak respekt dhe dinjitet se të tjerët.
- Shpreh pikëpamjen se të gjitha ligjet duhet të jenë në pajtim me normat dhe standardet ndërkombëtare të të drejtave të njeriut.

2. Vlerësimi i diversitetit kulturor

- Promovon idenë se duhet të jemi tolerantë ndaj besimeve të ndryshme që kanë pjesëtarët e tjerë të shoqërisë.
- Promovon pikëpamjen se duhet të përpiqemi gjithmonë për mirëkuptim të ndërsjellë dhe dialog kuptimplotë ndërmjet njerëzve dhe grupeve që perceptohen si “të ndryshëm” nga njëri-tjetri.
- Shpreh pikëpamjen se diversiteti kulturor brenda një shoqërie duhet të pranohet dhe vlerësohet pozitivisht.
- Argumenton se dialogu ndërkulturor duhet të përdoret që të na ndihmojë të njohim përkatësitë tona të ndryshme kulturore dhe identitetet tona të ndryshme.
- Argumenton se dialogu ndërkulturor duhet përdorur për të zhvilluar respektin ndaj njëri-tjetrit dhe kulturën e “të jetuarit së bashku”.

3. Vlerësimi i demokracisë, drejtësisë, ndershmërisë, barazisë dhe shtetit të së drejtës

- Argumenton idenë se shkollat duhet t’u mësojnë nxënësve parimet e demokracisë dhe se si të sillen e të veprojnë si qytetarë demokratikë.
- Shpreh pikëpamjen se të gjithë qytetarët duhet të trajtohen në mënyrë të barabartë dhe në mënyrë të paanshme përpara ligjit.
- Argumenton se ligjet duhet të zbatohen gjithmonë në mënyrë të drejtë.
- Argumenton pikëpamjen se zgjedhjet demokratike duhet të jenë gjithmonë të lira dhe të rregullta, sipas standardeve ndërkombëtare dhe legjislacionit vendës dhe jo përmes manipulime.
- Shpreh pikëpamjen se çdo zyrtar publik ushtron gjithnjë kompetencat; ai ose ajo nuk duhet të abuzojë me detyrën dhe nuk duhet të kalojë kufijtë e autoritetit ligjor.
- Shpreh mbështetje për pikëpamjen se gjykatat duhet të jenë të hapura për të gjithë, në mënyrë që njerëzve të mos u mohohet mundësia për të çuar një çështje në gjykatë, me idenë se procesi kushton shumë shtrenjtë ose është i lodhshëm dhe i ndërlikuar për ta ndjekur etj.
- Shpreh mbështetjen për pikëpamjen se personave të cilëve u është besuar pushteti legjislativ, duhet t’i nënshtrohen mbikëqyrjes sipas ligjit dhe kushtetutës përkatëse.
- Shpreh pikëpamjen se informacioni mbi politikat publike dhe zbatimin e tyre duhet t’i vihet në dispozicion publikut.
- Argumenton idenë se duhet të ketë zgjidhje efikase ndaj veprimeve të autoriteteve publike, që cenojnë të drejtat e qytetarëve.

b) Qëndrimet

4. Të jemi të hapur ndaj dallimeve të kulturës së tjetrit dhe besimeve, pikëpamjeve dhe praktikave të të tjerëve

21. Tregon interes për të mësuar rreth besimeve, vlerave, traditave dhe pikëpamjeve të njerëzve të tjerë.
22. Shpreh interes për të udhëtuar në vende të tjera.
23. Shpreh kuriozitet për besime dhe interpretime të tjera, si dhe për orientime dhe përkatësi të tjera kulturore.
24. Shpreh vlerësim për mundësinë për të përjetuar përvoja të kulturave të të tjerëve.
25. Kërkon dhe mirëpret mundësi për të takuar njerëz me vlera, zakone dhe sjellje të ndryshme.
26. Kërkon të kontaktojë me njerëz të tjerë për të mësuar rreth kulturës së tyre.

5. Respekti

27. U jep hapësirë të tjerëve për t'u shprehur.
28. Shpreh respekt për njerëzit e tjerë si qenie njerëzore të barabarta.
29. Trajton njerëzit me respekt, pavarësisht prejardhjes së tyre kulturore.
30. Shpreh respekt ndaj njerëzve që kanë status socio-ekonomik të ndryshëm nga ai/ajo.
31. Shpreh respekt për dallimet fetare.
32. Shpreh respekt për njerëzit që ndajnë mendime politike të ndryshme prej tyre.

6. Mendësia qytetare

33. Shpreh gatishmëri për të bashkëpunuar dhe punuar me të tjerët.
34. Bashkëpunon me persona të tjerë për kauza me interes të përbashkët.
35. Shpreh angazhim dhe përfshihet në raste kur cenohen dinjiteti dhe të drejtat e të tjerëve.

36. Diskuton se çfarë mund të bëhet për të ndihmuar në përmirësimin e jetës së komunitetit.

37. Ushtron detyrimet dhe përgjegjësitë e qytetarisë aktive në nivel vendor, kombëtar apo global.

38. Ndërmerr veprime për të qëndruar i/e informuar rreth çështjeve qytetare.

7. Përgjegjësia

39. Tregon se ai/ajo pranon përgjegjësitë lidhur me veprimet e kryera.

40. Kërkon ndjesë, nëse lëndon ndjenjat e dikujt.

41. Dorëzon në kohë punën e kërkuar.

42. Tregon se ai/ajo mban përgjegjësi për gabimet e bëra.

43. Përbush në mënyrë të vazhdueshme angazhimet ndaj të tjerëve.

8. Vetëvlerësimi

44. Shpreh besimin në aftësinë e veta për të kuptuar çështjet.

45. Shpreh besimin se ai/ajo mund të kryejë veprimtaritë që ka planifikuar.

46. Shpreh besim në aftësitë e veta për të kapërcyer pengesat, kur ndjek një synim të përcaktuar.

47. Nëse ai/ajo dëshiron të ndryshojë, shpreh besimin se mund ta kryejë këtë gjë.

48. Tregon se ndihet i/e sigurt në aftësitë e tij/saj për t'u përballur me sfidat e jetës.

49. Shpreh besim se ai/ajo di të trajtojë situata të paparashikuara, si rezultat i aftësive që ka.

9. Toleranca ndaj paqartësive

50. Krijon marrëdhënie të mira me njerëz të tjerë, që kanë një sërë pikëpamjesh të ndryshme.

51. Tregon se ai/ajo mund t'i lërë përkohësisht mënjane gjykimet për njerëzit e tjerë.

52. Ndihet mirë në situata të panjohura.
53. I trajton situatat e pasigurta në mënyrë pozitive e konstruktive.
54. Punon mirë në rrethana të paparashikueshme.
55. Shpreh dëshirën që besimet dhe vlerat e tij/saj të kundërshtohen nga të tjerët.
56. Pranon të përballlet me çështje të paqarta
57. Shpreh gatishmëri në zgjidhjen e situatave të komplikua.

c) Aftësitë

10. Të mësuarit autonom të aftësive

58. Tregon aftësi për të identifikuar burimet e të mësuarit (p.sh.: njerëzit, librat, internetin).
59. Kërkon sqarime për informacione të reja nga persona të tjerë, kur është e nevojshme.
60. Mund të mësojë për tema të reja me mbikëqyrje minimale.
61. Mund të vlerësojë cilësinë e punës së vet.
62. Mund të zgjedhë burimet më të besueshme të informacionit ose të këshillave nga larmia e burimeve në dispozicion.
63. Tregon aftësi për të monitoruar, për të përcaktuar, për të krijuar përparësi dhe për të përfunduar detyrat pa mbikëqyrje të drejtpërdrejtë.

11. Aftësitë e të menduarit në mënyrë analitike dhe kritike

64. Mund të identifikojë ngjashmëritë dhe ndryshimet midis informacionit të ri dhe njohurive që tashmë zotëron.
65. Përdor prova për të mbështetur mendimet e veta.
66. Mund të vlerësojë rreziqet që lidhen me mundësitë e ndryshme.
67. Tregon se ai/ajo mendon nëse informacioni, që po përdor, është i saktë.

68. Mund të identifikojë mospërputhjet, mungesën e koherencës ose divergjencat në materialet e analizuara.
69. Mund të përdorë kritere, parime ose vlera të qarta dhe të specifikua për të arritur në vlerësime.

12. Aftësitë e të dëgjuarit dhe vëzhguarit

70. Dëgjon me kujdes mendimet e ndryshme.
71. Dëgjon me vëmendje të tjerët.
72. I kushton vëmendje gjesteve të folësve dhe gjuhës së përgjithshme të trupit, për të kuptuar domethënien e tyre.
73. Mund të dëgjojë me vëmendje për të zbërthyer kuptimet dhe synimet e personit tjetër.
74. I kushton vëmendje asaj që nënkuptojnë por nuk shprehin të tjerët.
75. Vëren se si njerëzit me përkatësi të ndryshme kulturore reagojnë në mënyra të ndryshme ndaj së njëjtës situatë.

13. Empatia

76. Mund të kuptojë kur një person ka nevojë për ndihmë.
77. Shpreh keqardhje për gjërat e këqija që ka parë t'u ndodhin të tjerëve.
78. Përpiqet t'i kuptojë më mirë miqtë e tij/saj, duke imagjinuar se si duken gjërat nga perspektiva e tyre.
79. Merr parasysh ndjenjat e të tjerëve kur merr vendime.
80. Shpreh idenë se, kur mendon për njerëzit në vende të tjera, ai/ajo ndan gëzimet dhe dhimbjet e tyre.
81. Identifikon me saktësi ndjenjat e të tjerëve, edhe kur ata nuk duan t'i shprehin ato.

14. Fleksibiliteti dhe përshtatshmëria

82. Modifikon mendimet e tij/saj, nëse i kërkohet një gjë e tillë me argumente racionale.
83. Mund të ndryshojë vendimet që ka marrë, nëse pasojat e këtyre vendimeve tregojnë se një gjë e tillë duhet bërë.
84. Përshtatet ndaj situatave të reja që kërkojnë aftësi të reja.

85. Përshtatet me situata të reja, duke zbatuar njohuritë në një mënyrë tjetër.

86. Përshtatet me normat socio-kulturore të grupeve të tjera të synuara kulturore, kur ndërvepron me anëtarët e tyre.

87. Mund të modifikojë sjelljen e tij/saj për t'iu përshtatur kulturave të të tjerëve.

15. Aftësitë komunikuese, gjuhësore dhe shumëgjuhësore

88. Mund të shprehë mendimet e tij/saj lidhur me një çështje.

89. Kërkon nga folësit të përsërisin atë që kanë shprehur, nëse nuk ishte e qartë për të.

90. Bën pyetje që tregojnë se i kupton pozicionet e të tjerëve.

91. Mund të përdorë mënyra të ndryshme të të shprehurit me mirësjellje në një gjuhë tjetër.

92. Mund të ndërmjetësojë në komunikime gjuhësore gjatë shkëmbimeve ndërkulturore, duke përkthyer, interpretuar ose shpjeguar.

93. Mund të shmangë ose zgjidhë me sukses keqkuptimet ndërkulturore.

16. Aftësitë e bashkëpunimit

94. Ndërton marrëdhënie pozitive me personat e tjerë të grupit.

95. Kur punon si anëtar i një grupi, bën pjesën e punës që i takon.

96. Punon për të krijuar konsensus për të arritur objektivat e grupit.

97. Kur punon si anëtar i një grupi, i mban të tjerët të informuar lidhur me informacionet e dobishme.

98. Krijon entuziazëm mes anëtarëve të grupit për të arritur synimet e përbashkëta.

99. Kur punon me të tjerët, i mbështet ata, pavarësisht dallimeve të këndvështrimeve.

17. Aftësitë e zgjidhjes së konflikteve

100. Mund të komunikojë me palët në konflikt, duke treguar respekt për të tjerët.

101. Mund të identifikojë mundësi për zgjidhjen e konflikteve.

102. Mund të ndihmojë të tjerët për të zgjidhur konfliktet, duke nxjerrë në pah të kuptuarit ndaj opsioneve të mundshme.

103. Mund të inkurajojë palët e përfshira në konflikt, që të dëgjojnë njëri-tjetrin në mënyrë aktive dhe të ndajnë problemet dhe shqetësimet e tyre.

104. Fillon të komunikojë rregullisht për të ndihmuar në zgjidhjen e konflikteve ndërpersonale.

105. Mund të trajtojë në mënyrë efikase stresin, ankthin dhe pasigurinë e të tjerëve në situata konfliktuale.

d) Njohuritë dhe të kuptuarit kritik

18. Njohja dhe të kuptuarit kritik të vetes

106. Mund të përshkruajë motivimet vetjake.

107. Mund të përshkruajë mënyrën sipas së cilës mendimet dhe emocionet e tij/saj kanë ndikim mbi sjelljen e tij/saj.

108. Mund të reflektojë në mënyrë kritike mbi vlerat dhe besimet e veta.

109. Mund të reflektojë në mënyrë kritike nga këndvështrime të ndryshme.

110. Mund të reflektojë në mënyrë kritike mbi paragjykimet dhe stereotipat e veta, madje edhe atë çfarë fshihet pas tyre.

111. Mund të reflektojë në mënyrë kritike mbi emocionet dhe ndjenjat e veta në një mori situatash.

19. Njohja dhe të kuptuarit kritik e gjuhës dhe komunikimit

112. Mund të shpjegojë se si toni i zërit, kontakti me sy dhe gjuha e trupit mund të lehtësojnë komunikimin.

113. Mund të përshkruajë ndikimin dhe efektet sociale të formave të ndryshme të komunikimit të tjerët.

114. Mund të shpjegojë se si marrëdhëniet shoqërore kodohen ndonjëherë në një format gjuhësor, që përdoret gjatë bisedave (p.sh. gjatë përshëndetjeve, mënyra se si i drejtohem dikujt, përdorimit të shprehjeve emotive etj.).

115. Mund të shpjegojë se përse njerëzit e përkatësive të tjera kulturore, mund të ndjekin biseda të ndryshme komunikimi verbal dhe joverbal, të cilat kanë kuptim nga perspektiva e tyre.

116. Mund të reflektojë në mënyrë kritike lidhur me format e ndryshme komunikative, që përdor një grup tjetër shoqëror ose kulturor.

20. Njohja dhe të kuptuarit kritik e botës: politikat, ligji, të drejtat e njeriut, kultura, kulturat, fetë, historia, media, ekonomitë, mjedisi dhe qëndrueshmëria

117. Mund të shpjegojë kuptimin e koncepteve kryesore politike, duke përfshirë demokracinë, lirinë, qytetarinë, të drejtat dhe përgjegjësitë.

118. Mund të shpjegojë se përse të gjithë kanë përgjegjësinë të respektojnë të drejtat njerëzore të të tjerëve.

119. Mund të përshkruajë praktikën bazë kulturore (p.sh. zakonet e të ngrënies, praktikën e përshëndetjes, të mirësjelljes, mënyra si u drejtohem njerëzve) në një kulturë tjetër.

120. Mund të reflektojë në mënyrë kritike, se këndvështrimi individual për botën përbën një nga shumë këndvështrimet për botën.

121. Mund të vlerësojë ndikimin e shoqërisë mbi botën natyrore, për shembull, për sa i përket rritjes së popullsisë, zhvillimit të popullsisë, konsumit të burimeve.

122. Mund të reflektojë në mënyrë kritike mbi rreziqet që lidhen me dëmet mjedisore.

123. Mund të shpjegojë natyrën universale, të patjetërsueshme dhe të pandashme të të drejtave të njeriut.

124. Mund të reflektojë në mënyrë kritike mbi marrëdhëniet midis të drejtave të njeriut, demokracisë, paqes dhe sigurisë në një botë të globalizuar.

125. Mund të reflektojë në mënyrë kritike mbi shkaqet themelore të shkeljeve të të drejtave të njeriut, duke përfshirë rolin e stereotipave dhe të paragjytimeve në proceset që lidhen me to.

126. Mund të shpjegojë rreziqet e përgjithësimit nga sjelljet individuale në një kulturë të tërë.

127. Mund të reflektojë në mënyrë kritike në lidhje me simbolet e besimeve fetare, ritualet fetare dhe përdorimet fetare të gjuhës.

128. Mund të përshkruajë efektet që ka propaganda në botën bashkëkohore.

129. Mund të shpjegojë se si njerëzit mund të ruhen dhe të mbrohen nga propaganda.

130. Mund të përshkruajë mënyra të ndryshme sipas të cilave qytetarët mund të ndikojnë në politikë.

131. Mund të reflektojë në mënyrë kritike mbi natyrën e progresit të kuadrit të të drejtave të njeriut dhe zhvillimet e vazhdueshme të të drejtave të njeriut në rajone të ndryshme të botës.

132. Mund të shpjegojë pse nuk ka grupe kulturore me karakteristika të pandryshueshme e njëherësh të qenësishme.

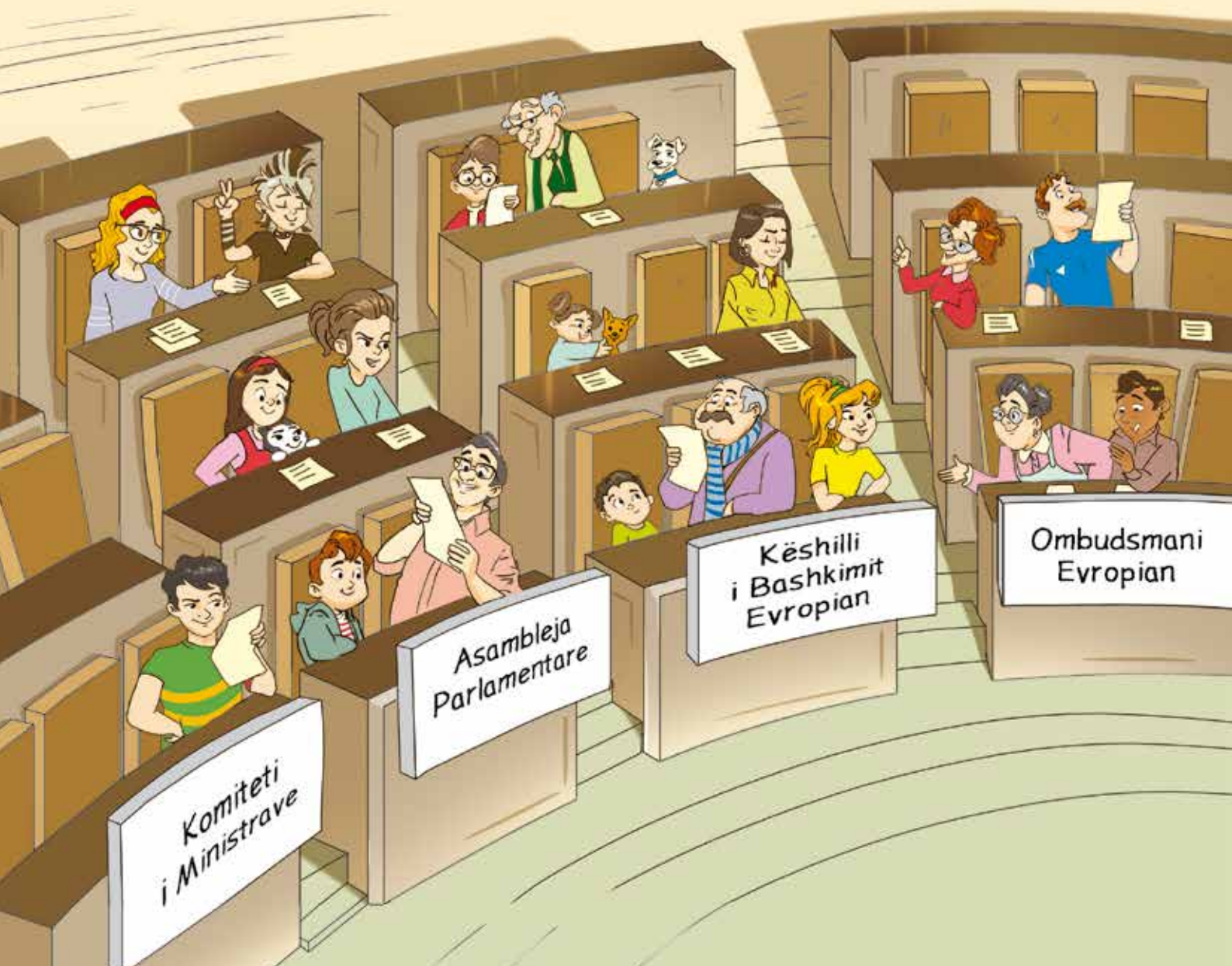
133. Mund të shpjegojë se përse të gjitha grupimet fetare po zhvillohen dhe ndryshojnë vazhdimisht.

134. Mund të reflektojë në mënyrë kritike se si historitë, shpesh, pasqyrohen e mësohen nga një këndvështrim etnocentrik.

135. Mund të shpjegojë ekonomitë kombëtare dhe mënyrat se si proceset ekonomike e financiare ndikojnë në funksionimin e shoqërisë.

PJESA III

Informacione paraprake



1. Këshilli i Evropës: historik i shkurtër i një institucioni të rëndësishëm

Këshilli i Evropës është një forum për debate mbi çështjet e përgjithshme evropiane. Ai zhvillon marrëveshje ndërqeveritare të detyrueshme sipas të drejtës ndërkombëtare, të tilla si Konventa Evropiane për të Drejtat e Njeriut, me qëllim ruajtjen e trashëgimisë së përbashkët dhe promovimin e përparimit ekonomik dhe social. Shqipëria u bë anëtare e Këshillit të Evropës në 13 korrik 1995.

Këshilli i Evropës, me seli në Strasburg, u themelua në vitin 1949 dhe është organizata më e vjetër ndërqeveritare në Evropë me numrin më të madh të anëtarëve. Temat kryesore të trajtuara prej tij janë mbrojtja dhe promovimi i të drejtave të njeriut, demokracisë dhe shtetit të së drejtës. Këshilli ka aktualisht 46 shtete anëtare me një popullsi të përgjithshme prej mbi 800 milionë banorësh.

Një nga konventat më të rëndësishme të Këshillit të Evropës është Konventa Evropiane për të Drejtat e Njeriut (KEDNJ). Ajo i lejon individët të depozitojnë ankesa para Gjykatës Evropiane të të Drejtave të Njeriut në Strasburg. Viktimat e shkeljes së të drejtave dhe garancive të përcaktuara në Konventë ose në një nga Protokollet e saj mund të bëjnë ankim para Gjykatës Evropiane të Drejtësisë. Shkelja duhet të jetë kryer nga një shtet nënshkrues i Konventës.

Përveç Gjykatës Evropiane të të Drejtave të Njeriut, Këshilli i Evropës ka edhe organet e mëposhtme:

- Komitetin e Ministrave, të përbërë nga Ministrat e Punëve të Jashtme të 46 shteteve anëtare
- Asambleenë Parlamentare, anëtarët e së cilës emërohen nga parlamentet kombëtare
- Kongresin e Autoriteteve Vendore dhe Rajonale, i cili përbëhet nga përfaqësues të autoriteteve lokale dhe rajonale të shteteve anëtare
- Konferencën e Organizatave Joqeveritare Ndërkombëtare, e cila përbëhet nga delegatë nga ato organizata që plotësojnë kriteret e akreditimit të Këshillit të Evropës

Bashkëpunimi i Shqipërisë me Këshillin e Evropës ka një rëndësi të veçantë në kontekstin e integritetit evropian të Shqipërisë, duke pasur parasysh se aktivitetet e KiE-së bazohen edhe në të ashtuquajturat kritere të Kopenhagenit, sa i përket stabilitetit të institucioneve, sundimit të ligjit, të drejtat e njeriut dhe respektimit dhe mbrojtjes së pakicave kombëtare. Kryesimi i Komitetit të Ministrave të KiE-s (23 maj - 9 nëntor 2012) ishte veçanërisht i rëndësishëm për reputacionin ndërkombëtar të Shqipërisë, i konsideruar si një demonstrim i përkushtimit të saj ndaj vlerave evropiane, respektimit të të drejtave të njeriut dhe sundimit të ligjit. Bashkëpunimi me Këshillin e Evropës bëhet edhe nëpërmjet Zyrës së KiE-së në Tiranë, e cila filloi të funksionojë në janar të vitit 2011 dhe që punon në bashkëpunim me Qeverinë e Shqipërisë dhe institucionet e tjera kompetente, veçanërisht në fushat reformës në drejtësi, luftës kundër korrupsionit, krimit ekonomik dhe krimit të organizuar, promovimit të antidiskriminimit dhe mbrojtjes së të drejtave të grupeve vulnerabel, si dhe për mbrojtjen e të drejtave të romëve. Gjithashtu një bashkëpunim dypalësh me Agjencinë Suedeze për Zhvillim dhe Bashkëpunim Ndërkombëtar (Sida) synon të forcojë edukimin për qytetari demokratike në Shqipëri.

