

Të rritesh në një familje demokratike

MANUAL PËR PRINDËR TË FËMIJËVE
TË MOSHAVE 6–10 VJEÇ DHE 11–14 VJEÇ



Version i ilustruar

Botimi në anglisht: Growing 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 rritesh në një familje demokratike

MANUAL PËR PRINDËR TË FËMIJËVE
TË MOSHAVE 6–10 VJEÇ DHE 11–14 VJEÇ

Version i ilustruar

Pasqyra e lëndës

Parathënie	1	1.1 Çfarë janë kompetencat?	21
		1.2 Çfarë janë kompetencat për qytetari demokratike?	21
Hyrje	3	a) Kompetencat e analizës dhe gjykimit	17
		b) Aftësitë	18
		c) Kompetencat personale dhe sociale	19
PJESA I			
Demokracia në jetën e përditshme familjare	8	2. Kompetencat për një kulturë demokratike	23
1. Të jetosh në demokraci – disa mendime themelore	9	2.1 Demokracia si strukturë kushtetuese e shtetit	23
2. Tri mënyra të rritjes së fëmijëve	11	2.2 Demokracia si shenjë e kulturës së komunitetit	24
2.1 Mënyra demokratike e rritjes	11	2.3 Vizibiliteti i kompetencave: tiparet përshkruese	25
2.2 Mënyra autoritare e rritjes	13	2.4 135 tiparet përshkruese: si shfaqen kompetencat demokratike	28
2.3 Mënyra mosndërhyrëse e rritjes	15	a) Vlerat	28
3. Jeta është me ngjyra: familjet e përziera	15	b) Qëndrimet	29
4. Të jetosh me fëmijët: takimet demokratike familjare: të marrim vendime së bashku	17	c) Aftësitë	30
5. www.living-democracy.com: jeta demokratike në shkollë dhe në shtëpi	18	d) Njohuritë dhe të kuptuarit kritik	31
PJESA II			
Kompetencat si ndihmë për të ardhmen	20	PJESA III	
1. Kompetencat si objektivi i rritjes dhe edukimit	21	Informacion bazë	33
		1. Këshilli i Evropës: historik i shkurtër i një institucioni të rëndësishëm	34
		2. Edukimi për qytetari demokratike: një rrugë e re për të kuptuar përgjegjësitë dhe të drejtat	34
PJESA IV			
		Materiale shtesë	36

1. Poster i demokracisë: një listë për t'u menduar sërisht	36	3.5 Agresiviteti – Si t'i trajtojmë rastet e shpërthimit të inatit?	48
2. Bashkëpunim organizues: familja si ekip	37	3.6 Kur prindërit ndahen – Si do t'ia dalim me ndryshimet në jetë?	50
3. Lojërat e tavolinës për familjet: me zare, mendjen në punë dhe të qeshura	38	3.7 Rregullimi – fëmijët ndihen të përgjegjshëm për botën e tyre	51
PART V		3.8 Kur fëmijët përdorin të shara – Si duhet të reagojmë?	52
Të jetosh me fëmijë të moshave të ndryshme (6–10 vjeç; 11–14 vjeç)	34	4. Gjashtë tema për prindërit e fëmijëve të moshës 11–14 vjeç	54
1. Bashkëjetesa me fëmijët tanë	35	4.1 Hyrje	55
a) Vendimmarrja demokratike	35	4.2 Të mësuarit me kompjuter – gjithnjë e më i rëndësishëm	55
b) Konfliktet	35	4.3 Rreziqet në internet – një qasje pozitive	57
c) Veprimtari dhe/ose rituale të përbashkëta familjare	36	4.4 Hapësira e lirë – mbështetje për zhvillimin	58
2. Karakteristikat dhe zhvillimi i fëmijëve 6–14 vjeç	36	4.5 Kafsha shtëpiake më e përshtatshme për fëmijën – përgjegjësi dhe gëzim	59
2.1 Kush është fëmija im? – Kush jam unë?	36	4.6 Vëllezërit dhe motrat në konflikt të vazhdueshëm – të mësuarit për jetën	61
2.2 Arkitektura e trurit të fëmijës tim	37	4.7 Parandalimi i varësisë – një histori pa fund	62
3. Shtatë tema për prindërit e fëmijëve të moshës 6–10 vjeç	43	Bibliografia	64
3.1 Hyrje	43		
3.2 Frikërat të fëmijët – të rëndësishme për zhvillimin	44		
3.3 Makthet – kur fëmijët shohin përbindështa natën	46		
3.4 Telefoni celular – realiteti mbarëbotëror	47		