2. Edukimi për qytetari demokratike: një mënyrë e re për të kuptuar përgjegjësitë dhe të drejtat

Pas përfundimit të Luftës së Ftohtë, papritur filluan të përshpejtohen dhe intensifikohen disa procese të modernizimit që kishin formësuar historinë tonë për një kohë të gjatë. Këto ngjarje dhe ndryshime që ndodhin në të gjithë Evropën kanë sfiduar modelin tradicional të qytetarisë:

Globalizimi i tregtisë së lirë dhe ekonomitë konkurruese të tregut ka sjellë një nivel më të lartë të mirëqenies për shumë njerëz në mbarë botën, por jo për të gjithë. Hendeqet e shpërndarjes së pabarabartë ndërmjet të pasurve dhe të varfërve janë zgjeruar, si brenda ashtu edhe ndërmjet komuniteteve, duke kërcënuar kohezionin social dhe solidaritetin mes njerëzve.

Konkurrenca i shtyn ndërmarrjet të rrisin përgjithmonë produktivitetin dhe të ulin kostot e tyre të prodhimit. Kjo ka

çar në një proces të përhershëm novacioni, duke ndikuar drejtpërdrejt mbi produktet, teknologjinë dhe vendet e punës dhe duke ndikuar indirekt në të gjithë mënyrën tonë të jetës.

Rritja ekonomike ka çuar në rritjen e mirëqenies, por edhe në një rritje të konsumit të burimeve natyrore. Rritja e emetimeve të CO₂-it e bën gjithnjë e më të vështirë dhe më të kushtueshme shmangien ose përshtatjen ndaj ndryshimeve klimatike.

Teknologjitë e reja të informacionit dhe komunikimit kanë ofruar mënyra të reja për të rritur produktivitetin, për të shkëmbyer dhe marrë informacion dhe për të ofruar argëtim, krahas shumë gjërave të tjera.

Ne jetojmë në një kulturë mediatike, si dhe në një kulturë ku media zë vend goxha më të madh. Tashmë, përdorimi i medias së re, si për krijimin, ashtu edhe për marrjen e mesazheve, është bërë një aftësi elementare, krejt si leximi dhe shkrimi.

Për shkak të rritjes ekonomike dhe arritjeve të mjekësisë moderne, popullsia në shumë vende evropiane po plakët, ndërsa në botë në tërësi po rritet. Të dyja zhvillimet paraqesin probleme serioze për shekullin e 21-të.

Shoqëritë moderne janë zakonisht shoqëri laike, pluraliste. Emigrimi nëpër Evropë ka kontribuar në këtë zhvillim. Shoqëritë pluraliste janë më dinamike dhe produktive, por gjithashtu janë më kërkuese në aspektin e kohezionit social në mënyrë që të integrojnë njerëz me besime, vlera, interesa dhe prejardhje sociale dhe etnike të ndryshme.

Demokracia na ofron shanset më të mira për të përballuar këto sfida, si çdo përpjekje për të zgjidhur këto dhe probleme të

tjera për shkak se sundimi autoritar nuk arrin të marrë parasysh realitetin kompleks të shoqërisë, ekonomisë, mjedisit, zgjidhjes së konflikteve etj., në nivel kombëtar, e lëre më në atë mbikombëtar. Nga ana tjetër, demokracia përfaqëson dhe premton pjesëmarrje së barabartë. Sa më komplekse të bëhet bota jonë dhe sfidat që përcaktojnë të ardhmen tonë, aq më e vështirë është për “qytetarin e zakonshëm” të kuptojë dhe të marrë pjesë në vendimmarrje. Mosbesimi ndaj institucioneve tradicionale politike, formave të qeverisjes dhe liderëve politikë i ka rrënjët në ndjenjën e të qenit i lënë mënjanë dhe i padëgjuar. Demokracia dhe të drejtat e njeriut janë projekte të pasigurta dhe mbijetesa e tyre varet nëse trashëgimia e tyre mund t’i transmetohet brezit të ri.

Përballë sfidave si këto, është bërë e qartë se kërkohen forma të reja qytetarie: qytetarët jo vetëm që duhet të informohen dhe të kuptojnë përgjegjësitë e tyre formale si qytetarë, por duhet të jenë edhe aktivë; të aftë dhe të gatshëm për të kontribuar në jetën e komunitetit të tyre, vendit të tyre dhe botës më gjerë, duke marrë pjesë aktive në mënyra që shprehin individualitetin e tyre dhe duke ndihmuar për zgjidhjen e problemeve. Sfidat në rritje kërkojnë shoqëri të forta me liderë dhe qytetarë kompetentë dhe, për këtë arsye, të arsimuar në mënyrë të përshtatshme. Dhe familjet janë qendrat ku fëmijët përjetojnë atë që do të thotë të jetuarit së bashku përditë. Deri tani, familjet kanë ekzistuar në shumë forma dhe rrethana, dhe të gjitha në lloje të ndryshme të sistemeve politike.

Ajo që është e rëndësishme të thuhet këtu është se rritja e fëmijëve në një shoqëri demokratike duhet të ketë një qëllim të qartë:

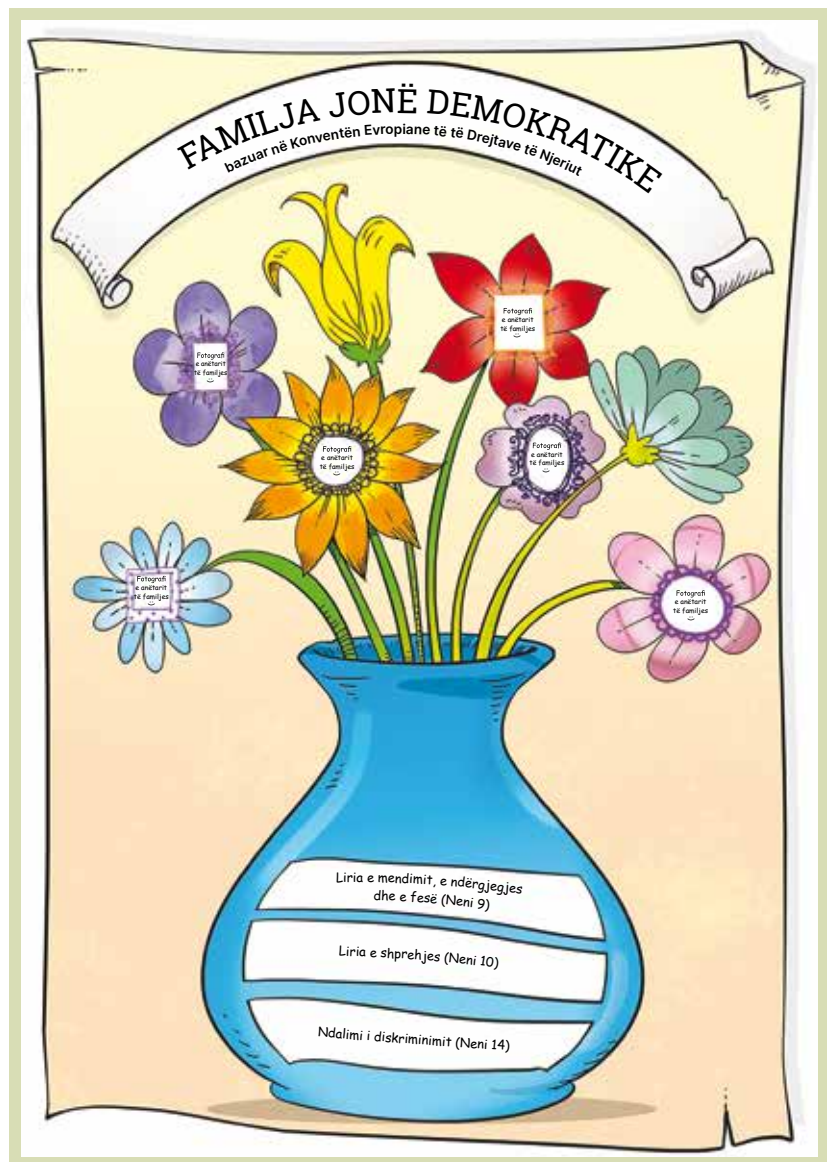
T’u mësojmë fëmijëve dhe të rinjve të ushtrojnë të drejtat e tyre dhe të mbajnë pjesën e tyre të përgjegjësisë të përbashkëta.



PJESA IV

Materiale shtesë

1. Poster për demokracinë: një listë për të rimenduar



Shumë lule në të njëjtën vazo:

Familjet sot kuptohen gjithnjë e më pak si komunitete ligjore me role të përcaktuara të burrit dhe të gruas, të prindërve dhe të fëmijëve. Ato janë bërë më të larmishme dhe po ndryshojnë, por ato funksionojnë dhe zhvillojnë pikat e tyre të forta. Pavarësisht formave në të cilat shfaqen:

Familjet janë hapësira jetese plot kuptim dhe vende të kujdesit të qëndrueshëm. Ato vazhdojnë të jenë vendet e para, ku shkojnë njerëzit kur kanë nevojë.

Koha që kalohet së bashku në familje nuk vjen vetvetiu, por duhet "krijuar" në mënyrë aktive nga anëtarët e familjes. Orari i punës, shkolla dhe mësimet, koha e lirë, sporti dhe puna vullnetare zhvillohen me ritme dhe në kohë të ndryshme dhe përcaktojnë kërkesa të ndryshme për individët. Megjithatë, familjet kanë nevojë për të kaluar kohë së bashku, në mënyrë që të përjetojnë ndjenjën e përkatësisë së bashku. Festimet, festat dhe ritualet e zakonshme, mbështesin dhe forcojnë kohezionin familjar.

2. Bashkëpunim organizues: familja si ekip

Të jetojmë së bashku – të punojmë së bashku.

**Pse pastrojnë dhe rregullojnë shtëpinë prindërit?
Sepse ata presin me padurim të kalojnë një mbrëmje të
rehatshme në një shtëpi të rregullt.**

Prindërit përfitojnë realisht nga punët e shtëpisë. Fëmijëve, nga ana tjetër, zakonisht nuk u intereson fare nëse shtëpia e tyre është e çrregullt apo e rregullt, nëse enët e palara të një dite më parë janë ende në lavaman apo jo. Ata kanë aftësinë të ndihen të qetë edhe në rrëmujën më të madhe.

Megjithatë, është mirë që prindërit t'i udhëzojnë fëmijët e tyre të përfshihen në punët e shtëpisë, pasi kështu u nxitet ndjenja e komunitetit, për shembull, është kënaqësi të ulesh së bashku në një tryezë të shtruar bukur. Nga ana tjetër, fëmijët që marrin pjesë në punët e shtëpisë, që në moshë të vogël, bëhen të pavarur shumë më shpejt. Dhe kjo sigurisht



që i qetëson prindërit; edhe një ndihmesë krejt e vogël, është shumë e dobishme për prindërit. Zakonisht nuk është e vështirë të motivosh fëmijët e vegjël që të ndihmojnë, pasi fëmijëve u pëlqen të kopjojnë të rriturit. Në fund të fundit, ata duan të jenë të rritur e të bëjnë çfarë bëjnë të rriturit. Edhe fëmijët e vegjël mund të lajnë frutat e perimet, të shtrojnë tryezën, të pastrojnë enët, të kujdesen për lodrat duke i futur në kuti lodrash dhe të palosin çorapët. Sigurisht, të angazhosh një fëmijë të punojë me të rriturit – gjatë gatimit dhe pjekjes, pastrimit me fshesë korrenti dhe larjes së enëve – kërkon mjaft durim.

Dhe një shënim në fund:

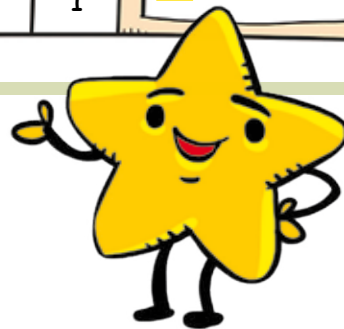
Studimet mbarëbotërore tregojnë se në shekullin XXI edhe më shumë burra mund të përfshihen më tepër në familje. Ky mund të jetë, gjithashtu, një model i mirë demokratik për fëmijët, që ata mund ta dëshirojnë.

Poster i propozuar këtu është gati për printim online. Ju mund t'i ndryshoni rolet, për shembull, çdo tre ose gjashtë muaj; mund të vendosni se detyra të tjera mund të jenë më realiste dhe, sigurisht, dikush tjetër mund të nxjerrë tani mbeturinat jashtë ose të ujisë lulet në ballkon. Duke shtuar datën dhe firmat, ky poster do të jetë një dokument i pranuar nga të gjithë.

3. Lojë tavoline për familjet: me zare, mendje në punë dhe të qeshura

Loja mund të luhet me sa më shumë pjesëmarrës që dëshironi. Nëse keni vetëm një zar, ai rrotullohet dy herë. Nëse arrini në një fushë ngjarjeje, **★**, mund të hidhni zarin dy herë, lexoni nga lista se cilën ngjarje demokracie ka zgjedhur fati për ju dhe ecuri përpara ose pas. Kushdo që e arrin qëllimin i pari është me fat. Nëse je në fund, e di që në një demokraci duhet të jesh i durueshëm dhe të jetosh me zhgënjimin. I fundit do të jetë i pari (ndoshta)!

pikat	Ngjarjet dhe vendimi
9	Fëmijët e familjes suaj, me iniciativën e tyre, kanë pastuar rrugët përreth shtëpisë tuaj nga mbeturinat, i kanë ndarë ato në mënyrë ekologjike dhe i kanë depozituar siç duhet. Shikëqyesit! 10 fusha përpara!
17	Edhe një herë ju nuk morët përgjegjësinë për punët e shtëpisë. E keqe për të gjithë. 5 fusha mbrapa!
26	Banorët e lagjes organizuan një festë në rrugë së bashku! 5 hapësira përpara për një komunitet të fortë!
33	Dikush ka shkatërruar pajisje sportive publike në lagjen tuaj. Kjo do të thotë që taksapagesit do të pagujnë më shumë. 4 katrorë mbrapa edhe pse nuk keni faj.
41	Ti dhe miqtë e tu shpëtë toka dhe rroba që nuk ishin më të nevojshme dhe i dhuratë si të ardhura për një organizatë për të drejtat e fëmijëve. Gjë e më të 6 fusha përpara!
50	Ju jeni shumë dembel për të ngatë më shpejt biçikletën, edhe pse e dini se sa emetimet e makinave e dëmtojnë mjedisin. 8 fusha mbrapa për ju dhe mjedisin tuaj!
57	Ju keni formuar një këshill familjar dhe diskutoni së bashku vendimet më të rëndësishme çdo javë. E shikëqyesit! 7 fusha përpara!
65	Ju merrni kohë për biseda personale dhe dëgjoni me durim. 3 fusha përpara për mbështetjen tuaj!
74	Burrat dhe djemtë përreth jush refuzojnë të gatuajnë dhe të pastrojnë. Nuk ke thënë asgjë kundër. 8 katrorë mbrapsht, frikacak!
82	Familja juaj abonohet në një gazetë neutrale sepse dëshiron të jeni të informuar mirë për të gjitha çështjet e rëndësishme. 5 fusha përpara, sepse demokratët duhet të jenë të informuar mirë!
95	Ju hodhët zarin tek 6-ta, dy herë. Ky është shansi dhe fati. Ju ose mund të shkon përpara 10 fusha, ose vendosni nëse dëshironi t'ua jepni të tjerëve.



Lojërat familjare ose lojërat e tavolinës e kanë zanafillën mijëra vjet më parë. Në varret e faraonëve egjiptianë, janë gjetur pararendëse të lojërave të sotme që datojnë deri në 3500 vjet më parë. Lojërat familjare janë shumë të përhapura edhe në ditët tona, sepse ato, jo vetëm që ofrojnë alternativa ndaj jetës së përditshme përpara kompjuterit, por gjithashtu mundësojnë një përvojë të ngushtë dhe të përbashkët, si dhe promovojnë aftësi të shumta, që janë veçanërisht të rëndësishme për fëmijët.

Për fëmijët më të vegjël, të moshës 3–8-vjeçare, këto aftësi përfshijnë: koordinimin ose shkathtësinë, përputhjen e ngjyrave dhe formave, llogaritjen, kujtesën, kuptimet gjuhësore dhe, çka është më e rëndësishme në kontekstin tonë të demokracisë, mësojnë të “fitojnë” dhe, gjithashtu, “të humbasin”, si edhe të respektojnë rregullat.

Fëmijët më të mëdhenj dhe të rriturit, gjithashtu, mund të rriten, duke luajtur lojëra në tavolinë, megjithatë, këtu vëmendja duhet të përqendrohet te zhvillimi i mëtejshëm i kompetencave të tjera, si: kreativiteti, testimi i aftësive taktike, planifikimi paraprak, të menduarit logjik, vijimësia e veprimeve, vlerësimi i lojtarëve të tjerë etj.

Gjëja më e mirë për lojërat familjare është, se të gjitha këto aftësi zhvillohen “në rrugë e sipër”, sepse në bazë të çdo loje qëndron:

Përvoja e përbashkët dhe kënaqësia e lojës!



PJESA V

Të jetosh me
adoleshentë të
moshës 15–19 vjeç

Hyrje

Adoleshenca mund të jetë një periudhë e vështirë për të rinjtë dhe familjet e tyre, pasi adoleshentët përpiqen të gjejnë vendin e tyre në botë dhe të përballen me ndryshime të shpejta fizike dhe emocionale. Prindërit dhe adoleshentët duhet të ndryshojnë marrëdhëniet e tyre, për t'u përshtatur me këtë fazë të re të rritjes.

Adoleshentët shpesh janë të vetëdijshëm dhe mund të ndihen fare lehtë në siklet, me guximin e tyre të shfaqur dhe me qëndrimin “unë i di të gjitha”, ata thjesht maskojnë brishtësinë e tyre.

Adoleshentët bëjnë hapa mbrapa dhe hapa përpara mes dëshirës për liri dhe nevojës për sigurinë e familjes. Prindërit duan që fëmijët e tyre të rriten dhe të bëhen të lumtur e të pavarur, por kanë frikë për ecurinë e tyre, ndërkohë që i shikojnë ata në përpjekje për të hapur krahët. Prindërit duhet të përballen me faktin, se ëndrrat që kanë për fëmijën e tyre mund të mos realizohen dhe njëherësh mund të zëvendësohen nga ëndrrat e adoleshentit për veten. Adoleshentët duhet të përballen me prindërit, të cilët, shpesh, nuk i lejojnë ata të bëjnë gjërat që duan. Një marrëdhënie e mirë me fëmijën tuaj adoleshent do t'ju ndihmojë të dyve të përballoni uljet dhe ngritjet e kësaj periudhe.

Këto vite kërkojnë përpjekje nga prindërit dhe adoleshentët, që të:

- dinë të dëgjojnë siç duhet,
- tolerojnë dasitë,
- krijojnë mundësi për të mësuar nga gabimet.

Ka dallim të madh kur prindërit dhe adoleshentët mësohen të merren me mosmarrëveshjet. Edhe pse mund të jetë e vështirë, përpiquni të kuptoni këndvështrimet e njëri-tjetrit dhe të pranoni faktin që të dyja palët kanë të drejtë të kanë mendimin e tyre (jo domosdoshmërisht, duke u pajtuar me njëri-tjetrin). Flisni së bashku për problemet dhe diskutoni rregullat e familjes, vetëm kur marrëdhëniet janë të qeta dhe jo kur ka tension. Probleme që lindin nga përdorimi i telefonave celularë, kompjuterëve, internetit, ngarja e makinave me të tjerë kanë më shumë gjasa që të shmangen nëse adoleshentët kontribuojnë në hartimin e rregullave dhe njohin pasojat. Është shumë më e lehtë për një prind të thotë: “Ne ramë dakord për këtë”, kur gjërat nuk shkojnë mirë. Ndonjëherë prindërit hezitojnë të thonë “jo”, nga droja se fëmija i tyre nuk do t'i dojë më ose nuk do t'i shohë si shokët e tij/saj.

Kujtojeni vetes se jeni i rritur dhe qëndroni të sigurt në rolin tuaj si prind.



1. Karakteristikat dhe zhvillimi i të rinjve adoleshentë

1.1 Kush është adoleshenti im – Kush jam unë?

Ndonjëherë është shumë e vështirë të zbatohen praktikrat demokratike në lidhje me rritjen e fëmijëve në kontekstin familjar. Në një ambient familjar, të gjithë anëtarët gëzojnë të drejtën e të qenët të vërtetë dhe secili individ ka shqetësimet, përgjegjësitë dhe pikëpamjet e veta. Keqkuptimet që mund të lindin nga këto dallime, mund të çojnë në debate dhe mund të krijojnë një atmosferë të pakëndshme. Dhe kjo do të thotë që askush nuk është i lumtur.

Përpykja për të gjetur ekuilibrin për të qenë njëherësh partner, prind, fqinj, punonjës i mirë etj., mund të jetë e vështirë dhe mund të çojë në ndjenja lodhjeje dhe vetmie. Prandaj, është jashtëzakonisht e rëndësishme të kujdeseni për shëndetin dhe mirëqenien tuaj.

Në situata të tilla, të gjithë ne kemi një lloj “lufte” midis dy proceseve të rëndësishme të marrëdhënieve njerëzore: *bashkëpunimit dhe integritit*. **Bashkëpunimi** është procesi i dhënies së ndihmës të tjerëve dhe ndarja e ideve, shqetësimeve apo gëzimeve të tyre. **Integrimi**, nga ana tjetër, është procesi i kujdesit për veten, të ndjerit origjinal, duke u kujdesur për mendimet, ndjenjat dhe nevojat e tua. Këto dy procese janë kontradiktore me njëri-tjetrin dhe mund të krijojnë probleme, nëse ke më tepër prej njërit në kurriz të tjetrit. Nëse një person bashkëpunon vetëm me të tjerët, ai/ajo do të fillojë të humbasë kuptimin/ndjenjën e vetvetes dhe kjo mund të çojë në zhvillimin e emocioneve negative. Nga ana tjetër, nëse një person mendon vetëm për veten e vet, ai/ajo mund të humbasë shpejt mbështetjen e njerëzve të tjerë përreth.

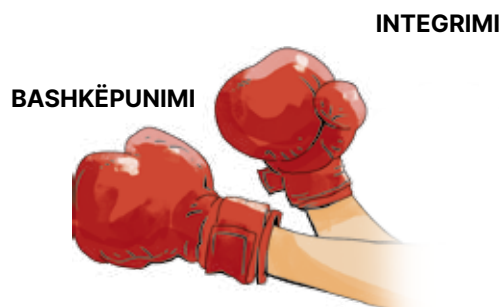
Çelësi i jetës është të gesh një ekuilibër midis këtyre të dyjave.

Është e rëndësishme të dini se nuk mund t’u ofroni të tjerëve (bashkëpunim), nëse atë nuk e keni për vete (integrimin). Nëse nuk e do veten, nuk mund t’i duash të tjerët siç duhet, si dhe pa u kujdesur për veten, nuk mund të kujdeseni për të tjerët. Për rrjedhojë, ndonjëherë është më mirë të ndaloni bashkëpunimin dhe të kujdeseni për integrimin. Kjo do të thotë, që në disa situata përgjigja më e mirë, që mund t’i jepni dikujt, është JO. Nuk është e lehtë të thuash JO. Ne jemi mësuar të bashkëpunojmë dhe të ndihemi mirë duke ndihmuar të tjerët. *Kjo është kuptimplotë: Në të njëjtën kohë që u thua JO të tjerëve, ti i thua PO vetes.* Për t’u kujdesur sa më mirë për të tjerët, së pari, duhet të mësoni të kujdeseni për veten. Në marrëdhëniet familjare, këto procese njihen si proceset e mbijetesës dhe të lulëzimit. Për ta arritur këtë, është e rëndësishme të kuptohen disa fakte dhe gjetje themelore në pedagogjinë bashkëkohore dhe edukimin familjar, që na vijnë nga shkenca e zhvillimit neurologjik. Një prej gjërave më të rëndësishme është që të mësoni se truri

ynë është “organ social”, i cili zhvillohet përmes përvojave. Çdo situatë është një mundësi për të mësuar dhe për të përmirësuar reagimet (Nelsen, Irvin, Dafi, 2007). Çdo gjë që ndodh në trurin e fëmijës lidhet drejtpërdrejt me atë që

ndodh në trurin e të rriturit. Megjithatë, fëmijët ende nuk e kanë përvojën për të përpunuar informacionin e përditshëm që marrin përmes përvojave, sepse për ta çdo gjë është e re dhe truri i tyre është i ngarkuar, duke u përpyetur që t’i japë kuptim asaj që ndodh përreth. Fëmijët e vegjël shpesh qajnë, si një mënyrë për ta çliruar trurin nga informacioni i tepërt. Në këtë mënyrë, të rriturit kanë përparësi, sepse e kuptojnë realitetin, prandaj është e

rëndësishme të lejohen fëmijët të ndiejnë dhe t’u vënë emra ndjenjave të tyre. Duke vepruar kështu, fëmijët fillojnë të kuptojnë emocionet dhe t’i njohin ato në të ardhmen. Me synimin që të zhvillohen aftësitë themelore të të jetuarit, është e rëndësishme që të integrohen pjesët e trurit në të dyja drejtimet, si në atë vertikal, ashtu edhe në atë horizontal.



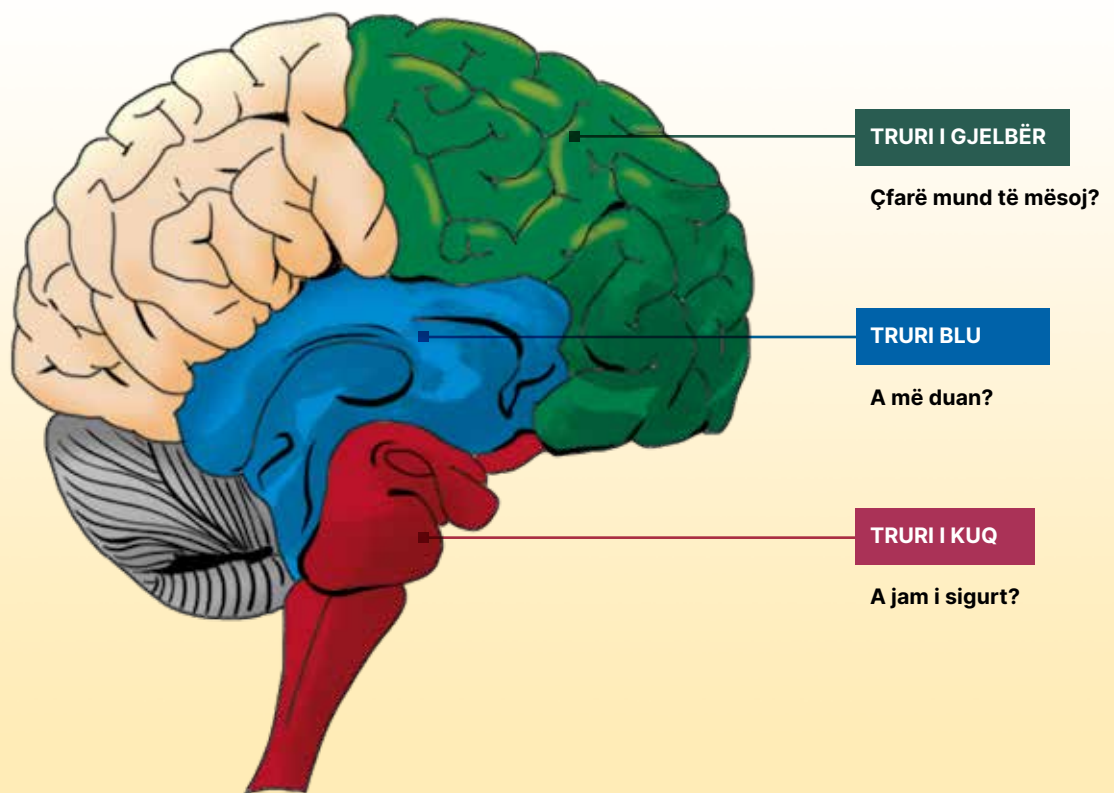
1.2 Arkitektura e trurit të fëmijës tim

“Duke ditur se si ndryshon fëmija në përgjigje të prindërimit tonë, kjo gjë mund të na ndihmojë të rrisim fëmijë më të fortë dhe më të zhdërvjellët”.
(Siegel & Payne Bryson, 2011, f. 25)

Truri i njeriut ka potencial për t'u zhvilluar gjatë gjithë jetës së njeriut. Ky informacion është shumë inkurajues, ndaj ne të gjithë duhet të mësojmë të integrojmë trurin tonë në drejtimin vertikal dhe atë horizontal.

Pjesët vertikale të trurit

Truri i njeriut funksionon gjithmonë si një i tërë (Lorch, 2016) dhe, në këndvështrimin vertikal, përbëhet nga disa pjesë.



TRURI I KUQ

TRURI I KUQ quhet ndryshe “truri i zvarranikëve”, pasi zvarranikët hanë fëmijët e tyre. Nga këtu vjen instinkti i njeriut për të ndëshkuar dhe rrahur fëmijët e vet. Ai nxit reagime primare, të pandërgjegjshme dhe të rëndësishme për sigurinë tonë, për shembull: kur jemi në trafik, kur gjendemi në situata të rrezikshme ose kur një person tronditet shumë (shokohet) nga diçka, gjë që mund t'i shkaktojë reagimin instinktiv, që të kërcejë përprjetë nga frika.



Funksionet që lidhen me trurin e kuq janë: lufto, vrapo ose ndalo. Duke parë foton, kuptohet se t'i thuash vajzës që të mos ketë frikë nga papagalli, nuk e ndihmon në këtë situatë. Trupi i saj ka ngrirë dhe e vetmja gjë, që mund ta ndihmojë është që të përzëmë papagallin. Fëmija me xhaketen e verdhë është në pozicion luftimi. Ai nuk e di se çfarë po i ndodh (mbase mund të jetë i lodhur, i uritur ose ka etje) dhe mënyra e vetme se si mund t'i drejtojë dhe shprehë emocionet është përmes zemërimit. Djali më i madh në foton më poshtë po mbrohet nga grushtet dhe po largohet nga situata.

FUNKSIONET:

- **Lufto, vrapo, ndalo!**
- **Kjo pjesë e trurit është aktive që ditën e parë kur lindim**

NEVOJA PËR ZHVILLIM:

- **SIGURIA**

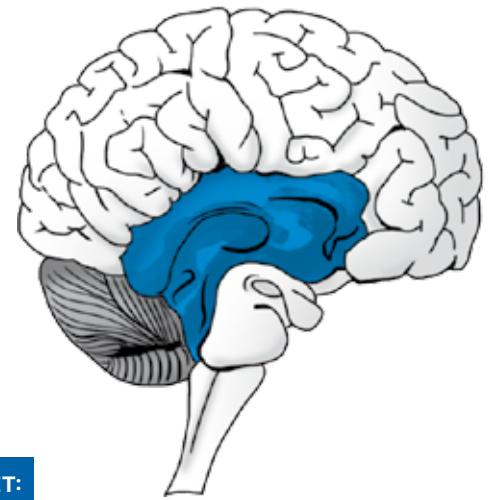


TRURI BLU

TRURI BLU i është rezervuar emocioneve. Çdo gjë që ndiejmë, si: dashuria, zemërimi, lumturia dhe trishtimi përpunohet në këtë pjesë të trurit.

Mundohuni të rikujtoni një situatë, kur një aromë e caktuar ju çon në një kohë të mëparshme, duke shkaktuar pikërisht të njëjtat emocione që keni ndier atëherë. Situatat të tilla aktivizohen nga truri juaj i kaltër.

Është e rëndësishme të kuptohet se në situatat e shokut, të shkaktuara nga truri i kuq, çdo reagim emocional, si të qarët, të qeshurit ose të dridhurit, tregojnë se truri blu ka marrë kontrollin e situatës.



FUNKSIONET:

- Emocionet
- Kujtesa e hershme

NEVOJA PËR ZHVILLIM:

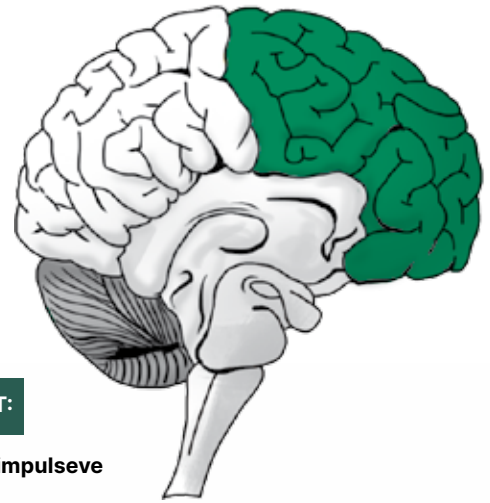
- LIDHJA



TRURI I GJELBËR

TRURI I GJELBËR është pjesa ku ne ruajmë të gjithë informacionin që kemi mësuar dhe mund të shpjegojmë.

Çdo gjë që ne mësojmë, dimë, përmirësojmë, gjejmë, provojmë etj., trajtohet në trurin e gjelbër. Kjo pjesë e trurit është një atribut unik për njerëzit.

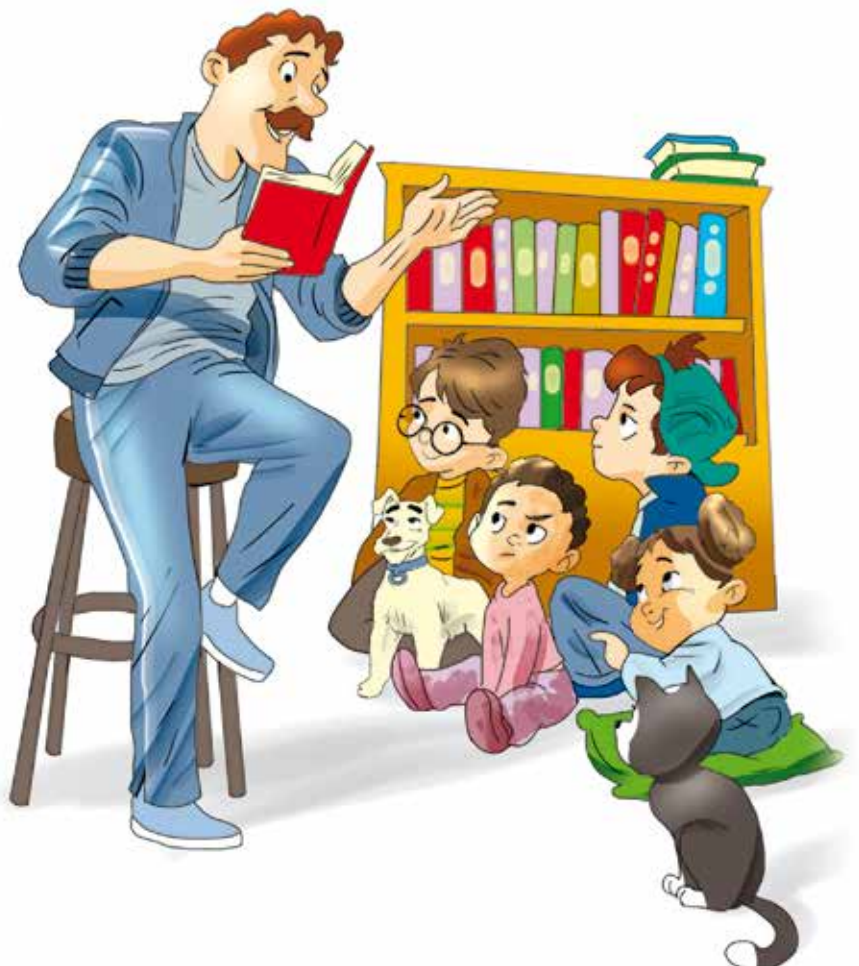


FUNKSIONET:

- Kontrolli i impulseve
- Empatia
- Zgjidhja e problemeve
- Bashkëpunimi
- Gjykimi moral
- Kjo pjesë e trurit di përgjigjen për pyetjen "Pse?"

NEVOJA PËR ZHVILLIM:

- TË MËSUARIT PËRMES MARRËDHËNIEVE



Megjithatë, vetëm në situata të njohura dhe të rehatshme, truri i gjelbër mbetet i gjelbër. Kur ndihemi të pasigurt ose ndiejmë ndonjë mungesë harmonie në pjesët vertikale të trurit tonë, truri i gjelbër (ose truri në katin e sipërm) bëhet më pak efikas. Nëse jemi të mbingarkuar nga emocione të pakëndshme, mund të na vështirësohet të menduarit në mënyrë racionale, prandaj vëmë në përdorim pjesët e poshtme të trurit, për të vendosur se si të veprojmë. Sa më shumë largohemi nga pjesa racionale e trurit, aq më shumë i afrohem trurit të zvarranikëve. Përfundimisht, me shumë gjasa, humbim kontrollin dhe shpërthejmë!

Këto lloj situatash, ne mund t'i shohim te fëmijët e të gjitha moshave si pjesë e jetës së përditshme. Për shembull, një fëmijë i vogël është shtrirë në dysheme duke qarë, ndërsa prindi i qëndron sipër duke i bërë titur. Adoleshentët prirën të ngrenë zërin dhe të luftojnë kundër prindërve të tyre dhe nëse çështja mbetet e pazgjidhur, kjo mund të çojë në faktin që fëmija të largohet. Në këto raste, pjesa e aktivizuar e trurit të prindërve dhe të fëmijëve kalojnë nga ngjyra e gjelbër, në të kaltër e pastaj në të kuqe. Ky është një reagim i natyrshëm, që nuk varet nga niveli i pjekurisë, arsimit ose punësimit.

Në situatën e parë të ilustruar që lidhet me trurin e kuq, fëmija i vogël është në gjendje shoku dhe nuk dëgjon pothuajse asgjë. Ky është çasti kur i rrituri, pas reagimit të parë të natyrshëm për të bërë titur, mund të përmirësojë ndjeshëm sjelljen për të mbrojtur ndjenjat e veta dhe ndjenjat e fëmijës së tij.

Momenti kur një i rritur fillon të ngrejë pyetje lidhur me ngjarjet dhe sjelljen e tij, do të thotë se truri fillon të integrohet në pozicionin vertikal.

Neuronet fillojnë të riaktivizohen dhe, duke parë të rriturin që po fillon të qetësohet, edhe fëmija fillon të qetësohet dhe më pas fillon të qajë. Truri i fëmijës tani zhvendoset vertikalisht në pjesën e kaltër. Mos harroni se i rrituri është përgjegjës për ruajtjen e cilësisë së marrëdhënies dhe komunikimit me

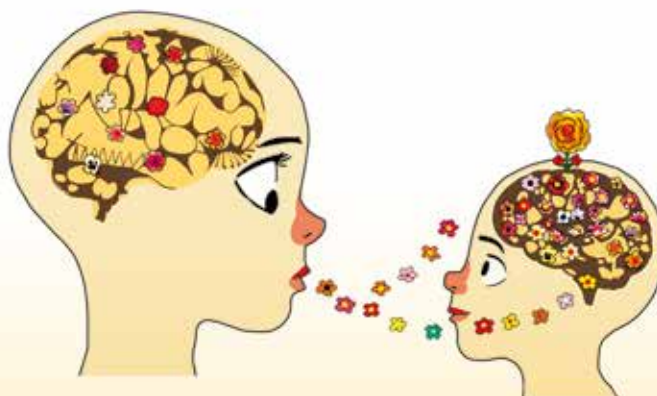
fëmijën e tij, prandaj, ai duhet të jetë i pari që të integrojë vertikalisht trurin e tij.

Pjesët horizontale të trurit

Gjithçka që ndiejmë menaxhohet në pjesën e djathtë të trurit. Përmes pjesës së majtë të trurit, ne kuptojmë gjithçka dhe mendimet janë të qarta. Ana e djathtë e trurit është pjesa e parë që zhvillohet pas lindjes. Fëmijët përjetojnë vetëm ndjenjat dhe realitetin pa i kuptuar me të vërtetë arsyet përse ndihen ashtu ose si quhet ndjenja. Ana e majtë e trurit formësohet nga përvojat sociale, për shembull: kur një fëmijë ndihet në një mënyrë të caktuar dhe një i rritur i shpjegon mënyrën se si ndihet dhe emrin e emocioneve që po përjeton, kjo është shumë e rëndësishme për mirëqenien e fëmijës. Fëmija familjarizohet me emocionet dhe e di se ndjenjat e tyre kanë emra, ndërkohë që mëson t'i njohë ato dhe kupton se ato janë kalimtare.

Kjo do të thotë, gjithashtu, se çdo shikim, buzëqeshje, qortim dhe përqaftim është i rëndësishëm në formësimin e trurit të fëmijës suaj.

“Ndërsa fëmijët zhvillohen, truri i tyre “pasqyron” trurin e prindërve të tyre. Me fjalë të tjera, rritja dhe zhvillimi i vetë prindit ose mungesa e tyre, ndikon në trurin e fëmijës. Ndërsa prindërit bëhen më të ndërgjegjshëm dhe emocionalisht më të shëndetshëm, përfitojnë edhe fëmijët e tyre, duke u bërë gjithashtu më të shëndetshëm. Kjo do të thotë se integrimi dhe kultivimi i trurit tuaj është një nga dhuratat më të dashura dhe më të vlera që mund t'u bëni fëmijëve.” (Siegel & Payne Bryson, 2011, f. 19).



Të mbijetosh dhe të triumfosh janë reagime të rëndësishme njerëzore, të cilat na ndihmojnë të ndiejmë, të kuptojmë, të bashkëpunojmë dhe të veprojmë. Këto janë procese shumë të ndërlikuara, që përcaktohen nga moshë, përvojat dhe rolet në jetë. Ne jemi të detyruar të mbijetojmë dhe të triumfojmë gjatë gjithë jetës, jo vetëm për veten tonë, por edhe për të ndihmuar fëmijët tanë dhe për t'u mësuar atyre të bëjnë të njëjtën gjë:

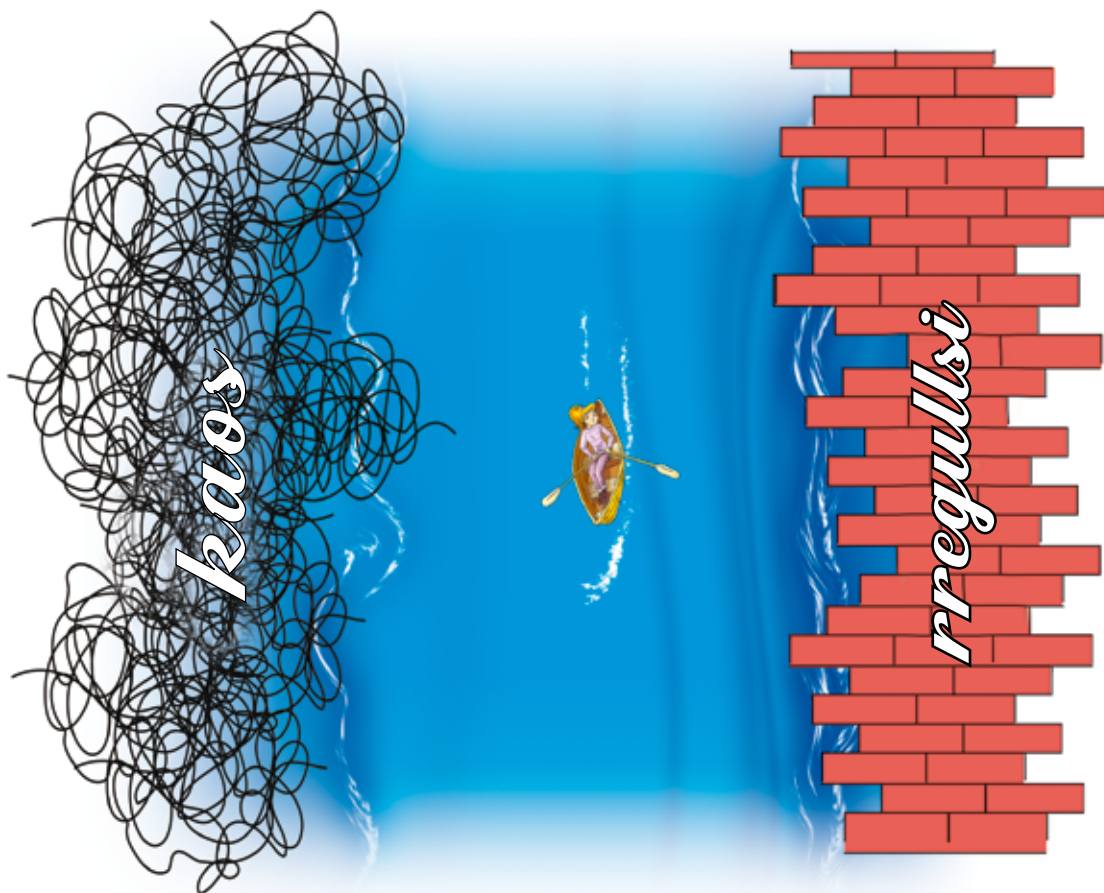
“Momentet kur thjesht po përpiqeni të mbijetoni, janë një mundësi për të ndihmuar fëmijën tuaj të triumfojë.” (Siegel & Payne Bryson, 2011, fq. 11).

Nëse e imagjinojmë jetën tonë si një “lumë mirëqenieje” (Siegel & Payne Bryson, 2011, f. 44), atëherë ne lundrojmë në mes të dy brigjeve të lumit, duke mos pasur mundësi për të dalë në breg për shkak të vështirësive. Bregu i djathtë (ndjenjat) është i pakalueshëm dhe plot bimë, nuk ka rrugë

për të kaluar. Bregu i majtë (ai racional) është plot me tulla të strukturuar në mënyrë të logjikshme. Asnjëra anë nuk është e lirë për ankorim. Dallgët pranë brigjeve janë shumë të larta dhe varka mund të rrokulliset ose të përplasët. Për rrjedhojë,

është shumë e rëndësishme të lundrosh pikërisht në mes të lumit, aty ku dallgët janë edhe më të vogla. Kjo do të na ndihmojë që t'ia dalim.

Të mësosh të integrosh pjesët vertikale me ato horizontale të trurit, përbën një nga aftësitë më të rëndësishme të të mësuarit në jetë. Kjo kërkon kohë, përvojë, mençuri e njohuri dhe, gjithashtu, edhe komunikim midis vëllezërve e motrave, anëtarëve të familjes dhe më gjerë me komunitetin. Integrimi i plotë, përgjithësisht, arrihet nga mesi i moshës njëzetvjeçare. Vajzat integrohen plotësisht rreth moshës 21 vjeç, ndërsa djemtë rreth moshës 23 vjeç.



2. Tema – pyetje – informacione

Hyrje

Ndonjëherë ndodh të kemi shumë kohë e ndonjëherë jo. Të dyja mund të jenë mundësi të mira, ashtu si gatimi i shpejtë ose i ngadalshëm që mund të të kënaqin. Në këtë pjesë kemi përgatitur një përmbledhje tekstesh të gjata dhe të shkurtra për ju si prindër, në formën e listave të kontrollit, intervistave dhe paragrafëve informues. Ato që diskutohen, në forma të ndryshme, në të gjitha tekstet janë çështjet që lidhen me rritjen në një shoqëri demokratike. Dhe sigurisht kanë të bëjnë edhe me ju si prindër. Si mund të jeni vetvetja dhe çfarë ndodh pasi fëmijët largohen nga shtëpia?

2.1 Si fillim: Pjesëmarrja në familje si ushtrim i demokracisë

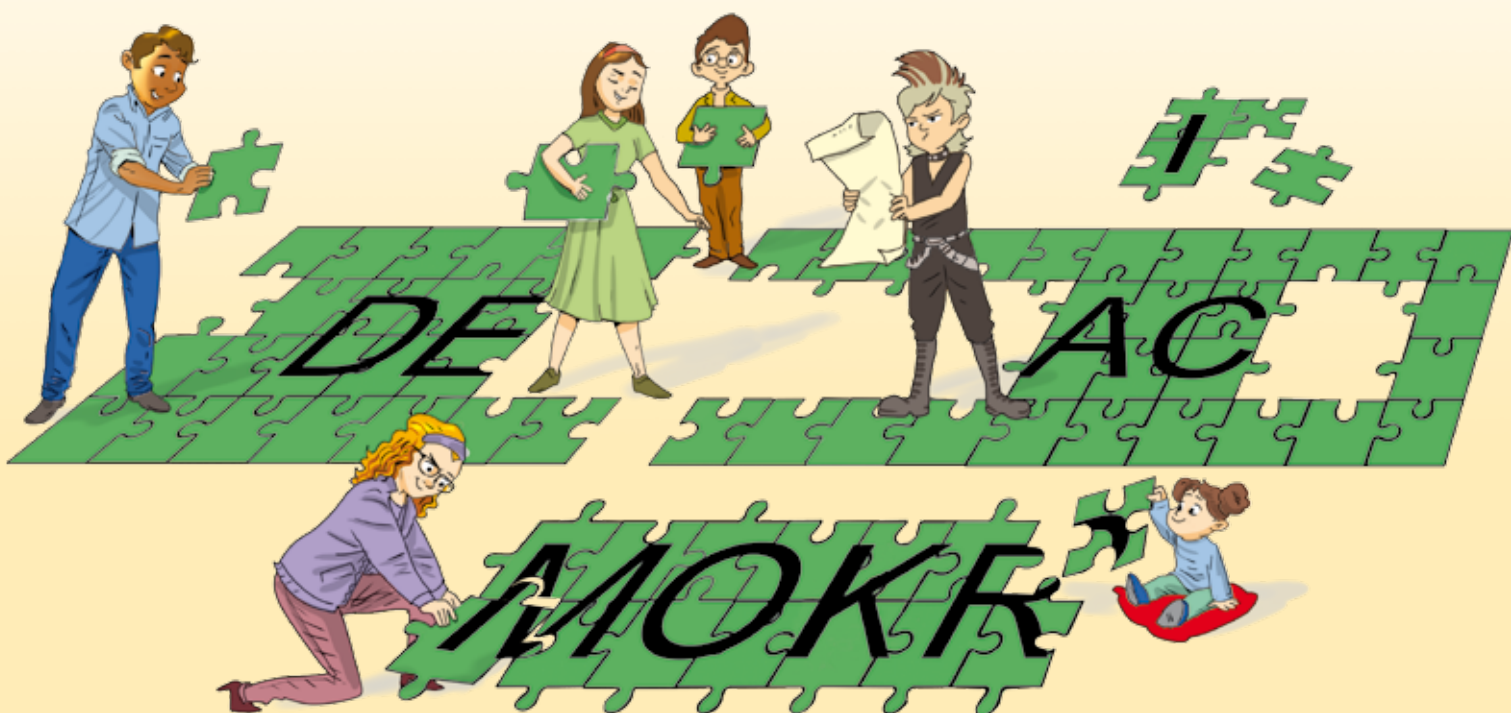
Familja mund të jetë institucioni, ku mësohen dhe ushtrohen bazat e sjelljes pjesëmarrëse. "Fusha e trajnimit" e familjes ka efekte pozitive në shoqërinë demokratike.