“ Quajeni klan, quajeni rrjet,
quajeni fis, quajeni familje:
sido që ta quani, kushdo që të jeni,
ju keni nevojë për një të tillë.”

Jane Howard

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 rritesh në një familje demokratike është një botim i përgatitur për prindërit e dy grup-moshave, 6–10 vjeç dhe 11–14 vjeç dhe përfshin edhe një vëllim të veçantë shoqëruar për fëmijët më të rritur, 15 deri në 19 vjeç, të titulluar *Të jetosh në një familje demokratike*. Vëllimet përbehen nga parashtrime teorike dhe praktike dhe përqendrohen në tematika dhe aktivitete që prindërit mund t'i kryejnë bashkë 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

Drejtuese Divizioni, Arsimi Formal dhe Joformal, Departamenti i Edukimit,
Drejtoria për Demokraci, Këshilli i Evropës

Hyrje

Të gjithë e dinë se çfarë është familja. Shpesh ajo përbëhet nga nëna, babai dhe fëmijët, ndonjëherë familja përfshin gjyshen ose gjyshin e mund të ketë edhe teze, halla, daja, xhaxhallarë e kushërinj. Familjet mund të jenë të vogla ose të mëdha dhe mjaft të ndryshme nga njëra-tjetra. Mund të ketë vëlla nga nëna ose babai, motër nga nëna ose babai ose njerë apo njerëz e, ndonjëherë, edhe ndonjë kafshë shtëpiake që është si një pjesëtar i vërtetë i familjes. Dhe, kur mendoni se si duken familjet e shokëve dhe shoqeve tua të klasës, këto dallime mund të bëhen realisht të qarta. Prandaj, pyetja se ç'është familja, nuk është edhe aq e thjeshtë për t'iu përgjigjur me shikim të parë.

Fjala *familje* rrjedh nga fjala latine '*familia*' dhe do të thotë komunitet familjar ose kooperativë shtëpiake. Në mesjetë, të gjithë njerëzit që jetonin nën një çati quheshin komuniteti i shtëpisë ose *familia*. Kjo përfshinte jo vetëm nënën, babanë dhe fëmijët, por edhe të ashtuquajturit shërbëtorë e madje edhe bagëtinë, si: lopët, derrat apo dhitë. Një '*familia*' mund të përbëhej nga disa anëtarë. Kryetari i një komuniteti të tillë shtëpiak ishte gjithnjë i zoti i shtëpisë dhe '*familia*' ishte përgjegjëse për kujdesin ndaj të gjithë anëtarëve, veçanërisht, kur ata plakeshin apo sëmureshin. Me kalimin e kohës, kuptimi i familjes ka ndryshuar.

Baza e edukimit të sotëm është besimi

Sigurisht që në ditët tona, nënat dhe baballarët janë më të besuarit, këshilltarët dhe miqtë e fëmijëve të tyre, në vend të personave të dikurshëm autoritarë, që kërkonin të respektoheshin në mënyrë klasike. Edukimi është një praktikë komunikuese dhe këshilluese, ku prindërit edukojnë me dashuri, me mendje të hapur dhe jo përmes rregullave të ngurta. Në këtë manual, edukimi është vendosur brenda kuadrit të demokracisë që na rrethon. Në një demokraci, detyra jonë si prindër është të ndihmojmë fëmijët të gjejnë rrugën e tyre, sepse të rritesh në ditët e sotme do të thotë të gesh rrugën tënde përmes një xhungle mundësish, ndërkohë që ndihmon edhe në formësimin e shoqërisë. Biseda i ka zënë vendin rregullave të ngurta, veçanërisht atyre që kanë të bëjnë me periudhën e rritjes së fëmijëve.