Sot, në shumë familje, fëmijët përfshihen në procese vendimmarrëse në lidhje me shqetësimet e tyre personale dhe çështjet më të gjera familjare. Kultura e negociatave e kultivuar në familje vlerësohet, gjithashtu, si një fushë trajnimi për pjesëmarrje në aktivitete jashtë familjes. Të rinjtë që përfitojnë nga mundësitë për pjesëmarrje në shtëpi, kanë më shumë gjasa të bëhen aktivë në çështjet politike dhe sociale. Pjesëmarrja nënkupton aftësi personale dhe sociale, të cilat mësohen në fëmijëri dhe në rini. Personat që kanë mundësi qysh në moshë të re të debatojnë dhe të marrin përsipër përgjegjësi për interesat e tyre, si dhe personat që konsiderohen si anëtarë të barabartë të familjes që në vogëli, kanë më shumë gjasa të jenë më të përgatitur në jetë, të jenë politikisht aktivë, si dhe të marrin përgjegjësi në kontekste sociale.

Pjesëmarrja është bërë koncept kryesor në diskutimet që kanë të bëjnë me të rinjtë.

Pjesëmarrja trajtohet në nivele të ndryshme. Kuadri social i referencës kërkon më shumë pjesëmarrje, në mënyrë që të sigurohet integrimi në sistemin demokratik.

Megjithatë, pjesëmarrja po bëhet gjithashtu një variabël qendror në rrjedhën e modernizimit të fëmijërisë. Në shoqëritë e individualizuara, fëmijët dhe të rinjtë po i nënshtrohen gjithnjë e më shumë nevojës për të ndihmuar veten në formësimin e jetës së tyre. Për rrjedhojë, ata përballen me kërkesa të reja në drejtim të vetëkontrollit dhe të veprimeve të pavarura.



Atyre u kërkohet shpesh të marrin vendime që në moshë të re dhe, në këtë mënyrë, të luajnë një rol aktiv në formësimin e jetës së tyre. Mundësitë për pjesëmarrje po marrin rëndësi edhe në debatin për arsimin. Nëse dikush ka pikëpamjen se arsimimi dhe të nxënit shihen si procese të vetëdrejtuara, procesi mund të jetë i suksesshëm vetëm nëse ka hapësirë për vetëpjesëmarrje. Në një kuptim gjithëpërfshirës, zhvillimi i personalitetit nën kujdesin e modernitetit refleksiv, nuk mund të imagjinohet më pa opsionet individuale të projektimit. Për rrjedhojë, mundësitë për pjesëmarrje janë bërë parakusht për procese të suksesshme edukative dhe zhvillimore.

Mundësitë për pjesëmarrje dhe proceset e negociatave luajnë gjithashtu një rol të rëndësishëm në formësimin e marrëdhënieve ndërmjet brezave, pra në marrëdhëniet midis fëmijëve dhe prindërve, por edhe midis fëmijëve dhe mësuesve. Sot, në fusha të ndryshme të jetës, nuk është më e qartë se deri në çfarë mase brezi i vjetër ende mund të pretendojë të thotë të vërtetën vetëm për faktin se janë më të moshuar.

Të jesh më i madh në moshë nuk do të thotë se ke më shumë njohuri ose më shumë autoritet, prandaj marrëdhënia e brezave duhet kuptuar në një mënyrë të re.

Në funksion të këtij zhvillimi të marrëdhënieve ndërmjet brezave në familje, shkollë dhe kontekste të tjera, një marrëdhënie që duhet të përkufizohet vazhdimisht në varësi të situatës, ka më shumë nevojë për reflektim dhe negocim.

Ndryshimi i dinamikës së marrëdhënieve midis prindërve dhe fëmijëve, veçanërisht në familje, ka kohë që është i dukshëm. Shumë prindër të kohëve moderne i menaxhojnë fëmijët e tyre në mënyrë më pak rigoroze sesa të rriturit autoritarë, që diktojnë saktësisht se çfarë duhet bërë. Përkundrazi, ata janë të përgatitur të përfshihen në proceset e argumentimit, konsultimit dhe negociatave. Ky zhvillim përshkruhet në mënyrë të përmbledhur me togfjalëshin: nga komanda në negocim. Në përgjithësi, që nga mesi i shekullit XX, u vu re kalimi nga "sovrانيتeti vendimmarrës" i prindërve drejt një qasjeje të përbashkët konsultimi; një dinamikë që tanimë është pranuar gjerësisht. Orientimi ndaj fëmijëve nuk reflektohet vetëm tek orientimi i përgjithshëm drejt normave të konceptit të mbrojtjes së fëmijëve, por, kohët e fundit, edhe drejt rritjes së respektit për shprehjen e interesit të fëmijëve. Fëmijët dhe, veçanërisht, të rinjtë përfshihen në vendime në nivelin e gjykitimit të prindërve të tyre dhe interesat e tyre përgjithësisht merren parasysh. Përveç pranimit të interesave të fëmijëve, kjo gjithashtu bën të mundur, brenda kufijve të

caktuar, që fëmijët të veprojnë në një mënyrë kryesisht të vetëkontrolluar. Në këtë mënyrë, jeta e fëmijëve përmirësohet në drejtim të pavarësisë dhe të përgjegjësisë personale.

Proceset e suksesshme të negociatave çojnë në rritjen e partneritetit dhe të vullnetit të fëmijëve për të marrë pjesë në vendimmarrje me kalimin e kohës.

Në marrëdhëniet e përditshme me fëmijët e tyre, prindërit kuptojnë se si ata demonstrojnë aftësinë e tyre për të komunikuar me prindërit, vëllezërit e motrat, duke imituar veprimet e tyre dhe duke filluar ndërveprimet. Ata e bëjnë këtë, për shembull, duke luajtur së bashku, në marrëdhëniet e tyre me fëmijët dhe të rriturit e tjerë ose kur janë të lumtur apo të zemëruar. Në këto situata, ata reagojnë ndaj veprimeve dhe ndjenjave të të tjerëve dhe përjetojnë miratim dhe refuzim. Ndërveprimet e këtij lloji brenda dhe jashtë familjes përbëjnë bazën e mirëkuptimit shoqëror, pra të të kuptuarit të synimeve, ndjenjave dhe nevojave të të tjerëve. Nëpërmjet përvojave të tilla, fëmijët mësojnë t'i mendojnë gjërat dhe të paraqesin argumente për besimet dhe veprimet e tyre. Një person që socializohet në këtë mënyrë respekton të tjerët dhe është i përgatitur të marrë parasysh pikëpamje dhe ndjenja të ndryshme. Ata, gjithashtu, mund të shkojnë aq larg, sa të ndryshojnë pikëpamjen e tyre për çështje të rëndësishme, duke lejuar me vetëdije që të tjerët të ndikojnë dhe të ndryshojnë pikëpamjet e tyre. Me fjalë të tjera, ata janë të gatshëm të debatojnë.

Është e qartë se fëmijët në familje kanë përvojat e tyre të para formuese, të cilat, më tej, konsolidohen në varësi të nivelit të respektimit të ndërveprimeve dhe të shprehive të tyre, si dhe të marrjes parasysh të interesave të tyre. Qëndrimi bazë pjesëmarrës i prindërve përkon me sjelljen e tyre të përgjithshme edukative. Nëse prindërit kultivojnë një edukim të karakterizuar nga rreptësia, e cila shprehet, për shembull, përmes faktit se fëmija nuk duhet të kundërshtojë ose të vërë në pyetje të rriturit dhe që fëmija ndëshkohet, sapo të bëjë diçka kundër vullnetit të prindërve, atëherë mundësitë për pjesëmarrje në familje janë të kufizuara. Kjo vlen si për nënën, ashtu edhe për babanë, lidhur me mundësitë për bashkëvendosje për çështjet e fëmijës dhe të familjes. Vetëm nëse prindërit i respektojnë fëmijët si njerëz që kanë interesat e tyre, madje edhe konfliktuale, ata u japin atyre të drejtën për të marrë pjesë ose për t'u përfshirë. Mundësitë për formësim ose bashkëvendosje, të përjetuara dhe të trajnuara në zonën e mbrojtur të familjes, kanë ndikim pozitiv në veprimin pjesëmarrës në një kontekst social. Këta fëmijë janë dukshëm më të aftë për të folur e për t'u përfshirë në shkollë, për të marrë pjesë aktive dhe për t'i shfrytëzuar këto mundësi në mënyrë pozitive.

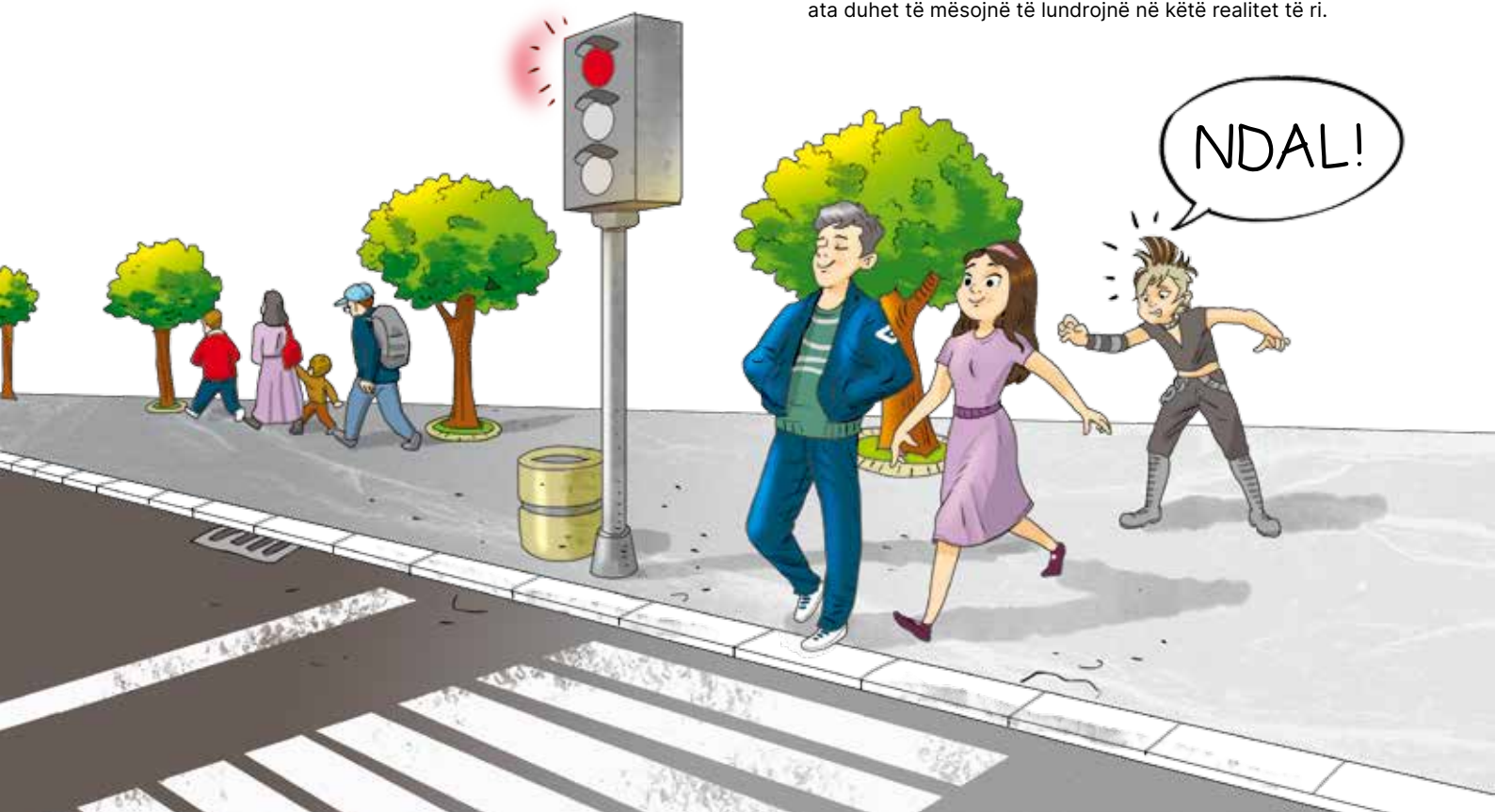
2.2 Kur të keni pak kohë për të lexuar: 22 rregulla të arta se si të jetoni me adoleshentët

Shumë prindërve fillojnë t'u djsitin duart vetëm kur mendojnë për pubertetin e fëmijës së tyre. Të duket sikur ishte dje kur shihnit filmat e Disney-t së bashku dhe bënin biskota për Krishtlindje, ndërsa sot kënaqesh nëse adoleshenti ngrihet nga shtrati në mëngjes dhe mëmërit një "mirëmëngjesi" të pakuptueshëm. Tani ata kanë filluar të rriten në shoqërinë rreth tyre, ndonjëherë mund të ndihen krenarë për angazhimin e tyre në projekte mjedisore ose në të drejtat e njeriut në mbarë botën, pavarësisht se jeta e tyre ose dhoma e tyre duket rrëmujë: si konfliktet ashtu edhe gëzimi duhen parashikuar. Disa rregulla për ju si prindër mund t'ju ndihmojnë të shihni përsëri të gjithë panoramën dhe të mos harroni qëllimin kryesor: mbështetjen e adoleshentëve tuaj për të gjetur veten dhe vendin e tyre në botën ku jetojmë.

22 rregulla të arta për një jetë familjare demokratike

1. **Ndodh shumë shpesh në jetë që të korrësh atë që mbjell. Rritja e situatave konfliktuale gjatë pubertetit, varet nga mënyra se si i keni rritur fëmijët tuaj deri në atë çast.** Nëse filloni pikërisht tani të jeni të qëndrueshëm dhe t'u vini rregulla të qarta fëmijëve tuaj, do ta keni të vështirë.

2. **Fëmija juaj nuk është një projekt.** Nëse jeni duke planifikuar karrierën e tij të ardhshme si pianist, ndërsa po i ndërroni pelenat, atëherë përgatituni për disa të vërteta të pakëndshme në vitet e adoleshencës. Në vend të kësaj, prindërit duhet t'i mësojnë fëmijës së tyre të mbajë pishtarin që do t'i ndihmojë ata të gjejnë rrugën e vet në jetë.
3. **Adoleshentëve duhet t'u jepet një shumë e përcaktuar parash xhepi, të cilat ata mund t'i shpenzojnë si ta shohin të arsyeshme.** Shuma duhet të jetë e mjaftueshme për të mbuluar nevojat e një adoleshenti, por nuk duhen dhënë para shtesë! Nëse planifikojnë një aktivitet të veçantë për fundjavë, ata duhet të planifikojnë paratë që u janë dhënë.
4. **Përdorni sistemin e "semaforit" për të zbatuar dhe kategorizuar rregullat e shtëpisë.** Bëni një dallim të qartë midis rregullave që zbatohen në çdo kohë dhe për të gjithë, duke përfshirë prindërit (e kuqja), rregullat që mund të diskutohen në varësi të situatës (e verdha) dhe gjërave për të cilat fëmija është mjaftueshëm i pjekur për të vendosur vetë (jeshilja). Të jesh këmbëngulës, nuk do të thotë të vendosësh kufizime të rrepta. Jini të hapur për marrëveshje aty ku është e mundur.
5. **Lëreni fëmijën të marrë vendime të gabuara.** Mënyra më e mirë për të mësuar është përmes gabimeve. Për një adoleshent, i gjithë universi përreth po ndryshon: trupi, miqësitë, këndvështrimi i tyre për botën. Së pari, ata duhet të mësojnë të lundrojnë në këtë realitet të ri.





Nëse dëshironi ta mbron fëmijën nga dëmtimet, kjo do të bëjë që ai të ndihet i pasigurt dhe i frustruar.

6. **Më pak është më shumë.** Nëse doni të dini se çfarë po ndodh në jetën e adoleshentit tuaj, kaloni kohë me të, por mos i detyroni ata të flasin. Luani sport me ta ose shihni një film së bashku dhe do ta shihni, që ata do të fillojnë të hapen vetë. Jini gjithmonë aty për t'i ofruar mbështetje adoleshentit tuaj, edhe nëse koha cilësore bëhet e kufizuar. Ata gjithmonë do të kthehen te ju, kur të kenë nevojë për ju.
7. **Mos e thërrisni adoleshentin për të ngrënë darkë.** Komunikimi me zë të lartë nga kuzhina tek kati i sipërm, vetëm provokon debate. Trokitni në derën e dhomës dhe thojini se vakti është gati. Më pas, mund të diskutoni, nëse loja në kompjuter mund të luhet (ose jo) edhe për disa minuta të tjera.
8. **Caktojini adoleshentit punë shtëpie konkrete, për të cilat është përgjegjës vetëm ai.**
9. Gjatë fundjavave, ngaqë qëndrojnë shumë vonë natën, mëngjesi vjen në drekë për adoleshentët; ata flenë gjatë gjithë mëngjesit dhe zgjohen në mesditë, madje edhe pas mesditës. **Prandaj, diskutimet e rëndësishme duhet të planifikohen gjatë pasditeve.**

10. **Dreka ose darka, një vakt në ditë duhet të konsumohet së bashku si familje.**

Gjeli i së dielës nuk duhet "të zhduket" pas derës së dhomës së gjumit! Kjo gjë është e rëndësishme për harmoninë familjare. Përdoreni këtë kohë për të folur për ditën tuaj. Ndarja e përvojave dhe e problemeve do ta bëjë fëmijën tuaj që të mos planifikojë menjëherë se si ta kalojë ditën.

11. **Notat e shkollës nuk janë aq të rëndësishme.**

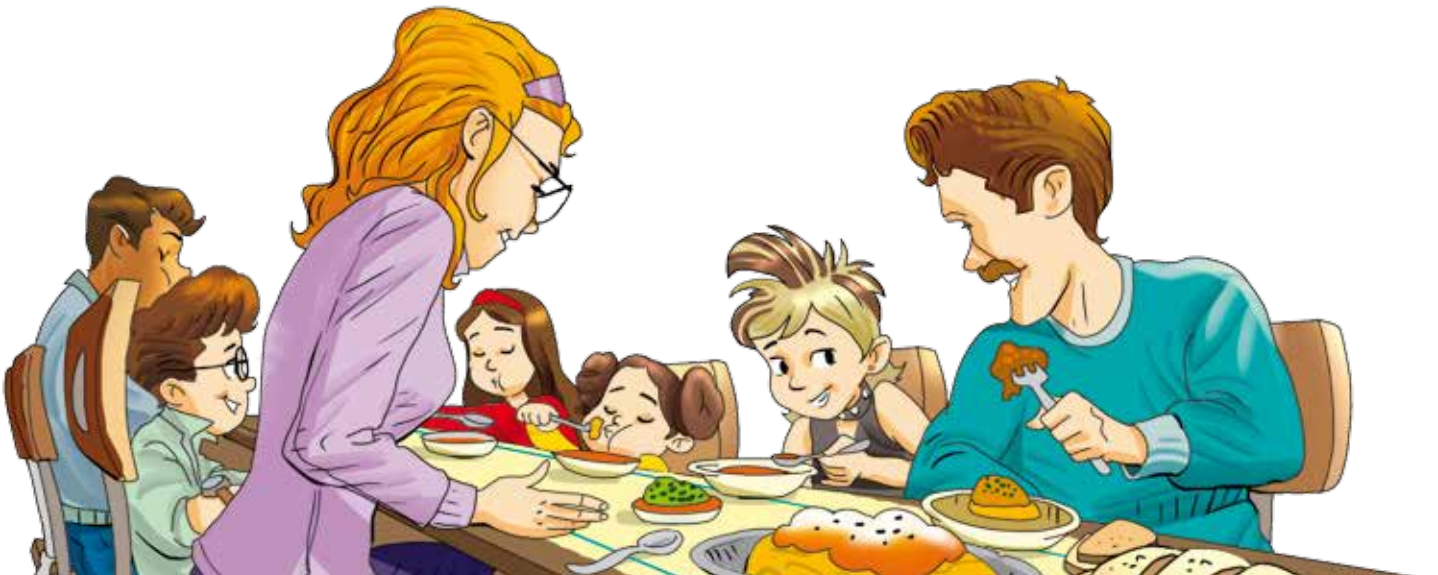
Një adoleshent po mëson gjëra shumë më të rëndësishme në jetë, për shembull: Si ndikojnë veprimet e mia te të tjerët? Ku bëj pjesë unë? Si funksionojnë marrëdhëniet seksuale? Ju duhet ta kuptoni këtë, ndërsa vazhdoni ta mbani shkollën si prioritet. Lëreni adoleshentin të vendosë vetë qëllimet e veta. Në fund të fundit, ata janë të interesuar të mos mbeten pas në fund të vitit shkollor.

12. **Respekti privatësinë e adoleshentit tuaj.**

Dhoma e tyre është territori i tyre, ndaj hyni në të vetëm kur t'ju lejohe. Të mërzhitesh se dhoma e adoleshentit tuaj është e parregullt, është humbje kohe. Situata do të përmirësohet, më vonë, kur të zërrë të dashurën/të dashurin e parë.

13. **Mos instaloni asnjë filtër interneti.**

Në plotfuqishmërinë e sotme të World Wide Web-it, fatkeqësisht, ne nuk mund t'i mbrojmë fëmijët tanë nga përmbajtjet pornografike, të dhunshme ose diskriminuese. Edhe nëse instaloni softuer të posaçëm në pajisjet tuaja, kjo nuk e mbron fëmijën tuaj nga shkëmbimet e përmbajtjeve të tilla në oborrin e shkollës ose përmes chat-it. Përkundrazi, është më e vlefshme të flisni me



fëmijët tuaj herët; edukojini ata për mënyrën e duhur se si të trajtojnë përmbajtje të tilla, shpjegojini rreziqet dhe shprehni pikëpamjet tuaja.

- 14. Lëreni adoleshentin të qetë.** Mos harroni asnjëherë se adoleshentët e kanë kaluar gjithë ditën në shkollë duke bërë gjëra përtej kontrollit të tyre. Kur kthehen nga shkolla, koha e bollshme e "për t'u qetësuar" është një mënyrë e rëndësishme për të gjetur ekuilibrin.
- 15. Mos bëni krahasime mes vëllezërve dhe motrave.** Secili ka natyrën e vet. Dallimet bëhen edhe më të theksuara gjatë pubertetit. Adoleshentët kanë nevojë për këto ndryshime për të gjetur vendin e tyre në botë, prandaj nuk duhet t'i thoni djalit tuaj, se motra e tij mund të arrijë të mësojë për të nesërmen në shkollë, pa humbur kohë me miqtë.
- 16. Mos përgjoni!** Edhe nëse jeni të shqetësuar për diçka, mos kontrolloni dhomën, celularin, apo edhe ditarin e fëmijës suaj. Kjo shkelje e besimit ka më shumë gjasa të provokojë rezistencën e fëmijës sesa ta bëjë atë të kuptojë. Keni frikë se fëmija juaj po përdor drogë? Nëse po, bisedoni me të për këtë gjë në një moment të qetë. Bëjuani të qartë fëmijëve, se cili është niveli juaj i tolerancës dhe se u besoni atyre.
- 17. Kuptojeni presionin e shokëve/shoqeve.** Pjesa më e madhe e konflikteve lindin nga dëshira e të rinjve për t'i përkitur një grupi të caktuar. Gjërat për të cilat kanë rënë dakord me prindërit, ose detyrat e shtëpisë mund të neglizhohen lehtësisht. Tregojini fëmijës suaj se ju i merrni seriozisht nevojat e tyre, por se ka gjëra më të rëndësishme në jetë. A dëshironi të dini se me kë po takohet fëmija juaj? Atëherë mos u shqetësoni nga vizitat e shokëve ose shoqeve të tyre. Sa më të hapur të jeni ju me ta, aq më të hapur do të jenë ata me ju.
- 18. Shërbeni si shembull, bëni gabime.** Studimet tregojnë se ambicia e fëmijëve dhe ndjenja e përgjegjshmërisë forcohen, kur atyre u duhet që t'i kapërcejnë vështirësitë vetë. Pra, hiqeni nga mendja idenë se gjithmonë duhet t'ia dilni me përpjekjen e parë. Sapo fëmija e sheh që, ndonjëherë, ju duhet të përpiqeni për të arritur synime, ata do të fillojnë të marrin nën kontroll jetën e tyre.



- 19. Prindërit shpesh shqetësohen aq shumë për marrëdhënien që kanë me fëmijët e tyre, sa që fillojnë të neglizhojnë marrëdhënien me partnerin.**

Është e rëndësishme të mos harroni të kujdeseni edhe për partnerin tuaj. Përqafoni njëri-tjetrin, kaloni kohë së bashku dhe jepini përparësi jetës suaj. Nëse marrëdhënia juaj me njëri-tjetrin është e fortë, kjo do të jetë një përparësi e madhe për ju të dy, kur të rritni një adoleshent. Shijoni pavarësinë e rifituar të të pasurit fëmijë më të mëdhenj, tashmë nuk keni më nevojë të gjeni një dado, nëse doni të shkoni në kinema.

- 20. Çdo argument është një mundësi për adoleshentët që të fillojnë të mësojnë të mbrojnë veten dhe të bëjnë kompromise.** Vetëm fakti që fëmija juaj debaton me ju do të thotë se ata e dinë se ju do ta doni gjithmonë. Kur bëhen shumë gjëra bashkë, ndonjëherë ju duhet t'i thoni të gjitha. Jo çdo mosmarrëveshje duhet të diskutohet menjëherë. Koha shpesh ndihmon. Por, mbani parasysh: largohuni gjithmonë vetë nga situata në vend që ta largoni fëmijën. Kjo gjë mund ta ndihmojë atë për të mos u ndierë i refuzuar.

- 21. Duajeni fëmijën tuaj dhe respektoni pikat e tij të forta.** Edhe në shkollë, shumë shpesh vëmendja përqendrohet te dobësitë e fëmijës: çfarë nuk mund të bëjë fëmija, çfarë duhet të mësojë ende. Megjithatë, të rinjtë shpesh i mbyten vënia në pikëpyetje e vetes. Forcojeni fëmijën tuaj duke e motivuar dhe duke i treguar se çfarë bën mirë. Përgëzojeni për faktin që studioi shumë për një provim shkolle, edhe nëse nuk arriti rezultatet që prishte. Mbështeteni fëmijën për hobet që kanë dhe tregoni interes ndaj gjërave që ai apo ajo pëlqen.

- 22. Mos vajtoni "humbjen" e fëmijës së vogël, por shijoni rritjen dhe zhvillimin aktual të adoleshentit/es.**



2.3 Kur të keni pak më shumë kohë: Më mirë nga një zënkë çdo ditë, sesa pa folur fare

Disa copëza të peizazhit për çështje të komunikimit me të rinjtë në shtëpi

Demokracia në jetën e përditshme, nuk do të thotë se jeta është gjithmonë e qetë. Kjo është e vërtetë si në politikë ashtu edhe në familje. Demokraci do të thotë që të shpalosen publikisht dhe të debatohen pikëpamje, opinione dhe të propozohen zgjidhje të ndryshme. Ndërsa fëmijët rriten, qëndrimet dhe opinionet shpesh mund të përplasen. Është e kuptueshme që prindërit e të rinjve shpesh ngurojnë të bëjnë diskutime. Prindërit flasin me kujdes, por fëmija i tyre reagon pa takt, ofendohet ose thjesht nuk dëgjon. Mund të ndërmerren disa hapa për t'i bërë bisedat me fëmijët më pak shpërthyes dhe, nëse nuk ia dilni mos fajësoni veten vazhdimisht. Vetëm mbani mend, se është më mirë të debaton përditë, sesa të mos flisni fare.

Temat e mëposhtme duhet të shihen në kontekstin e rritjes në një shoqëri demokratike dhe në kulturën e saj demokratike:

- Ju jeni në anën e tyre.
- Të dëgjuarit është përpara të kuptuarit.
- Trajtimi me një vetëvlerësim të dobët.
- Kritikë lejohen – por mesazhi duhet të fillojë me “unë”.
- Theksimi i anëve pozitive ndihmon gjithmonë.
- Ironia është formë e keqe komunikimi.
- Mbivlerësimi i aftësive vetjake është shenjë dobësie.
- Të rinjtë dhe prindërit thonë me dëshpërim: “Askush nuk më kupton”!
- Qartësi do të thotë edhe transparencë.
- Të kërkosh ndihmë si prind, nuk është shenjë dobësie.

2.3.1 Ju jeni në anën e tyre

Në çdo çast krize është e rëndësishme që t’ia bëni shumë të qarta deklaratat e mëposhtme fëmijës tuaj:

- “Unë mendoj se ti je njeri me vlera dhe i dashur, edhe nëse mund të kritikoj disa sjellje të tuat.”
- “Mua më intereson se çfarë mendon dhe thua. Është e rëndësishme për mua që të dëgjoj mendimet e tua, edhe pse ndonjëherë nuk kam të njëjtat mendime me ty.”
- “Do të përpiqem t’i shoh gjërat nga perspektiva jote, në mënyrë që të mund të të kuptoj.”

- “Do të përpiqem të respektoj të drejtën tënde për të vendosur vetë, edhe pse dëshira për të të mbrojtur e bën ndonjëherë të vështirë këtë gjë për mua.”
- “Unë dua të të shoh, nuk dua të të lëndoj. Mos u fshih prej meje.”

2.3.2 Të dëgjuarit është përpara të kuptuarit

Për të arritur një kulturë demokratike në një shoqëri të hapur, aftësitë e komunikimit janë thelbësore.

“Më dëgjo njëherë!”. Njerëzit ndonjëherë flasin sikur po luajnë ping-pong. Njëri thotë diçka, pastaj vazhdon tjetri me komentet e veta. Kur përfundon njëri, vazhdon të flasë tjetri. Të gjithë presin sa të përfundojë tjetri, për të vazhduar më tej me fillin e vet të mendimit. Të dyja palët përpiqen ta bindin tjetrin për pikëpamjen e tyre pa u angazhuar vërtet mes tyre. Secili person e gjuan ‘topin’ në drejtim të tjetrit, në vend që ta kapë, ta shohë nga të gjithë këndvështrimet dhe më pas ta kalojë të pasuesi. Ndërsa kur luan ping-pong të presësh e të shohësh përqark mbase është bezzdisëse, por në biseda kjo është jetike.

Nëse duam të përfshihemi në pikëpamjet dhe mendimet e një personi tjetër, është e rëndësishme që të përpiqemi t’i shohim gjërat nga pikëpamja e tyre. Nëse ne si të rritur mund ta bëjmë këtë, atëherë krijojmë një shembull të mirë për fëmijën tonë.

- Mos iu përgjigjini çdo gjëje që thotë fëmija juaj me një koment.
- Së pari, përpiquni të kuptoni se çfarë do të thotë konkretisht ai/ajo.

Dy rregulla të thjeshta janë të zbatueshme në rastin e bashkëbisedimeve, megjithatë, mund të jetë e vështirë që ato të zbatohen në jetën e përditshme. Ç’do të thotë kjo më konkretisht kur jetoni me të rinj?



Një shembull: hamendësoni se djali juaj vjen nga shkolla në shtëpi.

Fjalja e parë e çdo komunikimi është shpesh vetëm një përleshje e fillimit, një shprehje emocioni dhe një ndjenjë gatishmërie e personit tjetër për të folur. Ju mund t'i përgjigjeni kësaj situatë (si lojtar ping-pongu) me një leksion, se si fëmija duhet të flasë siç duhet dhe të jetë i sjellshëm. Por, ju gjithashtu mund ta injoroni këtë gjë, dhe në vend të kësaj, të gërmoni pak për shkakun e bezdisjes: "Pse je kaq i zemëruar?" "Julia është e padurueshme!" Duke u përgjigjur më pas: "Po, a nuk është Julia e dashura jote?". Në këtë mënyrë, biseda zhvillohet në një drejtim krejtësisht të ndryshëm dhe konstruktiv.

Ju do të arrini në fund të kësaj çështjeje, vetëm nëse përmbaheni nga dhënia e komenteve dhe nëse përqendroheni te dëgjimi dhe inkurajimi i fëmijës që të hapet. Mbase do të zbuloni se ai kishte probleme në shkollë, sepse Julia nuk donte ta linte të kopjonte gjatë provimit në klasë. Kur u përpoq të shikonte librin, mësuesi e kapi, ia mori provimin dhe e ndëshkoi me notë të keqe. Nuk duhet t'i thuash se nuk ka mësuar mjaftueshëm dhe se e meritonte notën e keqe; ai e di vetë këtë. Po t'ia thuash këtë, ai do të mbyllet dhe do të mbrohet me furi. Mos e provokoni këtë sjellje mbrojtëse. Kur prindërit flasin me fëmijët e tyre, ata shpesh e bëjnë këtë më shumë nga pikëpamja edukative sesa nga këndvështrimi psikologjik i komunikimit.

- Unë, nëna jote, babai yt, po të them diçka të rëndësishme. Pra, ti, fëmija im, duhet të nxjerrësh përfundimet e tua dhe të veprësh në përputhje me rrethanat.
- Nëse kam të drejtë për këtë, ti si fëmija im duhet ta kuptosh dhe të mos ofendolesh.
- Nëse përplas derën për një koment të padëmshëm, kjo është e pasjellshme.

Të bësh vërejtje të tilla është e kuptueshme, por nuk ndihmon për të zgjidhur ndonjë problem, sepse bisedat me fëmijët

tanë u nënshtrohen të njëjtave rregulla, gabime dhe reagime, si kur komunikojmë me të rriturit e tjerë.

Mbi të gjitha, stili me të cilin flasim me fëmijët tanë duhet të shërbejë si model për mënyrën se si do të donim të na flisnin ata dhe si duhet të flisnin me të tjerët.

Kur një person ndien se vetëvlerësimi i tij sulmohet nga një person tjetër, ai zakonisht bëhet mbrojtës. Në shembullin e mësipërm, situata mund të duket kështu: Si përgjigje ndaj kritikës, ai mund të përgjigjet: "Mos më thuaj se nuk ke kopjuar kurrë nga të tjerët, kur ishe në shkollë!". Pranimi i gabimeve të veta bëhet më i lehtë, kur dikush mund të akuzojë të tjerët se bëjnë të njëjtën gjë.

Nëse e shihni sjelljen tuaj si prind të pasqyruar në këta shembuj, mund ta kuptoni, se ndonjëherë keni sulmuar vetëvlerësimin e fëmijës tuaj dhe se është mirë t'i shmangni konfrontime të tilla në të ardhmen. Mosdhënia e komenteve mbrojtëse mund të lejojë që biseda të vazhdojë hapur.

Të dëgjuarit me vëmendje jo vetëm që të ndihmon të shohësh këndvështrimin e tjetrit, por edhe të ndiesh ndjenjat e tij/saj. Mbi të gjitha, të ndihmon të kuptosh më qartë se çfarë ka ndodhur, se si je ndier dhe se çfarë përfundimesh mund të nxirren prej kësaj. Kjo ndihmon shumë më tepër se çdo lloj kritike. Ndonjëherë mund të mos e kuptoni menjëherë atë çfarë dëshiron t'ju thotë në të vërtetë fëmija juaj. Ndoshta ai/ajo nuk shprehet qartë ose ndoshta as vetë nuk e ka kuptuar ende se çfarë e shqetëson.



Ti mund të ndihmosh edhe veten edhe fëmijën tënd nëse, në vend që të japësh përgjigje ose komente të tepërta, thjesht, përsërit atë që ke kuptuar dhe atë që të është thënë. Kjo nuk ka të bëjë aq shumë me fjalët, sesa me emocionet pas fjalëve. Për shembull, komentit “dreq”, mund t’i përgjigjeni: “Duket se je shumë i/e mërzhitur”.

Ky lloj komunikimi mund të jetë shumë i dobishëm për të kuptuar më qartë se pse është i mërzhitur fëmija juaj. Nëse diçka është kuptuar gabim, ata mund të sqarojnë duke thënë: “Jo, jo kjo, por...” ose mund të vazhdojnë bisedën duke përdorur: “Po, sepse...”. Dhe kjo është një mënyrë e mirë për të arritur deri në fund të problemit.

Mosdhënia e komenteve dhe e përgjigjeve mund ta bëjë fëmijën tënd të reflektojë mbi sjelljen e tij/saj, madje edhe të bëjë deklarata vetëkritike ose të hapet për gjëra që nuk do t’ua kishte thënë. Por kjo është e mundur vetëm nëse fëmija nuk ka frikë nga reagimi juaj ose nga pasoja të tjera prej jush. Të flasësh në mënyrë autokritike për dobësitë apo gabimet e tua, është veçanërisht e vështirë për të rinjtë. Të rritesh dhe të bëhesh pjesë e një shoqërie demokratike është një rrugëtim i gjatë, që nuk përfundon kurrë.

Megjithatë, vërtetimi i situatave në thellësi dhe autokritika janë e vetmja mënyrë për të arritur një ndryshim të besueshëm në një demokraci. Kjo vlen si për individët ashtu edhe për shoqërinë në tërësi. Përdorni analogjinë e kërmillit, i cili zvarritet ngadalë dhe nxjerr jashtë ndijuesit e tij, por po ta prekësh nga afër, ai i tërheq përsëri ndijuesit. Vërejtjet kritike, nënçmuese dhe ironike të prindërve janë të ngjashme me preket e vrazhda të kërmillit, duke vështirësuar analizën e situatës, rritjen e fëmijës dhe krijimin e besimit në mënyrë të panevojshme.

Kjo nuk do të thotë që ju duhet ta trajtoni fëmijën tuaj si kukull prej porcelani. Përkundrazi, sa më shumë të rritet fëmija juaj, aq më shumë mirëkuptim mund të tregojë për marrëdhëniet logjike midis fakteve ose situatave të ndryshme. Kur fëmija është i vogël, ju duhet të frenoni disa nga reagimet ose emocionet tuaja personale negative, sepse fëmija nuk mund t’i kuptojë ato. Megjithatë, ju mund dhe duhet të flisni me fëmijët më të mëdhenj për frikën dhe mangësitë tuaja, si dhe për ndjenjat e lëkundura dhe konfliktuale. Ju dhe fëmija juaj duhet të bëheni gjithnjë e më shumë partnerë të barabartë dhe të dy duhet të kuptoni dhe të merrni parasysh ndjenjat e njëri-tjetrit. Në këtë mënyrë, fëmijët rriten në shoqëri si qytetarë demokratë kompetentë.

2.3.3 Trajtimi i vetëvlerësimit të ulët.

Për disa vite do të keni të bëni me një adoleshent, imazhi i të cilit për veten do të jetë i paqartë dhe i paqëndrueshëm, ndërsa vetëbesimi i tij mund të trazohet thellë qoftë edhe nga tronditja më e vogël. Kjo situatë mund të jetë e vështirë për t’u përballuar, pasi herë-herë fëmija do të jetë i mbushur me

vetëbesim të tepruar dhe herë të tjera i rrënuar nga dyshimet për veten. Ndonjëherë bisedat mund të jenë të lehta dhe të arsyeshme dhe herë të tjera, edhe vërejtja më e vogël mund të merret për keq. Edhe kur kemi të bëjmë me fëmijë më të rritur e më të fortë, bisedat mund të jenë veçanërisht të dobishme, nëse asnjëra palë nuk mendon se po i sulmohet vetëvlerësimi. Në çastin që sfidohet vetëvlerësimi i një personi, ai e sheh veten të paaftë për të reaguar objektivisht dhe bëhet mbrojtës. Nuk ka rëndësi nëse sulmi ishte synim në vetvete apo jo, e rëndësishme është se ai çoi në këto ndjenja. Kjo është veçanërisht e vërtetë për të rinjtë që ndihen të sulmuar rregullisht dhe qoftë edhe një vërejtje objektive mund ta marrin si kritikë lënduese.

Mësuesi/ja që kritikon stilin e esesë së një nxënësi, merr një përgjigje të ashpër: “Ky është stili im, nuk duhet ta pëlqesh patjetër!”. Ose nëna, që i bën një vërejtje vajzës se ka bërë shumë makijazh, merr përgjigjen: “Ti je thjesht xheloz, se nuk dukesh më mirë se unë!”. Në raste të tilla, mund të ofendohen edhe të rriturit. Pse një fëmijë justifikohet po të flasë kështu, nëse përballet me kritika të thjeshta?!



Këto komente të vrazhda mund të shkaktojnë përsëri vërejtje të vrazhda dhe mund t’ju duhet kohë të kuptoni se një koment i thjeshtë mund të kthehet në një betejë të ashpër fjalësh.

Prindërit që reagojnë në këtë mënyrë, sigurisht, që e bëjnë këtë me një arsyetim. Ata, gjithashtu, nuk duan të sulmohen ashpër dhe njëherësh synojnë ta mësojnë fëmijën e tyre të mos trajtojë keq të tjerët. Por nuk është një zgjidhje e mençur, pasi mesazhi mund të humbasë nga çasti në çast.

Si palë më e qëndrueshme dhe me vetëbesim, ne duhet të krijojmë një mjedis që ndihmon për shërimin dhe rritjen e vetëvlerësimit të brishtë. Tolerimet, edhe nëse ndonjëherë të vështira dhe të pandërgjegjshme, mund të ndihmojnë.

Ndërsa imazhi i adoleshentit për veten shfaqet dhe luhet, është e rëndësishme të tregoni kujdes lidhur me fjalët që përdorni. Mos komentoni se sa keq janë veshur ose mos i bëni të ndihen kritikë ndaj vetes.

Në vend të kësaj, lërinë të rriten dhe të mësojnë.

2.3.4 Kritikak lejohe – por si mesazh në vetë të parë!

Në një kulturë demokratike, të gjithë duhet të jenë në gjendje të shprehin kritika dhe t'u qëndrojnë atyre. Kur nuk është e mundur të shmangen kritikak, cila është mënyra më e mirë që fjalët tuaja të dëgjohen, pa çuar në një qëndrim mbrojtës?

■ **Dështimi 1:** *“Do të shkosh në cirk me fytyrën e llangosur në atë mënyrë?”*

Ndoshta ky koment ka për synim të duket për të qeshur dhe të zbusë kritikak. Megjithatë, është koment ironik, dhe njerëzit me vetëbesim të ulët reagojnë keq ndaj tij. E keni të garantuar një përgjigje të zemëruar ose një derë të përplasur.

■ **Dështimi 2:** *“Dukesh shumë keq!”*

Ky koment nuk kritikon vetëm një veçori të caktuar, por përgjithësisht të gjithë personin në një mënyrë mjaft të përgjithshme dhe jo të kuptueshme në detaje. Ky është koment ofendues për dikë që sapo ka bërë shumë përpjekje për t'u përgatitur për një festë.

■ **Dështimi 3:** *“Dukesh sikur të ka shkuar mendja për gjak”.*

Kështu mendoni vërtetë? Vajza juaj nuk mendon kështu, dhe sigurisht që do t'ua thotë këtë gjë. Shumë gra përdorin buzëkuq me ngjyrë të kuqe gjaku dhe duken bukur edhe me të.

Ju mbase thjesht mendoni se buzëkuqi nuk shkon me fytyrën e brishtë dhe të re të vajzës suaj. Në fund të fundit, ju ende nuk jeni mësuar ta shihni fëmijën të përdorë makijazh si grua.



Nëse mendoni se kjo ngjyrë nuk është e përshtatshme për moshën e saj dhe se të tjerëve mund t'ju duket e çuditshme, thuaje kështu këtë gjë!

Mbi të gjitha, sigurohuni që të mos thoni: “Ti dukesh...” ose “Ti je...”, por në vend të kësaj: “Unë mendoj se...”. Ndryshimi mund t'ju duket i parëndësishëm, por nuk është ashtu. Drejtimi i menjëhershëm i kritikës ndaj personit tjetër mund të merret si sulm dhe krijon një gjykim të prerë që nuk mund të ndryshohet. Përdorimi i frazave, të tilla si: “Unë mendoj se...” e fillon kritikën me një mendim të butë dhe jo me një të vërtetë të pranuar. Kjo i lejon personit tjetër mundësinë që të pajtohet me vërejtjen ose ta kundërshtojë atë. Fjalitë me: “Mua më duket...” ose “Unë mendoj se...” janë ftesë për dialog e diskutim dhe për shkëmbim mendimesh.

Por, le të supozojmë se një vërejtje, sado e zgjedhur me kujdes, provokon një përgjigje mbrojtëse nga vajza juaj. Ajo u ndie e sulmuar, edhe pse nuk ishte ky qëllimi. Edhe pse jeni të zemëruar, nuk dëshironi të bëni luftë fjalësh, por thjesht të bëni një bisedë diplomatike, duke ndarë këndvështrime të ndryshme. Për ta bërë këtë, mund të jetë e nevojshme të tërhiqeni dhe të përkëdhelni pak egon e vajzës suaj: “Më fal, nuk doja të të ofendoja; thjesht më pëlqen më shumë pa kaq shumë ngjyra.”

Është më mirë ta përfundoni bisedën sesa të thoni diçka lënduese. Nëse vajza juaj është e interesuar për mendimin tuaj dhe, zakonisht, duhet të jetë, ajo mund të jetë më pak e ashpër në bisedën tjetër.

2.3.5 Konfirmimi i gjërave pozitive ndihmon

Në një kulturë demokratike, është e rëndësishme të theksohet rëndësia e fuqizimit. Supozoni se djali juaj, duke u munduar të vërë rregull në dhomë, ka ndarë mënjane një pirq me rroba, një grup me libra, lodra dhe pjesë të biçikletës nga dysheja e dhomës së tij. Ndërkohë, ka një grup të tretë me sende, nën dritare, që është ende lësh. Këtu situata mund të jetë e ngjashme me gotën e ujit, si do ta shohësh, gjysmë bosh ose gjysmë plot. A duhet të jesh i kënaqur me rregullin e vënë në rastin e dy grumbujve të parë, apo duhet të ankoheni për grumbullin e fundit, duke thënë “si nuk e bërë një herë një gjë deri në fund!”?

Nëse duhet patjetër të kritikoni – mos i bëni të përgjithshme kritikak

- Sa më të përgjithshme ta formuloni kritikën, aq më shumë ka të ngjarë që vërejtja të perceptohet si sulm.
- Asnjëherë mos e kritikoni personin në tërësi, por vetëm modelet e sjelljes individuale.
- Hiqni etiketat dhe gjykimet e shpejta nga fjalori juaj.

Merrni me pika konkrete të cilat janë të kuptueshme për të tjerët.

MOS THUAJ	POR THUAJ
Si dreqin je veshur kështu?	Nuk mendoj se pulovra shkon me pantallonat.
Je gjithmonë me vonesë.	Kjo është hera e dytë këtë javë që je me vonesë.
Gjithmonë ti duhet ta thuash fjalën e fundit.	Të lutem më lër të përfundoj.

Deklaratat e përgjithësuara kanë gjithashtu efektin shkatërrues të të vepruarit si “profeci vetëpërbushëse”. Me shprehje të tilla si “përsëri dhe përsëri”, “vazhdimisht” dhe “përgjithmonë”, dhe aq më tepër me tituj të tillë si “Ti je një ...”, ti, si të thuash, po e fut një fëmijë që është ende duke u rritur në kllapat e një grupi të caktuar, duke i atribuar atij/asaj lloje të caktuara të sjelljeje, ndërkohë që injoron sjellje të tjera. Të ngathët e supozuar nuk janë gjithmonë të ngathtë, ndonjëherë mund të jenë shumë të shpejtë. Nëse i vendos një



sjellje ose një karakteristikë të caktuar një adoleshenti, kjo mund të ketë ndikim të konsiderueshëm mbi imazhin e tyre për veten në të ardhmen.

2.3.6 Ironia është një formë e keqe komunikimi.

Sipas kulturës demokratike, të gjithë duhet të kenë të drejtën e njohjes. Ironia krijon një ndjenjë largësie dhe superioriteti kritik, dhe njerëzit që kanë pak vetëbesim mund të jenë veçanërisht të ndjeshëm ndaj ironisë. Nëse djali juaj kalon orë të tëra duke menduar a të shkojë apo jo ta marrë vajzën që pëlqen nga stacioni i autobusit, ose nëse vajza juaj vepron sikur i është shembur bota vetëm se i ka dalë për një puçërr në hundë, mos lejoni që ndjenjat tuaja të shfaqen. Kur keni qenë shtatëmbëdhjetë vjeç mund të keni reaguar njësoj edhe ju! Për më tepër, mos nënqeshni kur vajza ju tregon idetë e saj fantastike për shpërndarje më të drejtë të pasurisë në botë. Përkundrazi. Dhe Karl Marksi nuk e shkroi librin “Kapitali” kur ishte katërmëdhjetë vjeç. Arroganca dhe ironia janë mënyra më e sigurt për t’i bërë fëmijët të tërhiqen dhe të heshtin. Në fund të fundit, pse duhet të flasin me më të mëdhenjtë për ndonjë temë nëse ata nuk janë të gatshëm të kuptojnë?