Ky manual synon të ndihmojë prindërit të hedhin hapa të vegjël në këtë rrugë e të ulin stresin për t'u dhënë çështjeve zgjidhjet e duhura.

Prindërit që duan të bëhen këshilltarë të fëmijëve të tyre, janë vërtet të interesuar për jetët e tyre, si dhe për shoqërinë ku jetojnë. Ky interesim përbën edhe parakushtin themelor që fëmijët t'u hapen prindërve për shqetësimet që kanë, për problemet dhe ndjenjat. Vetëm kur prindërit bëhen "këshilltarë", fëmijët do të mund të ndajnë jetën e tyre të brendshme me ta. Siç u përmend edhe më sipër, *besimi* është fjala kryesore dhe ky besim përbën edhe themelet e kulturës së demokracisë.

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.



PJESA I

Demokracia në jetën e përditshme familjare

1. Të jetosh në demokraci – disa mendime bazë

Demokraci do të thotë të ndash pushtetin, thënë ndryshe, nuk duhet të udhëheqë vetëm një ose disa persona, por të gjithë. Demokracia zbatohet në komunitet, por edhe në familje. Në familjen patriarkale sundonte vetëm një person dhe të gjithë të tjerët duhej t'i nënshtroheshin e t'i bindeshin. Autokracia e pakufizuar, që i privonte qytetarët nga liritë e tyre politike, konsiderohej e dënueshme dhe si tirani nga filozofët e lashtë. E megjithatë, kur binte fjala për familjen, të njëjtët filozofë e kërkonin një gjë të tillë. Liria politike përfshin të drejtën e vetëvendosjes dhe vetëm kur kjo garantohet për të gjithë qytetarët, pushteti vjen nga njerëzit, nga *demosi*. Përkundrejt të gjitha formave të tjera të pushtetit politik, demokracia është e vetmja, në të cilën ushtrimi i pushtetit është i lidhur me miratimin dhe pjesëmarrjen e subjekteve. Në demokracinë e lashtë, kjo gjë vihej në veprim me anë të asambleve të mëdha, në të cilat çdo qytetar mashkull kishte të drejtën të fliste e të votonte. Nga ana tjetër, në familje, të drejtën për të marrë vendimet për të gjithë anëtarët e gëzonte vetëm një burrë, pra nuk kishte ndonjë asamble. Në demokracinë e drejtpërdrejtë të lashtësisë, pavarësia individuale e çdo qytetari duhej të deklarohet. Kushtet vendore të kësaj autonomie përbëheshin nga autokracia patriarkale. E drejta për të folur publikisht në asamble dhe pushteti për të marrë vendimet në ambientin privat e familjar në shtëpi ishin të lidhura drejtpërdrejt.

Pjesëmarrja në hapësirën publike do të thotë edhe të kesh të drejtën e fjalës në shtëpinë tënde

Edhe në demokracinë përfaqësuese, njerëzit duhet të sundojnë mbi veten e tyre. Qeveria zgjidhet nga populli dhe duhet të përfaqësojë vullnetin e shumicës. Por edhe ata, mendimet e të cilëve nuk janë të njëjta me ato të shumicës, nuk duhet ta përjetojnë sundimin e qeverisë së zgjedhur si një fuqi të huaj. Të gjitha mendimet duhen përfaqësuar në parlament, me qëllim që të gjithë të njohin përfaqësimin e tyre demokratik. Si një qeveri e mundshme e së ardhmes, opozita gjithnjë bën një ndarje pushteti me qeverinë aktuale. Deputetët që zgjidhen nëpër rajone duhet të përfaqësojnë të gjithë popullatën, burrat dhe gratë nga çdo shtresë dhe profesion. Pas fitores të së drejtës për të votuar, gratë filluan të përfaqësohen, jo vetëm përmes pjesëmarrjes demokratike, por edhe përmes demokratizimit të familjes. Pjesëmarrja në hapësirën publike

do të thotë pjesëmarrje edhe në hapësirën private të shtëpisë sate. 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 edhe ata i përkasin 'demosit' ashtu si burrat dhe gratë.