2.3.7 Vetëbesimi i tepruar është shenjë dobësie.

Për një kulturë demokratike, kjo do të thotë se gabimet duhet të shërbejnë si mundësi për të mësuar. Ndonjëherë ndjenja konstante, therëse e inferioritetit midis të rinjve mund të trajtohet vetëm duke shfaqur sjellje që duket sikur i riu ka shumë vetëbesim.

Nëse prindërit reagojnë ndaj kësaj sjelljeje me presion dhe duke e fajësuar adoleshentin, ata mund ta bëjnë fëmijën e tyre të ndihet edhe më i vetëdijshëm për inferioritetin e tij/saj; duke e bërë atë të ndihet i fryrë edhe më shumë për të kompensuar vetëbesimin e pretenduar. Prandaj, mënyra e vetme për ta kundërshtuar këtë sjellje është t’i kushtoni më shumë vëmendje fëmijës dhe të inkurajoni anët pozitive të tij/saj. Duhet t’i tregoni fëmijës më shumë vlerësim sesa ta kritikoni. Megjithatë, pavarësisht kësaj, mund të jetë sfidë për prindërit për ta bërë këtë gjë kur ata ndihen të sulmuar dhe të mërzitur.

Mendoni për këtë kur fëmija po ju shet mend dhe po flet me zë të lartë. Ndoshta e bën këtë për kompensim: do të kapërcejë frikën duke vepruar ashpër. Ose, po luan rolin e djalit të rritur kur e di që ka bërë gabim.





2.3.8 Të rinjtë dhe prindërit, të dyja palët thonë: “askush nuk më kupton mua!”

Për një kulturë demokratike kjo do të thotë të përpiqesh të gjesh vendin tënd në shoqëri.

Të rinjtë shpesh mund të ndihen të mjerë, jo të gatshëm për të bërë diçka, mund të kenë probleme me shokët e tyre, të rriturit dhe gjithë botën.

Të gjithë i demoralizojnë, duke u vënë në radhë se kush t'i shkelë në kallo i pari. Kur ndihen kështu, ata mund të jenë shoqëri shumë e pakëndshme si për veten dhe për të tjerët rreth tyre. Merrni shembullin e mëposhtëm: Një vajzë po përgatitet të takohet me një shok pikërisht në momentin kur duhet të kishte ndihmuar me disa riparime në bodrum. Nëna i kërkon butësisht të qëndrojë dhe ta ndihmojë, ndërsa babai ikën nga bodrumi i zemëruar me të. Më pas vajza ngre zërin, duke u thënë se është shtëpia e tyre, dhe bodrumi në fund të fundit përdoret për verën që pinë ata. Tani shpërthejnë tensionet. Në këtë pikë, me vajzën në këtë humor, le të vlerësojmë se cilat janë reagimet e prindërve. Edhe pse ndoshta shembull pak stereotipik, mund të ndodhë kështu:

Nëna, si zakonisht, përpiket t'i kënaqë të gjithë. Ajo sapo është përpjekur të ndërmjetësojë një mosmarrëveshje midis babait dhe vajzës, duke dashur të zbusë pak gjuhën e vrazhdë të vajzës, duke e bërë gjithashtu babanë të kuptojë më mirë dëshirat e vajzës.

Bashkëshortit të saj i vjen inat për këtë dhe tani gruaja duhet të durojë një atmosferë të keqe. Dhe? A e falënderon vajza

për ndërmjetësimin? A nuk mund të kishte dalë vullnetare për të ndihmuar me riparimet? Ajo në fakt ikën me një djalë të ri të panjohur, të cilin nëna nuk e pëlqen. Me gjithë qortimin e formuluar me shumë kujdes, ajo reagoi shumë keq. Ajo tregohet egoiste dhe mosmirënjohëse. Në një çast burri i saj do të thotë me krenari: “E sheh se si të shpërblehet dashamirësia!”

Vajza mendon se anësia e nënës ishte e shtirur. Në fund të fundit, të dy prindërit gjithmonë kapen me të. Nëna shpesh sillet shumë mirëkuptuese, por kur vjen puna, ajo nuk arrin ta mbrojë atë. Megjithatë, edhe babai ndihet i keqkuptuar. A nuk bën ai gjithmonë çmos për vajzën e tij? A është e nevojshme që anëtarët e familjes së tij ta portretizojnë atë si luan kryeneç? Pse bashkëshortja duhet ta godasë gjithmonë me thikë pas shpine? Anësia e saj në favor të vajzës së tyre është krejtësisht e padrejtë.

Pra, veçanërisht kur fëmijët duan të bëhen të pavarur, familje të tëra ngatërrohen në keqkuptime, zhgënjime, qortime dhe fyerje reciproke. Secili i interpreton ndryshe fjalët dhe veprimet e të tjerëve dhe e konsideron pikëpamjen e tij ose të saj për gjërat si të vetmen pikëpamje të saktë. Të gjithë janë të zemëruar me njëri-tjetrin dhe askush nuk përpiket të shohë këndvështrimin e tjetrit. Në fakt, disa nuk e kuptojnë as veten e tyre.

2.3.9 Qartësi do të thotë dhe transparencë

Nga pikëpamja e kulturës demokratike, kjo do të thotë të jesh transparent dhe i kuptueshëm. Prindërit priren të bëjnë deklarata dhe apele të paqarta. Ata duan të jenë të kujdesshëm në argumentet e tyre dhe duan t'i formulojnë fjalitë me kujdes, pa ofenduar askënd. Megjithatë, fëmijëve nuk u pëlqejnë mesazhe të tilla të fshehta. Ata shpesh ndihen të pasigurt lidhur me interpretimet dhe duan të dinë qartë se si është situata.

Supozoni sikur vajza po ju pyet nëse mund të flejë në shtëpinë e shoqes së saj.

Ju përgjigjeni: "Po, po, vazhdo. Është gjithmonë më mirë të jesh diku tjetër se në shtëpinë tënde." Por shprehja juaj e rrudhur nuk përputhet me pëlqimin që duket se e shprehët qartë. Kjo ju bën të ndiheni të pasigurt dhe të zemëruar. Sepse vajza e ndien se ju nuk jeni dakord, por sa dhe pse, këtë ajo nuk mund ta dallojë nga reagimi juaj. Por, nëse ajo ikën, a do të inatoseshit me të. Inati është gjithashtu një reagim i fshehtë që nxit keqkuptimin sepse lejon interpretime të ndryshme dhe për shkak se personi që ofendohet zakonisht hesht, personi tjetër nuk mund të kontrollojë nëse interpretimi i tij është apo jo i saktë.

Pse nuk flisni haptazi dhe qartë rreth mendimeve tuaja?



Fëmijët shpesh janë jashtëzakonisht të pavëmendshëm ndaj kërkesave të fshehta. Edhe nëse i kuptojnë, shpesh pretendojnë se nuk i kuptojnë. Siç thoshte Gëtja: "E vëreni qëllimin dhe mërzhiteni". Si fëmijët ashtu edhe të rriturit dinë të lexojnë shumë mirë midis rreshtave.

Për shembull, ka muaj që jeni të mërzhitur që djali juaj nuk del kurrë për të bërë pazar me iniciativën e vet dhe kryesisht i shkruan kërkesat e tij në listën e pazareve. Gjatë të gjithë kohës ju bëni deklarata të tilla si: "Pse duhet të shkoj gjithmonë unë për të bërë pazar? Është mirë të kesh një kameriere në dispozicion!", "Do të doja të shihja ...", dhe më pas zemërohesh sepse sjellja e tyre nuk ndryshon. Në vend të kësaj, pse të mos thuash thjesht: "Dua që sot ta bësh pazarin ti."?

Asnjëherë nuk është mirë që prindërit të rritin fëmijë që qëllimisht ndjenjat e tyre për hir të paqes. Kjo nuk është e mirë as për prindërit, as për fëmijën.

2.3.10 Prindërit që ndihen rehat me veten, janë gjithashtu prindër më të mirë

Nënat dhe baballarët që janë të ndrojtur në deklaratat e tyre presin të njëjtën gjë nga fëmijët e tyre. Por, fëmijët përmbahen shumë më pak në zgjedhjen e fjalëve sesa të rriturit dhe shpesh mund të humbasin qëllimin. Kur dëgjoni deklarata të tilla, mos u përpiqni të pyesni veten: "Pse djali im më flet kaq keq?", por: "Çfarë është ajo që e mërzhit kaq shumë?". Megjithatë, nëse nuk ia dilni, dhe pafytyrësia e tij ju ngre nervat, atëherë thuajeni këtë, me zë të lartë dhe me forcë, nëse është e nevojshme. Thuajini lamtumirë idesë se në një familje të mirë dhe të paprekur duhet të flisni gjithmonë me njëri-tjetrin me edukatë dhe në mënyrë të ekuilibruar.



Argumentet e zhurmshme, emocionale, por mjaft të drejta mund të pastrojnë ajrin si një stuhi. Kjo është arsyeja pse e njëjta gjë vlen edhe për trajtimin e fëmijëve në moshë puberteti si për çdo shoqëri demokratike: është më mirë të debatosh çdo ditë sesa të mos flasësh fare. Të mos harrojmë, me gjithë entuziazmin dhe dëshirën për të pasur diskutime të qarta, edhe në atmosferën më dashamirëse, jo të gjithëve u pëlqen të flasin gjatë gjithë kohës.

Ndonjëherë të rinjtë reagojnë me shumë zemërim ndaj pyetjeve ose kërkesës për të biseduar.

- Ata ndihen si të marrë në pyetje.
- Ata nuk duan të flasin për këtë.
- Ata duan të pajtohen me diçka fillimisht vetë ose preferojnë ta diskutojnë atë me miqtë.

Në këto raste, zhbirimet e mëtejshme janë të papranueshme dhe të dëmshme. Mund të duken si një shpërfillje për privatësinë e tyre. Të rinjtë janë veçanërisht të prekshëm ndaj kësaj.

Marrja në pyetje të tondon të gënjeshtër! Nëse prindërit këmbëngulin shumë, kjo shpesh i tondon fëmijët e tyre që t'u japin një justifikim si përgjigje, në mënyrë që të mbeten vetëm. Prandaj, në çdo moshë dhe për çdo pyetje, përgjigjja mund të jetë edhe: "Nuk dua të flas për këtë tani".

Lejimi i një përgjigjeje të tillë është shenjë e nevojshme besimi dhe pranimi i autonomisë së fëmijëve, edhe nëse ndonjëherë mund të jetë e vështirë të pranohet. Sidomos kur

shqetësoheni për diçka, ju doni të dini se çfarë po ndodh, megjithatë nuk duhet ta detyroni fëmijën që të flasë.

Asnjëherë mos lejoni të tundoheni të lexoni fshehurazi letrat ose shënimet e ditarit të fëmijës tuaj. Kjo është shkelje shumë e rëndë besimi që mund të justifikohet vetëm në situatat për jetë a vdekje, dhe shkel një të drejtë themelore demokratike të sanksionuar në ligj: të drejtën për privatësi.

Sekreti këtu është të ofroheni pa u imponuar. Fëmijët duhet të ndihen të sigurt duke ditur se ju do të jeni gjithmonë aty për t'i mbështetur kur ata nuk mund t'ia dalin vetë. "Kur kam nevojë për ta, ata janë aty."

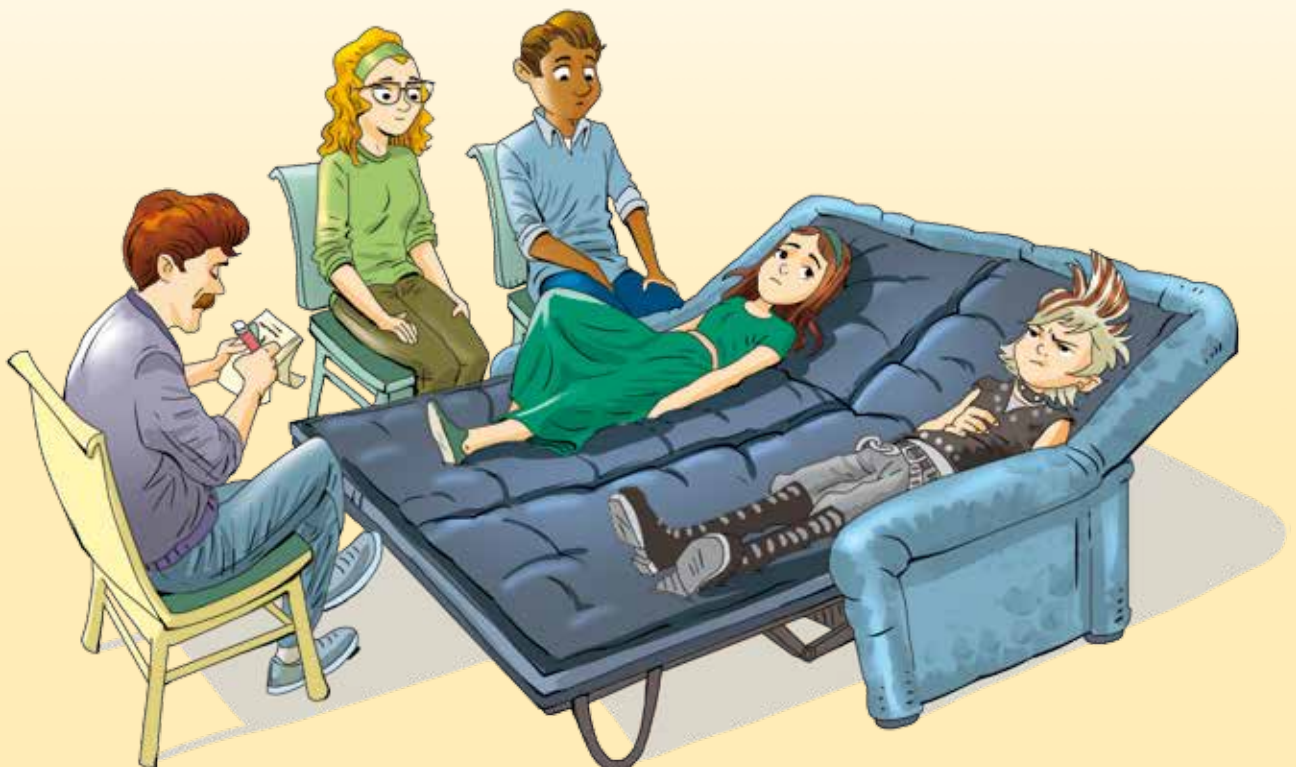
2.3.11 Të kërkojnë ndihmë si prind nuk është shenjë dobësie

Për një kulturë demokratike, kjo do të thotë se zgjidhjet kërkojnë bashkëpunim dhe ndjeshmëri. Në një orë qetësie, mund të jetë e lehtë të shikosh atë që lexon në libra dhe të marrësh angazhime dhe vendime për të ardhmen. Megjithatë, përkthimi i këtyre zotimeve në realitet është zakonisht shumë më i vështirë.

Kjo është arsyeja pse:

- frika ose zemërimi bllokojnë vazhdimisht veprimet tuaja;
- nuk mund të punoni më me njëri-tjetrin vetë;
- një person e keqkupton vazhdimisht tjetrin,

...atëherë, lërnini ekspertët t'ju ndihmojnë.



Të marrësh shërbime nga një specialist, nuk do të thotë se je i pa aftë. Shpesh, kur një person është shumë i lidhur personalisht ose është shumë i përfshirë emocionalisht në një problem, ai mund të ketë vështirësi për të vepruar dhe për të ecur përpara. Një i huaj, nga ana tjetër, veçanërisht dikush me sy të stërvitur, mund ta shikojë të gjithë situatën në mënyrë kritike dhe të paanshme, gjë që mund të jetë shumë e dobishme.

Natyrisht, është më mirë nëse e gjithë familja mund të marrë ndihmë e gjitha së bashku, sepse kur jetojmë së bashku, askush nuk i shpëton përfshirjes. Sigurisht, mund të jetë e vështirë të bindësh djalin ose vajzën që të vijë me ty, ndërkohë që t'i marrësh ata kundër vullnetit të tyre është krejtësisht e kotë.

Në përpjekjet tuaja për t'i bindur, shmangni fajësimin.

- Mos thoni: “Unë dua që të shkojmë, sepse...”
- Por: “Unë dua të shkojmë atje, sepse dua t’ju kuptoj më mirë... sepse mbase mund të na vlejë, që të kemi marrëdhënie më të mira me njëri-tjetrin.”

Nëse nuk arrini ta bindni djalin, vajzën, partnerin që të vijë me ju, mund të shkoni edhe vetëm. Meqenëse në një familje, sjellja e të gjithëve ndikon dhe varet nga njëri-tjetri, është e pritshme që një ndryshim në sjelljen tuaj, mund të sjellë ndryshime edhe në sjelljen e anëtarëve të tjerë të familjes.

Kur shkoni në një qendër këshillimi, nuk do t’ju thuhet se çfarë po bëni gabim. Nuk do të bombardoheni me këshilla që nuk mund t’i zbatoni në praktikë. Përkundrazi, këshilluesi do t’ju ndihmojë të eksplori dhe të zgjidhni ndjenjat, të sqaroni mendimet tuaja dhe të jeni të qartë për atë që dëshironi të ndryshoni. Ju do të mbështeteni për ta bërë këtë përmes hapash të vegjël e realistë.

Nëse shkoni në një seancë këshillimi si familje, psikologu ose këshilluesi do t’ju ndihmojë të flisni me njëri-tjetrin, në mënyrë që të gjithë të dëgjohen dhe askush të mos ofendohet apo injorohet dhe, nga ana tjetër, të gjendet një zgjidhje që nuk lëndon askënd. Asnjë këshillues nuk do të gjykojë se kush ka të drejtë apo kush e ka gabim, ose kush e ka argumentin më të fortë. Askush nuk do të mbajë anë, prandaj të gjithë mund të përfitojnë njëloj nga diskutime të tilla.

2.4 Për çastet e qeta: Për çfarë kanë nevojë adoleshentët – shtatë hapa për të qenë i vetëpërbushur

Kur mendoni për vitet kur ishit në moshën e fëmijës tuaj dhe se çfarë keni bërë për t’u bërë ky që jeni tani, mund t’ju kujtohet se për çfarë keni pasur ju nevojë. Në këtë pjesë ne propozojmë shtatë nevoja të tilla. Jo për t’u marrë shumë seriozisht, por është interesante të shihet se sa shpesh shfaqet numri shtatë në historinë e njerëzimit. Bota u krijua në shtatë ditë dhe një javë ka po shtatë ditë. Ka shtatë mrekulli të botës dhe shtatë xhuxhë në përrallë. Shkencëtarët dyshojnë se statusi i veçantë i numrit shtatë bazohet, ndër të tjera, në një fenomen astronomik. Në kohët e lashta, planetët dhe yjet që shiheshin qartë me sy të lirë konsideroheshin si banesa të perëndive dhe ishin shtatë prej tyre: Dielli dhe Hëna, së bashku me planetët Mërkuri, Venusi, Marsi, Jupiteri dhe Saturni. Më poshtë jepen shtatë nevoja që adoleshentët shprehin vazhdimisht verbalisht ose joverbalisht dhe të kuptuarit e tyre na ndihmon, gjithashtu, të jemi prindër të mirë.

Adoleshentët kanë nevojë për vlerësime, por jo sa për të kaluar radhën.

“Sa mirë e bërë!” – është një fjali që prindërit duhet ta thonë më shpesh. Një adoleshent ka nevojë të jashtëzakonshme si për miratim, ashtu edhe për njohje. Pa vlerësim, ata bëhen të pakënaqur, të hidhur dhe të pasigurt. Lavdërimi i ndihmon adoleshentët të kapërcejnë pengesat, të forcojnë vetëbesimin dhe i motivon, nëse është i sinqertë dhe vjen nga një burim i besueshëm. Hulumtuesit kanë zbuluar se suksesi të çon në sukses, ndërsa dështimi, kritika e vazhdueshme dhe kontrolli kanë ndikim negativ mbi vetëbesimin e të rinjve.



Megjithatë, lavdërimi i fëmijëve është shumë shpesh ushqimi i shpejtë verbal i prindërve, që nuk kanë kohë për fëmijët e tyre. Dy ose tre breza më parë, fëmijët shpesh kishin varësi të frikshme ndaj kritikave të tepruara lënduese. Megjithatë, sot prindërit priren t’i mbajnë të kënaqur fëmijët, duke i mbështetur pa rezervë dhe ndonjëherë edhe me vlerësime të tepërta. Shumë prindër nuk duan të jenë autoritarë, duke ditur vlerat e kulturës demokratike të përditshme. Ata duan të përdorin fuqizimin e fëmijës së tyre për ta mbështetur dhe forcuar, por kjo ka vlerë vetëm nëse lavdërimi dhe inkurajimi janë realistë.

Megjithatë, lavdërimi duhet të jepet në dozën e duhur dhe në rastin e duhur. A e shtroi tryezën adoleshenti juaj? A ka marrë notë të mirë në provimin e shkollës? A fitoi një ndeshje futbolli? Këta janë disa shembuj të rasteve të rëndësishme, të cilat duhet të pranohen dhe të marrin përgjigje të ndryshme. Ata që thonë vetëm: “Ke bërë një punë të shkëlqyer” për çdo arritje, bëjnë pothuajse të njëjtin gabim të rëndë, sa ata që e ndëshkojnë fëmijën e vet me mosinteresim. Përveç kësaj, lavdërimi nuk është gjithmonë mënyra më e mirë për të përmirësuar performancën. Lavdërimi, madje, mund të paralizojë kureshtjen dhe interesin, sepse ndonjëherë performanca arrihet vetëm duke llogaritur shpërblimin pasues. Hulumtimet e sjelljes tregojnë se fëmijët dhe të rinjtë, që marrin përsipër një detyrë pa asnjë mundësi shpërblimi, arrijnë rezultate më të mira se ata që e dinë se do të shpërblehen. Kjo ndodh, sepse fëmijët shpejt humbasin interesin dhe performojnë disi jo mirë, në përgjithësi, sepse nuk e konsiderojnë aktivitetin të rëndësishëm në vetvete dhe thjesht e kryejnë atë, pasi e dinë se do të shpërblehen në fund.

Adoleshentët kanë nevojë për butësi.

Adoleshentët na duken shumë të rritur për butësinë prindërore, por nuk është ide e mirë t'u mohosh atyre butësinë. **Butësia fizike është jetike për të gjithë, duke përfshirë edhe adoleshentët.** Përqafimet mund të shërojnë zemërimin, pikëllimin, depresionin, stresin, vetminë dhe frikën dhe në shumë raste janë më të dobishme se një bisedë e gjatë. Dashuria dhe butësia janë aq të rëndësishme sa ne mund t'i quajmë të drejta njerëzore dhe elemente themelore të të kuptuarit tonë të përbashkët për një demokraci të gjallë: butësia na lidh me njerëzit e tjerë dhe krijon një ndjenjë përkatësie në botë.



Megjithatë, nuk mjafton që vetëm t'i thoni “të dua” fëmijës tuaj. Ata duhet të jenë në gjendje ta ndiejnë këtë thellë dhe drejtpërdrejt që në një fazë të hershme.

Lëkura përshkruhet si organi i dytë më i rëndësishëm pas trurit. Një fëmijë mëson dashurinë kryesisht përmes lëkurës, organit më të madh shqisor. Një përqafim i fortë shkakton çlirimin e endorfinës, hormonit të lumturisë, e cila ka efekt qetësues dhe pozitiv me veprim të shpejtë. Në të njëjtën kohë, nivelet e kortizolit të hormonit të stresit ulen. Pra, një

fëmijë i frikësuar ose i lënduar që kërkon mbrojtje në krahët e nënës ose të babait, instinktivisht, bën gjënë e duhur. Përmes përqafimeve dhe përkëdheljeve, funksionet imunitare mund të forcohen, duke promovuar inteligjencën. Përkëdhelja dhe përqafimet i qetësojnë fëmijët agresivë dhe hiperaktivë të të gjitha moshave dhe i bëjnë të lumtur ata që janë të pikëlluar. Fëmijët që marrin shumë puthje dhe përqafime, tregojnë nivele të larta të ndjeshme të aktivitetit në hemisferën e majtë frontale të trurit të tyre, zonë përgjegjëse për gëzimin dhe lumturinë. Adoleshentët fitojnë siguri dhe vetëbesim nëpërmjet marrëdhënieve të forta dhe të qëndrueshme me personat të cilëve u besojnë. Këtu përfshihen patjetër “Dymbëdhjetë përqafimet në ditë”, të cilat sipas mjekes dhe psikoterapistes së famshme amerikane Virginia Satir (1916–1988) u nevojiten të gjithëve për t'u rritur dhe për t'u pjekur. Ajo është shprehur se ne si qenie njerëzore kemi nevojë për të paktën 4 përqafime në ditë për të mbijetuar, të paktën 8 përqafime në ditë për mirëmbajtje, por për 12 përqafime në ditë për rritje dhe zhvillim. Ata që nuk marrin dashuri dhe butësi nga prindërit e tyre, vuajnë.

Adoleshentët kanë nevojë për grupin e tyre.

Përfshirja e fëmijës ose e adoleshentit në grupe nuk lidhet thuajse kurrë me dhunën, por është pjesë e zhvillimit normal të tij/saj. Pasi fëmija mëson të bëjë miq individë të caktuar, aftësia për t'u bërë pjesë e grupit është shtylla e dytë më e rëndësishme në të cilën fëmijët mbështeten që të mësojnë të ndërtojnë marrëdhënie të shëndetshme shoqërore. Të bashkëpunosh, të komunikosh, të ndash, të zhvillosh dhe të marrësh pjesë me të tjerët janë vlera thelbësore demokratike. Ndërsa në miqësitë me dy persona, qëllimi kryesor është vetëm komunikimi, pjesëmarrja në grup shkon një hap përtej, duke forcuar besimin dhe ndjenjën e përkatësisë së të riut. Ata zakonisht zhvillojnë një ndjenjë të fortë besnikërie, pavarësisht nëse grupi luan futboll ose merret me punë dore.



Nuk është rastësi që librat dhe filmat më të bukur për fëmijë kanë të bëjnë me grupe miqsh. Në përvojën e tyre në grup, të rinjtë zhvillojnë shpirtin e komunitetit dhe publikut. Ata kanë mundësi të tregojnë solidaritet dhe ndjeshmëri dhe të mësojnë kujtë e sjelljeve përmes situatave të vështira me të cilat përballen grupi. Për ta bërë këtë, grupet kanë nevojë për një hapësirë të caktuar lirie, ku mundësohen situatat e vështira, prej nga ku ata mund të ndëshkohen dhe të

ndëshkojnë pa vuajtur pasoja shumë të mëdha. Nga ana tjetër, prindërit duhet të pranojnë se grupet e adoleshentëve kanë rregulla të ndryshme nga grupet e të rriturve.

Shqetësimi se grupi mund të ketë ndikim të keq te fëmijët është i pabazë pothuajse në të gjitha rastet. Fëmijët kanë shumë më tepër gjasa të dalin nga binarët për shkak të prindërimit pa dashuri, pa përkushtim dhe të ndërprerë. Në fakt, grupet e miqësisë madje mund t'i mbrojnë adoleshentët nga dëmtimi, duke u kujtuar atyre se nuk janë vetëm.

Adoleshentët kanë nevojë për rregulla.

Një edukim pa standarde dhe pa kufizime çon në sjellje egoiste. **Familja është një organizëm i gjallë dhe pavarësisht se ka nevojë për pak rrëmujë, ajo ka nevojë edhe për strukturë dhe për rregulla që të gjithë mund t'i respektojnë.** Vetëm atëherë fëmijët mund të zhvillojnë artin e mrekullueshëm të përzierjes dhe të improvizimit. Megjithatë, njëfarë rrëmuje apo kaosi është i pashmangshëm, sepse fëmijët gjithmonë jetojnë në këtë moment dhe në këtë vend. Atyre nuk u intereson e djeshmja apo e nesërmja, por pas shumë vitesh mund ta shfrytëzojnë përvojën. Ndërkohë, ne si prindër shpresojmë që ata të jenë në gjendje të planifikojnë dhe të veprojnë me largpamësi. Por derisa të ndodhë kjo, ata kanë nevojë për rregulla dhe rituale dhe sigurisht kanë nevojë për bujari, imagjinatë dhe fleksibilitet.



Megjithatë, për t'i mësuar të gjitha këto, ata kanë nevojë për një familje që i mbështet. Edukatorja kanadeze Barbara Coloroso shkruan: "Familja me mbështetje është e krahasueshme me një shtyllë kurriore të fortë, por fleksibël. Ajo siguron mbështetjen e nevojshme që u mundëson fëmijëve të njohin dhe të përjetojnë plotësisht veten e tyre unike dhe të vërtetë". Por, për këtë, prindërit gjithashtu duhet të jenë goxha të rreptë. "Prindërit e mirë nuk u japin fëmijëve të tyre gjithçka që duan, por u mësojnë atyre si të sillen." Në fakt, këto nuk janë fjalë të të rriturve, por rezultate të një sondazhi përfaqësues të adoleshentëve. Pothuajse 70% e të gjithë të rinjve 8 deri në 18 vjeç, sipas sondazhit, duan që prindërit të jenë figura autoriteti dhe modele.

Por, të jetuarit së bashku përditë kërkon rregulla, edhe nëse disa prej tyre duken banale. Shembuj të zakonshëm të rregullave të tilla përfshijnë: të gjithë thonë se kur do të

kthehen në shtëpi; të gjithë respektojnë pronën e njëri-tjetrit; çdo anëtar i familjes ka të drejtë të mos shqetësohet për një kohë të caktuar gjatë ditës. Kjo është e vetmja mënyrë që adoleshentët në pubertet të rriten me humor të qëndrueshëm, me këmbëngulje dhe me logjikë.

Adoleshentët duhet të mësojnë të debatojnë.

Fëmijët debatojnë mes tyre, me prindërit, vëllezërit, motrat dhe mësuesit e tyre, si dhe me shokët e klasës dhe miqtë. Dhe kjo është normale, fëmijët duhet të lejohen të debatojnë. Debati është po aq i rëndësishëm për zhvillimin dhe pjekurinë e tyre personale sa edhe të ngrënët, të pirët apo frekuentimi i rregullt i shkollës. Askush nuk mund të jetë i ëmbël dhe i këndshëm gjatë gjithë kohës. Megjithatë, shumë kohë përpara se të fillojnë shkollën, fëmijët duhet të mësohen që të mos godasin, të mos shkulin flokë ose të mos i ngacmojnë fëmijët e tjerë. Për më tepër, nëse vëllezërit dhe motrat debatojnë, prindërit duhet të shmangin anësinë, por t'i japin çdo fëmije mundësinë për të shprehur këndvështrimin e vet. Mos i komentoni akuzat e tyre, por inkurajojni që të gjejnë një zgjidhje mes tyre për problemin në fjalë. Edhe nëse fëmijët më të mëdhenj, ndonjëherë, kërkojnë mendim nga ju, për të vërtetuar se kush kishte të drejtë ose gabim, mos u vini në rolin e gjykatësit!



Megjithatë, ndonjëherë duket se disa fëmijë dhe të rinj reagojnë në mënyrë jashtëzakonisht agresive ndaj konfliktit. Shumë mësues janë të mendimit se konfliktet mes adoleshentëve janë në rritje dhe po thellohen shumë më shpesh se në të kaluarën duke marrë forma që shkojnë shumë përtej asaj që është e pranueshme. Përveç kësaj, nuk ka asnjë film në televizion apo në kinema që nuk përfshin konflikte të prekshme. Duke pasur parasysh këtë, fëmijët mësojnë aftësitë e konfliktit dhe aftësitë e vënies së paqes, mbi të gjitha, kur janë dëshmitarë të konflikteve midis prindërve të tyre dhe shohin se si nënat dhe baballarët mund të qeshin me veten e nuk mbajnë inat ndaj njëri-tjetrit dhe refuzojnë të përmendin me njëri-tjetrin gabimet e së shkuarës. Kur prindërit debatojnë, ata duhet të përpiqen shumë që të jenë gjithmonë të drejtë, sepse fëmijët i vëzhgojnë nga afër argumentet e prindërve. Në rast mosmarrëveshesh të mëdha, fëmijët nuk duhet të jenë të pranishëm, pasi mund të ndihen të frikësuar. Për më tepër, në përgjithësi, ata nuk përfshihen në pajtime të mëvonshme të prindërve.

Adoleshentët duhet të gjejnë rrugën e tyre.

Prindërit dinë shumë më shumë se fëmijët e tyre adoleshentë, por kjo nuk është arsye për t'u diktuar atyre se çfarë të bëjnë. Ndalimet dhe bindja e verbër e kanë vendin në koshin pedagogjik të plehrave. Të gjithë njerëzit kanë dëshirën themelore që të ndihen, të paktën në disa fusha të jetës, në kontroll të veprimeve të tyre dhe kjo, sigurisht, vlen edhe për adoleshentët. Komanda të tilla, si: "mos e bëj këtë" ose psherëtimat "nuk bëhet kështu" i grabisin fëmijës përvojën e vullnetit të lirë. Kur sjelljet e mira përshkruhen përmes një sistemi rregullash dhe komandash të gatshme, ato pengohen, nuk inkurajohen. Nëse një fëmijë i thuhet vazhdimisht: "Nuk të lejohet ta bësh këtë dhe unë do të të them saktësisht pse", kjo zakonisht çon te kërkesa për pavarësi më të madhe nga fëmija dhe zhvillon paaftësinë e tij/saj për të vlerësuar pasojat e së keqes ose të sjelljes së rrezikshme.



Me fjalë të tjera, në aspektin pozitiv, fëmijët mund të shfaqin surpriza të vazhdueshme dhe ndryshime spontane. Megjithatë, në aspektin negativ, ata mund të shfaqin gjithashtu kaos dhe anarki të plotë. Prandaj, prindërit e kanë të justifikuar nevojën për të vënë rregull në këtë kaos përmes normave, parimeve dhe ritualeve. Megjithatë, fëmijët duan të gjejnë rrugën e tyre në botë dhe të mos ndjekin drejtpërdrejt gjurmët e konsumuara dhe të paracaktuara të prindërve të tyre.

Për rrjedhojë, caktimi i disa rregullave për fëmijën nuk e dëmton atë, por procesi duhet të inkurajohet përmes një elementi të caktuar lirie dhe fleksibiliteti. Sjelljet e mira, metodat e mira të të shprehurit dhe pakësimi i impulseve të egra duhet të kontrollohen, por ndonjëherë adoleshentët thjesht duhet të inkurajohen të mendojnë vetë. Kjo është arsyeja pse prindërit duhet të interesohen dhe të mësojnë se cilat motive e kanë shtyrë fëmijën e tyre të bëjë diçka. Mënyra më e mirë për të shmangur të qenët patronizues dhe kritik është të bëni një deklaratë të shkurtër personale. Pra, në vend që të thuash: "Mos e bëj këtë. Sa vjeç je?", thuaj: "Nuk më pëlqen të hysh me këpucë të pista, kjo më hap shumë punë shtesë."

Adoleshentët duhet të flasin për ndjenjat.

Fëmijët sot kanë sigurisht më shumë njohuri se gjyshërit e tyre, por, gjithsesi, ata janë ende fëmijë. Shoqëria në përgjithësi

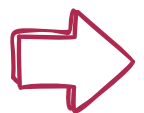
është shumë më e hapur ndaj temave të dashurisë dhe seksualitetit vitet e fundit, por, nga ana tjetër, shtatzënitë ndërmjet adoleshentëve janë në rritje në mbarë botën dhe numri i personave të infektuar me HIV, gjithashtu, po rritet. Në ditët e sotme, prindërit duan t'i edukojnë fëmijët e tyre, në mënyrë të tillë që ata, më vonë, ta përjetojnë dashurinë dhe seksualitetin sa më bukur dhe sa më të plotë. Ata synojnë t'u japin atyre shumë njohuri, sepse kjo është mbrojtja më e mirë kundër përvojave të këqija. Kjo është e kuptueshme, por informacioni nuk është gjithmonë elementi më i rëndësishëm për marrjen e vendimeve. Shpesh, qëndrimet ose vlerat mund të luajnë një rol më të madh.



Është shumë e rëndësishme, që ju si prindër të flisni më shumë për ndjenjat me fëmijët dhe adoleshentët. Nuk keni nevojë ta fshihni faktin se përvojat e parakohshme ose të pakëndshme mund t'u thyejnë zemrën atyre. Si pasojë e përvojave të tilla ndonjëherë fëmijët dhe adoleshentët tentojnë të lëndojnë veten. Prandaj, adoleshentët duhet të informohen menjëherë për ulje-ngritjet emocionale që mund të shkaktojë dashuria.

Sigurisht që fëmija duhet të informohet edhe për çështje të tilla, si: abuzimi seksual, përdorimi rregullisht i kontraceptivëve, mbrojtja nga sëmundjet seksuale të transmetueshme etj., çështje që shpesh mund të injorohen nga adoleshentët. Kushdo që ka vështirësi të flasë për seksualitetin duhet të konsultohet me mjekë pediatër dhe gjinekologë për mbështetje.

2.5 T'i qëndrosh pranë: Marrëdhënia në vend të edukimit



Disa fjalë të qarta rreth edukimit në kohë ndryshimi.

Shumë prindër sot nuk janë të sigurt se si t'i rrisin fëmijët e tyre. Kjo ndodh kryesisht për faktin se ne sot, për një sërë arsyes, nuk praktikojmë të njëjta mënyra edukimi të prindërve dhe gjyshërve tanë dhe, për rrjedhojë, supozimet e gjata e të vlefshme për një edukim korrekt. Por, nëse vendosim të ndjekim rrugë të reja për suksesin e tyre, përgjegjësi jemi vetëm ne. Prandaj, ne vazhdimisht kemi frikë të bëjmë gabime. Në artikullin vijues do ta analizojmë këtë frikë me disa pyetje shoqëruese dhe do të përpiqemi të kërkojmë së bashku alternativat e mundshme.

A është e arsyetuar frika e gabimeve edukative? Nuk

është gjë e keqe të jesh i pasigurt. Vetëm kur je i pasigurt mund të kërkesësh informacione të reja, të hysh në diskutime me të tjerët dhe të rritesh në pozicionin që ke. Demokracia jonë po përballlet me sfida të reja, nga të cilat COVID-19 është vetëm njëra prej tyre. Bota e biznesit, e komunikimit dhe e vlerave po ndryshon me shpejtësi. Në ditët e sotme, fëmijët që kanë probleme serioze zhvillimi vijnë kryesisht nga familje ku ende përdoren metoda të vjetra, ku prindërit janë gjithmonë shumë të sigurt se po bënë gjithçka mirë dhe ku disiplina, rendi dhe janë mbi gjithçka.

Çfarë mund të bëj për t'u siguruar që fëmija im të marrë këtë rrugë?

A ka rregulla të arta? Prindërit duhet të përdorin inteligjencën, kuriozitetin dhe ndjeshmërinë për të njohur fëmijën e tyre që në vitet e para të jetës. Ata duhet të kalojnë sa më shumë kohë me fëmijët dhe, në vitet më pas, ata nuk duhet të ndërhyjnë, por, thjesht, të jenë të gatshëm të jenë aty kur i riu ka nevojë për mbështetje. Prania aktive, vitet e hershme të fëmijërisë dhe prania pasive vitet e mëvonshme të jetës së tyre është një teknikë e mirë. Por koha është fjala magjike.

A kanë ndikim të keq programet edukative të fëmijët?

Për një kohë të gjatë mendohej se edukimi bëhet kryesisht nga të rriturit që vazhdimisht flasin me fëmijët, i korrigojnë dhe i dispiunojnë ata. Por, nëse prindërit e bëjnë këtë shumë shpesh dhe zbatojnë disa koncepte edukative që shpresojnë të jenë efektive, fëmijët e vërejnë shumë shpejt këtë. Ata shohin mungesën e origjinalitetit të sjellja e prindërve të tyre dhe humbin ndjenjat e afërsisë me ta.

Çfarë mund të bëjnë më mirë prindërit?

Prindërit duhet të kuptojnë se 90% e prindërimit realizohet në mënyrë intuitive, nga mënyra se si fëmija orientohet në raport me babanë dhe nënën. Kjo ndodh, si të thuash, midis rreshtave, përmes mënyrës se si prindërit e trajtojnë njëri-tjetrin, si i trajtojnë fqinjët dhe prindërit e tyre dhe si debatojnë, hanë dhe dashurojnë. Edukimi përthithet përmes lëkurës.

Cili është objektivi i edukimit?

Pyetja kryesore për prindërit nuk duhet të jetë: Çfarë të bëj me fëmijën tim që të bëjë detyrat e shtëpisë? Pyetja duhet të jetë: Çfarë lloj personi dua që të bëhet fëmija im? Kë dua të shoh para meje, kur të mbushë 25 vjeç? Cilat janë aftësitë sociale dhe praktike që fëmija im duhet të ketë zhvilluar deri atëherë? E gjithë kjo nuk është rezultat i ndonjë programi arsimor, por i të jetuarit së bashku si familje. Kjo zhvillohet më së miri kur të gjithë mësojnë nga njëri-tjetri dhe jo kur përpiqemi vazhdimisht të mësojmë tjetrin.

Çfarë problemi ka me rregullin, respektin dhe disiplinën?

Fëmijët e familjeve të tilla paguajnë një çmim të lartë. Ata bëhen objekt edukimi dhe nuk i respektojnë prindërit e tyre si qenie njerëzore, por më tepër si persona me autoritet edukatorësh artificialë.

Ndëshkimet dhe shpërblimet duhet të shmangen gjatë edukimit. A është e vërtetë kjo?

Dënimet dhe shpërblimet janë dy mjete manipuluese, që i dërgojnë të riut një mesazh sa të qartë, aq edhe shkatërrues: Ti je i mirë vetëm nëse na bën të lumtur. Imagjinoni një burrë që e shpërblen gruan e tij (ose anasjellas) sa herë që ajo bën diçka mirë. Kjo nuk do të vlerësohej si një marrëdhënie e ngushtë, por më tepër si një marrëdhënie midis shefit dhe vartësit.

Fjalët kyçe "kohë cilësore" dalin në pah vazhdimisht. Çfarë do të thotë kjo?

Kur kaloni kohë me fëmijët tuaj, sigurohuni që në qendër të interesave tuaja të jetë personaliteti i tyre. Nëse të rinjtë zbulojnë se ju nuk i shihni ata si një qenie njerëzore individuale, por thjesht si një projektim të dëshirave të prindërve të tyre, kjo mund të çojë në ulje të vetëbesimit. Egoja e një fëmije nuk mund të zhvillohet e izoluar nga kërkesat dhe pritshmëritë e prindërve. Një fëmijë nuk ka nevojë për vëmendje të vazhdueshme dhe, në fakt, nuk i pëlqen të jetë përherë në qendër të vëmendjes. Një fëmijë i çdo moshe ka nevojë për marrëdhënie, mbi të gjitha. Të gjithë fëmijët duan të marrin pjesë në jetën e prindërve të tyre.

2.6 Diçka për t'u menduar: Adoleshentët midis rrjetëzimit global dhe sfidave individuale

Adoleshentët e sotëm janë të pajisur me teknologji digjitale dhe realitet virtual. Për ta, rrjetëzimi nëpërmjet internetit është një mjet i rëndësishëm dhe i natyrshëm i globalizimit, ku të gjitha zhvillimet janë disi të lidhura dhe ku pothuajse të gjitha rajonet e botës janë lehtësisht të aksesueshme në çdo kohë. Rinia e tyre karakterizohet nga një situatë ekonomike, ku jo të gjithë marrin pjesë në mënyrë të barabartë. Të rinjtë sot janë zakonisht optimistë për të ardhmen, por gjithashtu kanë një vetëdije të fortë për pabarazinë sociale. Ata shohin se e ardhmja mbart shumë mundësi për ta, nëse janë të përgatitur të bëjnë përpjekje. Për t'u përgatitur për këtë mjedis konkurrues, ata duhet të planifikojnë të jenë të pavarur dhe të mësojnë të qëndrojnë në këmbët e tyre.



Të rritesh në gjendje krize.

Të rinjtë dhe të rejtat e sotme po jetojnë në një kohë krizash dhe ngjarjesh të paparashikuara: COVID-19, kriza financiare globale, kriza klimatike, hendeku në rritje të pasurisë globale, ndryshimi i sistemeve të sigurimeve shoqërore dhe rritja e pasigurisë për punë, kriza demografike dhe e pensioneve, sfidat e migracionit dhe kërcënimi në rritje i terrorizmit, janë vetëm disa prej tyre. Disa ekspertë e quajnë rritjen e fëmijëve në këtë kohë, rritje në gjendje krize ekonomike. Të rinjtë tani kërkojnë stabilitet dhe një ndjenjë sigurie kryesisht në marrëdhëniet e tyre private: brenda familjes dhe shoqërive të tyre.



Politikisht të interesuar, por ndryshe.

Megjithatë, ata janë gjithashtu të vetëdijshëm për atë që ndodh rreth tyre dhe janë të interesuar dhe të angazhuar për zhvillimet shoqërore. Të rinjtë e njohin sistemin funksional demokratik si një aset të rëndësishëm. Me një qëndrim përgjithësisht shumë pragmatik, ata janë të përgatitur të japin kontributin e tyre personal, nëse besojnë se mund të bëjnë një ndryshim të drejtpërdrejtë. Megjithatë, shumë të rinj e gjejnë veten nën presion të madh nga kërkesat e shkollës, universitetit, trajnimit ose punës dhe kështu angazhimi i tyre për kauza të tjera të denja nuk mund të përmbushet. Frena të tjera janë dyshime të përhapura në lidhje me efektivitetin e veprimeve të tyre, përkushtimi ndaj objektivave më abstraktë politikë, socialë dhe kulturorë ose mjedisorë. Shumica e tyre janë shumë të distancuar nga strukturat zyrtare politike, partitë dhe qeveria. Por kjo nuk do të thotë se ata janë apolitikë, por thjesht kërkojnë forma të tjera të shprehjes politike.



Ndërgjegjësimi mjedisor – midis idealizmit dhe dëshirës për zhvillim të vetes.

Të rinjtë e ditëve të sotme janë përgjithësisht shumë të vetëdijshëm për çështjet që kanë të bëjnë me mbrojtjen e mjedisit dhe klimës, si dhe me efektet e saj mbi perspektivat e ardhshme të brezit të tyre. Megjithatë, ata shpesh ndihen sikur u mungon informacioni i detajuar dhe shprehen të zhgënjyer lidhur me çështjet e qëndrueshmërisë, të cilave nuk u kushtohet vëmendje e mjaftueshme prej institucioneve arsimore publike. Parimi mos konsumoni asgjë të panevojshme, gjithashtu, shpesh pranohet në parim, por kundërshtohet në jetën e përditshme përmes veprimeve dhe motiveve të tyre për të ndërtuar diçka të madhe për veten. Nga njëra anë, ata e shohin ekonominë në rritje si parakusht

për të përmbushur qëllimet e punësimit dhe të të ardhurave, por, nga ana tjetër, ata e perceptojnë këtë në kundërshtim me nevojën për të mbrojtur dhe ruajtur burimet natyrore. Kjo sjellje kontradiktore mbartet në shumë fusha të jetës së të rinjve, si për shembull: dëshira për të udhëtuar me avionë për të "parë botën", por mbajtja e dietës vegjetariane për të parandaluar vuajtjen e kafshëve; veshjet e markave për t'u dukur mirë para miqve, por pjesëmarrja në fushata online për të mbrojtur politika të qëndrueshme; telefonat smart për t'u përditësuar me teknologjinë moderne, por zgjedhja e një jete pa makinë për të mbrojtur mjedisin në një botë kur transporti privat nuk është më i nevojshëm. Shumë të rinj janë të vetëdijshëm për kontradiktat në jetën e tyre dhe zhvillojnë një qasje të caktuar autokritike.



Gjëja më e rëndësishme në jetë: marrëdhënie të qëndrueshme personale.

Për të rinjtë, tri gjëra janë të parat: të kesh një partner të besueshëm, miq të mirë dhe një jetë të qëndrueshme familjare. Kjo do të thotë se ata ndihen të sigurt në marrëdhënie të besueshme. Mbështetja personale është veçanërisht e rëndësishme, duke pasur parasysh një botë që karakterizohet nga kriza dhe zhvillime të paparashikueshme dhe ku strukturat sociale dhe ekonomike mund të ndryshojnë me shpejtësi. Prandaj, marrëdhëniet personale u ofrojnë të rinjve një strehë të sigurt. Të rinjtë në përgjithësi preferojnë modelin modern, të bazuar te partneriteti. Është e pritshme që ndarja e punës ndërmjet gjinive të bëhet më e barabartë në të ardhmen, ku në familje të dy partnerët do të jenë të punësuar dhe të dy do të kujdesen për fëmijët. Megjithatë, kur bëhet fjalë për fëmijët, shumica e këtij angazhimi ndoshta do të vazhdojë të bëhet nga gratë.



Pranimi i diversitetit është i rëndësishëm për pjesën më të madhe të njerëzve.

Për shumicën dërrmuese të të rinjve, respektimi dhe vlerësimi i diversitetit është i rëndësishëm, veçanërisht, sepse gjithnjë

e më shumë njerëz vijnë nga një prejardhje ndërkombëtare. Shumë adoleshentë kanë miq të huaj ose kanë jetuar jashtë ose kanë udhëtuar jashtë vendit. Për rrjedhojë, diversiteti kulturor dhe respekti për mënyrat e tjera të jetesës janë pothuajse standard për ta dhe parakusht i domosdoshëm për një bashkëjetesë paqësore dhe për një shoqëri tolerante dhe të larmishme në të ardhmen.



Risite teknologjike dhe digjitalizimi po e ndryshojnë botën në mënyrë drastike dhe të paparashikueshme.