Familja demokratike përfshin të gjithë anëtarët e saj

Për shekuj me radhë, bindja ndaj familjes konsiderohej si synimi më i lartë edukativ. Të trajtoje jo vetëm prindërit, por të gjithë familjen me devocion ishte diçka që vlerësohej shumë. Kjo ishte veçanërisht e vërtetë pasi rriteshin fëmijët dhe bëheshin me fëmijë. Në këtë mënyrë siguroheshin që fëmijët plotësonin kërkesat e prindërve të tyre, jo vetëm lidhur me trashëgiminë, por edhe për sa i përket kujdesit, interesat drejtoheshin nga komuniteti dhe jo personi individual. Dashuria dhe pëlqimi nuk shfaqeshin në publik. Vëmendja kryesore e familjeve ishte të rrisnin fëmijët në mënyrë të tillë që ata të punonin me sukses dhe të ruanin vlerat dhe pasurinë e familjes. Familja gjithnjë përbëhej nga disa breza dhe kishte një numër të madh të afërmish. Një gjë e tillë është ende e vërtetë sot në shumë kultura.

Anëtarësia në familje, që shpesh ofron mbrojtjen e vetme dhe mbështetjen e nevojshme për individët, zakonisht është më e fortë se lidhja me komunitetin politik dhe institucionet e tij, dhe nepotizmi bëhet një fenomen i jetës së përditshme. Në rrethana të tilla, është e vështirë të krijosh e të ruash politika demokratike me komunitetin e gjerë. Për shkak të kohezionit të familjeve të mëdha, mjaft përpjekje për të zbatuar praktikatat demokratike dështojnë dhe politika e komunitetit dominohet nga një rrjet familjar, edhe kur komuniteti tashmë ka praktika demokratike. Postet e rëndësishme u jepen në mënyrë favorizuese të afërmeve dhe familjarët favorizohen kurdo që të jetë e mundur. Dhe kjo nuk është e vërtetë vetëm për nivelet e larta, por kurdo kur lidhjet me familjen e dikujt janë më të fuqishme se sa rregullat e komunitetit. Edhe në demokraci ka

ende familje mjaft ndikuese, në të cilat kombinohet pushteti politik dhe financiar. Kjo prirje mund të datojë që në kohët e lashta, kur një nga detyrat kryesore të pushtetit demokratik ishte zvogëlimi i ndikimit politik të familjeve të mëdha. Demokracia duhet të thotë fjalën e saj jo vetëm kundër tiranive, por mbi të gjitha kundër pushtetit të fisnikërisë. Në mënyrë që të siguroheshin që zyrat nuk do të kalonin nga njëri i afërm tek tjetri, ato ndaheshin me short. Komuniteti nuk do të dominohej nga familjet e mëdha dhe aleatët e tyre politikë, siç ishte edhe rasti i monarkive të trashëgueshme evropiane deri pothuajse në kohët moderne. Pa pavarësinë e fëmijëve, familjet e mëdha formojnë pushtetin politik që nuk është në përputhje me demokracinë. Shkëputja e zinxhirit nga njëri brez në tjetrin është një nga kushtet ekzistenciale të demokracisë.