Një zhvillim tjetër që diskutojnë të rinjtë është digjitalizimi. Ata lidhen me të në mënyra pozitive dhe negative. Në aspektin pozitiv, digjitalizimi sjell risi të ndryshme dhe shumë premtuese, të tilla, si: aftësia për të punuar dhe për të blerë nga shtëpia, përdorimi i makinave vetëlëvizëse dhe transporti publik i automatizuar, shtëpitë inteligjente ose robotët që bëjnë punët e shtëpisë etj. Për më tepër, krijimi i profesioneve të reja teknike hap derën për perspektiva të reja për karrierë dhe mundësi për brezat e ardhshëm. Të gjitha këto zhvillime ndihmojnë për ta bërë jetën më të lehtë dhe më fleksibël për të gjithë.

Nga ana tjetër, këto zhvillime zgjojnë edhe frikën e pasojave të padëshiruara sociale dhe ekonomike, për shembull, disa kanë frikë se komunikimi ndërpersonal po pakësohet, ndërsa izolimi është në rritje. Brezi i ri është gjithashtu i shqetësuar se gjithnjë e më shumë gjatë digjitalizimit punëtorët mund të bëhen të panevojshëm dhe papunësia mund të rritet më tej. Ata janë të vetëdijshëm për rrezikun e mbikëqyrjes së gjerë përmes mediave dhe teknologjive digjitale. Megjithatë, kjo njohuri zor se ndryshon sjelljet ose veprimet e tyre.

2.7 Për prindërit dhe adoleshentët: Të jetosh në shekullin XXI

Çfarë e karakterizon situatën e individëve në shoqëritë tona?

Emancipimi dhe shkëputja e individëve nga statusi, kisha dhe traditat është thelbësor; njerëzit kanë hequr dorë nga gjithçka nga e cila shoqëria përbëhej për një kohë të gjatë.

A na mbingarkon kjo autonomi?

Njerëzimi është i mbingarkuar, pavarësisht njohurive dhe aftësive të hamendësuarra superiore. Kështu ka qenë gjithmonë. Dikur ishim të pushtuar nga shoqëria feudale dhe nuk mund të përjetonim një ekzistencë thjesht paqësore. Por ky diskutim i referohet individualizmit, jo autonomisë. Në fund të fundit, autonomi do të thotë që ligjet t'i bësh vetë. Ne jemi të gjithë individë, pavarësisht nëse jemi autonomë apo jo. Individualizmi, nga ana tjetër, do të thotë që ne gjithmonë gjykojmë pasojat e veprimeve tona vetëm në lidhje me individët e tjerë dhe me shoqërinë në tërësi.

Çfarë ndodh me autonominë tonë si individë?

Në bazë të përvojave të tyre, individët mund të zbulojnë dëshirat dhe qëllimet e tyre për të ardhmen. Kjo vetëvendosje për jetën u jep atyre mundësinë të përcaktojnë kuptimin dhe rrugëtimin e jetës, e cila mund të jetë autonome ose të paktën pjesërisht autonome.

Bota ku jetojmë është e vetmja botë që kemi; kjo nuk përbën një problem.

A ndihen ende të çorientuar njerëzit sot?

Distancimi nga zgjidhjet e vjetra ka dobësuar ndikimin e mënyrave të vjetra të jetesës. Sot njerëzit nuk mund ta imagjinojnë dot se sa pak hapësirë kishte dikur individ për të marrë vendime për veten. Tani kemi një shoqëri individësh dhe jo komunitetesh dhe kjo ka krijuar një dinamikë të larmishme.

Pra, a po bëhemi gjithmonë e më tepër individë të shkëputur dhe të mbingarkuar?

Sigurisht, lidhja me institucionet është bërë më e dobët dhe më e dyshimtë. Dikush mund të thotë se dy luftërat botërore në shekullin e 20-të i grabitën institucioneve pafajësinë e tyre. Ata nuk e mbajnë më kontrollin e pushtetit sepse kanë humbur autoritetin dhe besueshmërinë. Por, në të njëjtën kohë, individët nuk mund të jetojnë pa rregulla dhe pa kufizime të qarta.

Ku e mëson adoleshenti autonominë?

Edhe pse tingëllon kontradiktore, autonomia mësohet përmes marrëdhënieve dhe përvojave në marrëdhënie të ndryshme. Kur lind tensioni, lind pyetja: "A mund të kem edhe një marrëdhënie edhe autonomi në të njëjtën kohë?" Autonomia bëhet përvojë e jetuar dhe zhvillohet përmes tensioneve në marrëdhënie.

A është konsumi një formë autonomie? Apo konsumi i mallrave është diçka vetëm negative?

Ajo që karakterizon shoqërinë moderne që nga vitet 1950 është shpërthimi i dëshirave. Njerëzit nuk janë më të rezervuar dhe modestë; askush nuk i detyron ata të jenë asketikë; muajt e agjërimit dhe të sakrificës e kanë humbur kuptimin. Rituale të tilla modestie, të cilat gjithashtu bazoheshin fort në besimin fetar, praktikisht janë braktisur. Thuhet: dëshirat tuaja duhet të realizohen. Kjo është autonomia juaj.

Në përrallat e vjetra rrëfehej gjithmonë: "Dëshirimi i diçkaje sjell fat të keq, kënaqu me çfarë ke". Dhe, papritmas, ndjesi të tilla nuk ekzistojnë më. Gjithçka që mund të dëshirojmë mund të blihet, kështu që as nuk na duhet më të bëjmë vetë ndonjë gjë. Në këtë mënyrë, pak nga pak, plotësimi i çdo dëshire çon në blerjen e mallrave dhe kështu të gjitha objektet transformohen përfundimisht në mallra për t'u blerë dhe për t'u shitur. Njerëzit besojnë vërtet, përmes fuqisë së reklamave, se blerja e një palë atletesh të reja do t'u sjellë lumturi dhe kënaqësi. Individëve u duhet shumë kohë për të kuptuar se, në fakt, blerja e gjërave të tilla nuk sjell kënaqësi. Kur kupton se pavarësisht plotësimit të dëshirave materiale, ke prapë ndjesinë se të mungon diçka, mund të të shfaqet depresioni. Nuk është aq e lehtë për ta gjetur atë që mungon, prandaj mallrat e konsumit vazhdojnë të mbushin zbrazëtinë.

Dhe, cila është alternativa? Të mos kesh më dëshira?

Të duash diçka është një gjë e mrekullueshme, sepse i bën njerëzit të mendojnë përtej asaj që kanë, është një forcë shtytëse për të ndryshuar realitetin. Megjithatë, njerëzit që janë të rraskapitur nuk kanë fuqi të dëshirojnë dhe përgjithësisht e pranojnë realitetin ashtu siç është. Adoleshenca është faza më e rëndësishme në jetën e individit, është koha kur zhvillohen dëshirat dhe synimet për të ardhmen. Gjatë 10-15 vjetëve të ardhshëm, të rinjtë duhet të gjejnë një mënyrë për t'i përbushur këto synime, duke kombinuar ëndrrat me talentet dhe kompetencat e tyre. Përndryshe, ata mund të detyrohen të heqin dorë nga ato.

Është thelbësore që fantazitë e madhështisë dhe plotfuqishmërisë të zëvendësohen nga vetëdija për dhunti dhe aftësi reale, pasi vetëm këto mund të bëhen realitet. Këto aspekte mund të bëjnë gjithashtu të qartë pse papunësia e të rinjve është një çështje serioze. Përveç mjerimit material, ekziston edhe një mjerim psikologjik shqetësimi dhe pamjaftueshmërie të thellë. Në rrethana të tilla, të rinjtë do të shfrytëzojnë çdo mundësi për të gjetur një rrugëdalje për t'u bërë brezi me fantazi të bukura, në vend që të bëhen brezi i një të ardhmeje të mirë e të sigurt.

Si e nxitim kreativitetin?

Ka shumë qasje për këtë, si për shembull, ndërgjegjësimi ekologjik në rritje, i cili sipas lëvizjes *Greenpeace* po na tregon zgjidhje të mundshme përmes veprimeve madhështore. Gjithashtu, popullariteti në rritje i vegjetarianizmit, po na drejton në rivlerësimin e marrëdhënieve midis njerëzve dhe kafshëve; përpjekjet e vazhdueshme për të pajisur qytetet me organizime të reja jetese dhe bashkëjetese, janë vetëm pak raste prej shumë të tillëve. Megjithatë, ajo që është e frikshme, është se sa shumë rezistencë dhe urrejtje mund të shkaktojnë përpjekje të tilla. Dhe, të luftosh kundër kësaj urrejtjeje është një gjë e vështirë dhe e mundimshme.



2.8 Për të mbushur hendekun: Kur befas fëmijët largohen

Pasi fëmijët largohen nga shtëpia, shumë prindër bien në një hendek emocional. Psikologët e quajnë këtë fenomen “sindroma e folesë së zbrazët”. Në literaturë, termat që përdoren për të përshkruar sindromën e folesë së zbrazët janë: trishtimi, vetmia, braktisja, zbrazëtia dhe dhimbja.

Këto ndjenja mund të bëhen shumë intensive dhe mund të çojnë në probleme psikologjike. Termi u krijua në vitet 1950 kur ishte fakt se shumë gra kishin probleme në këtë fazë të jetës. Megjithatë, në atë kohë gratë ishin kryesisht amvisa dhe nëna dhe e përcaktonin veten thuajse ekskluzivisht përmes këtyre roleve. Për më tepër, largimi i fëmijës ishte zakonisht i përhershëm. Ata shpërnguleshin në moshën 20-vjeçare, fillonin të fitonin paratë e tyre dhe menjëherë më pas krijonin familje. Tranzicionet biografike sot janë më fluide dhe nuk kanë një pikënisje dhe një fund të qartë.

Shtëpia e prindërve ka mbetur prej kohësh pika e parë e kontaktit.

Merrni shembullin e regjistrimit në shkollë. Në të kaluarën, fëmijët e fillonin shkollën rreth moshës shtatë vjeçare. Deri në atë moshë ata e kishin kaluar tërë jetën në shtëpi dhe më pas e kalonin tërë jetën në shkollë. Në ditët e sotme, shumë fëmijë shkojnë në çerdhe dhe kopshte fëmijësh përpara se të fillojnë shkollën, duke i kaluar më ngadalë dhe më qetë periudhat ndërmjet fazave. E njëjta gjë ndodh edhe kur largohen fëmijët. Shumë prej tyre mund të jetojnë vetëm në një apartament gjatë javës, por shkojnë në shtëpinë e prindërve gjatë fundjavave. Nëse ndahen nga partneri/partnerja, ka gjithashtu të ngjarë që shtëpia e prindërve të bëhet porta e parë ku trokasin. Sot, ekspertët kanë tendencë të flasin për “folenë asnjëherë të zbrazët” ose të ashtuquajturit “fëmijët bumerang”.

Largimi i fëmijës nga shtëpia, gjë që është një nga tranzicionet më normale në jetë, tolerohet mirë nga njerëzit e shëndetshëm mendërisht. Për më tepër, shumë nëna sot punojnë dhe nuk e përcaktojnë më veten vetëm nëpërmjet rolit të tyre si nënë. Kjo do të thotë se kur fëmijët largohen, atyre nuk u duhet të rishpikin plotësisht veten.





Shpesh baballarët kapen më shumë në befasi nga largimi i fëmijëve nga shtëpia.

Ndërkohë që gratë shpesh janë të përgatitura emocionalisht për këtë ngjarje, për shumë burra kjo vjen pothuajse në befasi. Nënës kanë më shumë gjasa të dinë se çfarë do të ndodhë dhe e dinë se do të ndihen të trishtuara ose të vetmuara. Ndërkohë, shumica e baballarëve presin që ky të jetë një zhvillim pozitiv dhe befasohen, për të thënë më të paktën, sepse nuk ishin përgatitur paraprakisht për këtë gjë. Ata shpesh ua lënë grave çështjet sociale, si ditëlindjet e fëmijëve, regjistrimin në shkollë e kështu me radhë, prandaj gratë janë në gjendje të përgatiten më lehtë për largimin e fëmijëve.

Kur fëmija nuk është më aty, kjo mund të shkaktojë tronditje të madhe për baballarët dhe vazhdimisht pyesin veten: Çfarë të bëj tani; Më kanë kaluar gjëra pa i vënë re; A mund të isha përfshirë më shumë? Edhe pse djali ose vajza e tyre vjen në shtëpi një herë në javë me rrobat e palara, kontakti kalon përmes nënës. Burrat ende janë shumë shpesh të varur nga informacioni që marrin nga partnerja e tyre.

Pra, problemin e kanë baballarët

Burrat e sotëm 50–60-vjeçarë priren të kenë më shumë probleme sesa gratë, kur bëhet fjalë për fëmijët e tyre. Por, ashtu siç ka ndryshuar roli i nënës, gjatë dekadave të fundit, ka ndryshuar edhe roli i babait. Baballarët e rinj, në ditët e sotme, luajnë një rol shumë më të madh për zhvillimin e fëmijëve të tyre dhe për këtë arsye ata do të përgatiten për “folenë e zbrazët” ndryshe nga baballarët e tyre.

Sot, të rinjtë largohen nga familja, mesatarisht, në moshën 24-vjeçare, pra, goxha më vonë se brezat e mëparshëm. Periudha e adoleshencës është zgjatur dhe përfundimi i arsimimit, pjekuria dhe pavarësia financiare, për të qenë në gjendje të jetosh i pavarur, ndodhin më vonë në kohërat moderne. Për më tepër, përgjithësisht, nuk ka më arsye që të duash të arratisesh sa më shpejt që të jetë e mundur nga një shtëpi autoritare dhe mbytëse, siç ka qenë 30 vjet më parë. Brezat e ndryshëm në familje nuk e kanë kuptuar kurrë

njëri-tjetrin aq mirë sa e kuptojnë sot. Megjithatë, kur fëmijët largohen, shumica e nënave dhe e baballarëve janë në fund të 40-ve ose në fillim të 50-ve. Kjo është një fazë e veçantë e jetës për shumicën e të rriturve, pasi fëmijët e tyre janë rritur, prindërit po plaken dhe mbase kanë nevojë për ndihmë, dhe ata kanë përgjegjësi të madhe profesionale. Përveç kësaj, menopauza mund të shkaktojë ndryshime të rëndësishme fizike në trup. Në këtë moshë nuk je më i ri, por nuk je ende i moshuar. Kjo mund t'i bëjë njerëzit të vlerësojnë jetën e tyre përmes pyetjeve: çfarë kam arritur; çfarë dua të arrij akoma? Nga të dhënat statistikore, kënaqësia nga jeta është në pikën më të ulët në këtë grup-moshë.

Edhe pjesa më e madhe e divorceve ndodhin në moshën 40–50-vjeçare.

Divorci nuk ndodh vetëm për shkak të largimit të fëmijëve nga shtëpia. Bashkohen disa faktorë së bashku. Bëhet fjalë gjithashtu për partneritetin, individin dhe ndoshta dhe ndryshimin e karrierës. Gjithë këto ndryshime të jetës janë barrë dhe është një sfidë e madhe të mos distancohesh nga partneri me kalimin e viteve. Për sa kohë që fëmijët janë aty, ju keni një lidhje të përbashkët. Por pasi fëmijët largohen, vendin e tyre shpesh e zë një heshtje shurdhuese. Të dy partnerët zhvillohen në drejtime të ndryshme dhe shumë venë re se nuk kanë më asgjë që i lidh. Prandaj, prindërit këshillohen që jo vetëm të investojnë kohë dhe energji për fëmijët dhe karrierën, por edhe për partneritetin e tyre që herët. Mosha mesatare e grave që bëhen nëna për herë të parë po vjen gjithnjë e duke u rritur.



Ditët e sotme shumë prindër janë 60 vjeç (jo 50 vjeç) kur fëmija largohet. Në këtë moshë, nuk keni më aq përgjegjësi mbi supe dhe e gjeni veten me më shumë liri se më parë. Nga ana tjetër, fëmijët janë jashtëzakonisht të rëndësishëm, dhe sa më vonë të vijnë, aq më intensivisht perceptohet prindërimi, dhe kjo mund ta bëjë më të vështirë shkëputjen. Megjithatë, është shumë e rëndësishme të mbani mend një mesazh të thjeshtë: fëmijët nuk i përkasin prindërve. Detyra e prindërve është që t'i bëjnë fëmijët të rritur, të pavarur dhe të lumtur, e më pas t'i lënë të shkojnë në rrugën e tyre. Kjo mbetet vetëm një zhvendosje në distacë.

Niveli prindëror dhe niveli i fëmijës

Terapeutët e familjeve thonë:

Ekziston niveli prindëror dhe niveli i fëmijëve dhe ky raport duhet të mbetet kështu! Djemtë dhe vajzat nuk janë shoqet apo shokët e prindërve.

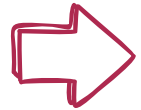
Ata shkojnë mirë, por ka edhe shumë pika fërkimi. Nëse brezi i vjetër përpiket të kopjojë të riun vetëm për t'i kënaqur ata, këtu gjërat mund të shkojnë keq. Literatura flet për identitet brezash, dhe kjo është shumë e rëndësishme. Kopjimi i njërit brez për të kënaqur brezin tjetër mund të pengojë brezin e ri të zhvillojë identitetin e tij dhe të jetë në gjendje ta mbrojë atë. Një shembull i kësaj mund të jenë dy vajza dhe nëna e tyre, së cilës i pëlqen të vishet si adoleshente. Njëra vajzë e sheh stilin e nënës si të lezetshëm, por tjetra është kundër kësaj mënyre veshje dhe jep një mesazh duke veshur veshje ekologjike, në stilin boho. Megjithatë, edhe vajza që fillimisht e mbështeste nënën e tyre, përfundimisht fillon të distancohet. Të dyja vajzat e shohin të sikletshme këtë fakt, ndërsa nëna po plakët. Shumë burra dhe gra sot

bëhen prindër më vonë në jetë dhe kanë vetëm një ose dy fëmijë, te të cilët ata vendosin të gjithë objektivat e jetës. Ata e përcaktojnë suksesin përmes zhvillimit të fëmijës së tyre. Pasi fëmijët largohen nga shtëpia, zhvillimi i tyre personal befasisht vendoset sërish në qendër të vëmendjes.

Nënat dhe baballarët papritmas marrin përsëri rolin e gruas apo të burrit, duke u kthyer te të qenit qytetar pa rol prindëror. Në një shoqëri demokratike kjo i lejon individët të arrijnë gjëra të reja dhe të ripërcaktojnë veten larg rolit të tyre si prindër.

2.9 Prindër – kujdesuni për veten! Një listë me rekomandime

Me rritjen e fëmijëve, oraret e prindërve do të bëhen sërish më pak të ngarkuara. Përdorni hapësirën e re të krijuar për të bërë pushime dhe për t'u çlodhur. Bëhuni gati për një fazë të re me një rol të ri brenda së njëjtës shoqërie.



Gjej çfarë është e mirë për ty.



Ka njerëz që e ndjejnë shumë qartë se po e përballojnë mirë situatën. Të tjerë, nga ana tjetër, kanë nevojë për trajnime për ta bërë këtë. Ndoshta këta të fundit i kanë shtypur nevojat e veta në plan të dytë për një kohë kaq të gjatë sa nuk e dinë më se çfarë dëshirojnë. Nëse është kështu, merrni kohë për të kuptuar se çfarë është e mirë për ty. Çfarë ju ka dhënë më shumë kënaqësi në të kaluarën? Çfarë nuk keni bërë për një kohë të gjatë? Çfarë nevojash keni lënë pas dore prej kohësh?

Bëjini gjërat realitet.



Aktivitetet e kohës së lirë duhet të jetë të mundura edhe nëse keni një punë të vështirë ose keni nevojë për shumë kohë për punët e shtëpisë. Nëse ka fëmijë më të vegjël në shtëpi, punësoni fëmijën adoleshent si kujdestar. Përndryshe, mund t'u kërkon miqve ose fqinjëve nëse ndonjëri mund të kujdeset për fëmijën e vogël për pak kohë.

Perspektiva të reja "për jetën më pas".



Mos harroni se ka jetë edhe pas pubertetit dhe gjatë kohës që jeni prindër të adoleshentëve është e rëndësishme të filloni të mendoni edhe një herë për të ardhmen tuaj. Çfarë planesh keni? Dëshironi të përballeni me sfida të reja në punë, të provoni diçka të re në kohën e lirë, apo të merreni me një hobi të vjetër? Bëni një përpjekje për të gjetur perspektiva të reja dhe një mënyrë të re jetese, në mënyrë që të ndiheni më të kënaqur.

Planifikoni aktivitete të kohës së lirë.



Sigurohuni që të mos harroni të bëni pushime dhe të planifikoni aktivitete të zakonshme. Zhvilloni rituale të reja. Pini një filxhan kafe ose çaj rregullisht në paqe dhe qetësi, lexoni gazetën ose një libër, bëni një sy gjumë, shkoni për një shëtitje, filloni një sport të ri, merrni një aktivitet të dobishëm ose takohuni me miqtë. Nëse preferoni diçka më të shtrenjtë, një darkë për dy persona apo edhe një festë të shkurtër pa fëmijë, bëjeni. Është gjithashtu e rëndësishme të mbani mend se kur planifikimi nuk funksionon, vetëm parashikimi është pjesë e vlerës rekreative.

Kultivoni marrëdhënien.



Nëse keni një partner, është e rëndësishme të gjeni kohë për të ruajtur dhe kultivuar marrëdhënien me të. Rritja e fëmijëve së bashku mund të jetë shumë më e lehtë dhe shumë më e suksesshme nëse marrëdhënia juaj është e mirë. Edhe fëmijët përfitojnë nga një atmosferë më pozitive në jetën e tyre të përditshme familjare. Pra, gjeni kohë për t'u përqendruar pak më shumë te vetja si çift dhe mendoni për gjëra të tjera më tepër sesa për notat e dobëta të adoleshentit ose zgjedhjet e modës. Kjo mund të ndihmojë gjithashtu për të pasur një marrëdhënie të shëndetshme me adoleshentin.

Bibliografi

Autorët i kanë bazuar tekstet e tyre në libra të ndryshëm të specializuar dhe në diskutime me ekspertë. Librat e mëposhtëm janë një fragment i literaturës së përdorur për të treguar teori dhe qasje të specializuara të përdorura në këtë manual.

Bogels, S. (2020). *Mindful Parenting: Finding a Space to Be*. Pavilion Publishing. Hove UK.

Brackett, M. (2019). 'Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves and Our Society Thrive'. London: Quercus Books.

Juul, J. (2011). *Your Competent Child: Toward A New Paradigm In Parenting And Education*. Familylab association. Beograd: Laguna.

Juul, J. & Jensen, H. (2014). *Competence in Pedagogical Relationship. From Obedience to Responsibility*. Beograd: Eduka.

Lorch, B. (2016). *Brain States: Learning to Read Children's Behaviors*. Available at: <https://www.slideshare.net/NicoleGregoryPortzen/brain-states-parent-involvement-belinda-lorch-61275315>

LeVine, Robert A., LeVine S. (2016). *Do Parents Matter?* New York: Ingram Publisher.

Markham, L. (2012). *Peaceful Parent, Happy Kid. How to stop Yelling and Start Connecting*. Los Angeles: Perigee Book.

Nelsen, Dž., Irvin, Č., & Dafi, R. (2007). *Positive Discipline for Preschoolers*. Beograd: Leo Commerce.

Siegel, C., Payne Bryson, T. (2011). *The whole brain child. 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. New York: Delacorte Press. Split: Harfa d.o.o.

Trebamo li brinuti? [Should We Worried?] (2010). Link:

<https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/trebamo-li-brinuti/>

Vuković, S. (2017). *The stress of parenting in the context of family relationships and parenting style*. Beograd: Zadužbina Andrejević.

Zotović, M., Petrović, J., & Majstorović, N. (2012). *Stress and coping in adolescence: Are storms and tornados just a myth or reality?* Psihologija, 45 (2), 171–188. doi: 10.2298/PSI1202171Z

Zotović, M., & Beara, M. (2016). *Mental health of young's in AP Vojvodina. State and perspective*. Novi Sad: Centar za proizvodnju znanja i veština.

Wojcicki, E. (2019). *How to raise Successful People*. London: Random House.

Zyra e Këshillit të Evropës në Tiranë
Sheshi Skënderbej, Pallati i Kulturës, Kati II,
Tiranë, Shqipëri
Tel. +355 4 454 0201

🏠 <https://www.coe.int/sq/web/tirana/home>

🇫🇷 Council of Europe Office in Tirana

Ky publikim është përkthyer dhe botuar në gjuhën shqipe në kuadër të projektit “Forcimi i edukimit për qytetari demokratike në Shqipëri”, i financuar nga Agjencia Suedeze për Zhvillim dhe Bashkëpunim Ndërkombëtar (Sida).

SQI

Këshilli i Evropës është organizata kryesore e kontinentit për të drejtat e njeriut. Në të bëjnë pjesë 46 shtete anëtare, duke përfshirë të gjitha shtetet anëtare të Bashkimit Evropian. Të gjithë shtetet anëtare të Këshillit të Evropës kanë nënshkruar Konventën Evropiane për të Drejtat e Njeriut, dokument i cili është hartuar për të mbrojtur të drejtat e njeriut, demokracinë dhe shtetin e së drejtës. Gjykata Evropiane mbikëqyr zbatimin e Konventës nga shtetet anëtare.

www.coe.int