Fëmijët ngrenë pyetje për botën

Çdo fëmijë krijon një këndvështrim të ri personal për botën që nuk ekzistonte më parë. Me çdo përvojë të re dhe në çdo fazë të të mësuarit, fëmijët fillojnë të krijojnë gjykimet e tyre. Një gjë e tillë fillon edhe më shpejt nga sa kuptojmë ne – që në lindje. Për më tepër, fëmijët duan që mendimet e tyre të dëgjohen shumë më herët se të rriten, e të përfshihen në botën politike. Pasi mësojnë të flasin, fëmijët menjëherë fillojnë të bëjnë pyetje për botën rreth tyre. Së pari, ata duan të dinë emrat e bimëve, kafshëve dhe sendeve. Kur ecin në pyll, prindërit mund të vënë re që fëmijët mund të thonë saktë emrat e disa shkurreve dhe pemëve. Më pas vijnë pyetjet me *Pse*. Shpesh, fëmijët mund të kërkojnë të dinë përse njerëzit duhet të flenë dhe përse është koha që të shkojnë në shtrat.

Rreth vetëkontrollit, të dëgjuarit dhe shprehjes së mendimit

Është fakt që, ashtu si dhe të rriturit, fëmijët kanë nevojë për rregulla të qarta. Por edukimi nuk ndodh vetëm në njërin drejtim.

Familja është një komunitet i të mësuarit. Prindërit ndryshojnë bashkë me fëmijët, ndërkohë që ata rriten e zhvillohen.

Fëmijët kanë shijet e tyre, preferencat e tyre dhe shpesh kanë edhe ide të qarta se si duhet të funksionojnë gjërat. Prindërit duhet të dinë se si të trajtojnë një fenomen të tillë, edhe nëse kjo do të jetë e lodhshme. Prindërit mund të lëndohen, nëse fëmijët refuzojnë të bëjnë diçka që e kanë bërë më parë pa pasur ndonjë problem: ata nuk duan më të ulen në karrigen e tyre, nuk duan të veshin më këpucët ose njoftojnë se që nga ai moment, nuk do të ndihmojnë me pastrimin. Ajo që nuk ishte problem dje, është problem sot. Shpeshherë, na nevojitet pak kohë për të kuptuar se cilat mund të jenë arsyet e këtij ndryshimi të papritur. E megjithatë, ne shpesh

na bën përshtypje se sa bindëse duken arsyet e tyre. Synimi i prindërve duhet të jetë t'u mësojnë fëmijëve të kontrollojnë veten. Por vetëkontrolli nuk është e njëjta gjë si disiplina, që sot po fillon të kërkohej sërish nga shoqëria dhe arsimi. Vetëkontroll do të thotë të kuptosh 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 një gjë të tillë, prindërit, gjithashtu, duhet t'u japin fëmijëve edhe të drejtën për të thënë fjalën e tyre. Në marrëdhëniet me fëmijët, mund të përfjethet efektiviteti i demokracisë në plan të parë. Prindërit nuk mund t'u kërkojnë fëmijëve diçka që ata nuk e bëjnë vetë. Të dëgjosh tjetrin është një virtut politik dhe kjo është edhe arsyeja përse fjala dhe kundërpërgjigja janë faktorë kryesorë në një familje demokratike, ashtu siç janë edhe në politikën demokratike.

Familjet moderne guxojnë të provojnë gjëra të reja

Gjatë dekadave të fundit, koncepti për familjen ka ndryshuar shumë. Autoriteti dhe pushteti i paraardhësve patriarkalë ka marrë fund dhe shumica e çiftëve e shohin partneritetin e tyre si të barabartë. Kur martohen, ata nuk e bëjnë më këtë gjë për të deklaruar pronësinë mbi tjetrin, por për të fuqizuar një premtim. Edhe nëse marrëdhënia mund të mos jetë gjithnjë e suksesshme, synimi për të ndenjur së bashku për gjithë jetën është shpeshherë i lidhur me dëshirën për të krijuar një familje, përmes martesës që ofron kuadrin e nevojshëm ligjor. Ndarja e vjetër e punëve mes burrit dhe gruas nuk është më ajo e dikurshmja; gjithnjë e më shumë baballarët po kontribuojnë në të ashtuquajturat punë 'grash' në shtëpi, duke u përfshirë në një përvojë jetësore ekzistenciale të paprovuar më parë. Demokratizimi politik, që filloi në Evropë, së pari me rënien e absolutizmit gjatë Revolucionit Francez, jo vetëm që çoi në marrjen e vendimeve 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. Shkëputja nga struktura e familjes patriarkale papritur ndryshoi konceptin e familjes, nga origjina e saj e mëparshme drejt asaj të së ardhshmes; ndërsa në 'familian' e lashtë vëmendja kryesore ishte në ruajtjen e pushtetit atësor, familja moderne po shkon drejt mundësisit dhe mbështetjes së jetës së re.

Rënia e baballarëve autoritarë iu shkon për shtat jo vetëm grave dhe fëmijëve, por edhe vetë burrave. Vetëm në një strukturë familjare demokratike është e mundur që të gjithë anëtarët e familjes të marrin pjesë në mënyrë aktive dhe të kenë përgjegjësitë e tyre.



2. Tri mënyra të rritjes së fëmijëve

Kurt Lewin (1890–1947), psikolog austriak, që emigroi në Shtetet e Bashkuara të Amerikës, ka përkufizuar tri mënyra udhëheqjeje, që janë mjaft të përshtatshme për të gjitha fushat e komunitetit, duke përfshirë këtu edhe familjen. Ato janë: mënyra demokratike, mënyra autoritare dhe mënyra laissez-faire (e mosndërhyrjes) e udhëheqjes. Këto terma shërbejnë si udhëzues në lidhje me llojet e udhëheqjes dhe sigurisht që nuk nënkuptojnë, se të gjithë prindërit pajtohen vetëm me njërin mënyrë; zakonisht prindërit demonstrojnë elemente të dy a më shumë mënyrave. Megjithatë, koncepte të tilla mund të ndihmojnë në rritjen e ndërgjegjësimit si edukatorë dhe mund të inkurajojnë njerëzit për të reflektuar ndaj llojeve të ndryshme të sjelljes.

2.1 Mënyra demokratike e rritjes së fëmijëve

Prindërit, që zgjedhin mënyrën demokratike të rritjes së fëmijëve, nuk duan të përcaktojnë rregulla të rrepta apo të përkrahin fëmijët e tyre, por, në vend të kësaj, ata i kushtojnë rëndësi promovimit të pavarësisë së fëmijëve, duke iu ofruar udhëzime dhe mbështetje. Mënyra demokratike e rritjes duhet të jetë sa më transparente dhe sa më gjithëpërfshirëse për fëmijën, duke mbajtur parasysh rregulla ose rregullore të komunikuar qartësisht.

Një nga karakteristikat më të rëndësishme të mënyrës demokratike të rritjes është njoftimi i fëmijëve për planet dhe aktivitetet për të ardhmen. Kjo i përgatit fëmijët për të drejtat dhe përgjegjësitë që na 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 ngrejë pyetje lidhur me rregullat dhe të marrë shpjegime,
- prindërit janë të gatshëm të diskutojnë zgjidhje alternative,
- mendimet e të dyja palëve – prindërve dhe fëmijëve – vlerësohen, përgjithësisht, se kanë vlerë të barabartë,
- fëmija mund të marrë vendime të pavarura brenda një kuadri të caktuar,
- vendimet e rëndësishme, që ndikojnë në të gjithë familjen, merren së bashku nga prindërit dhe fëmijët,
- prindërit u ofrojnë fëmijëve të tyre vazhdimisht mbështetje dhe stabilitet,
- marrëdhënia prind-fëmijë karakterizohet nga marrëdhënia e hapur, nga dashuria dhe ngrohtësia,
- prindërit shprehin kritika lidhur me sjelljen e fëmijës në mënyrë konstruktive dhe vlerësuese,
- në rast se fëmija shkel rregullat dhe prindërit zgjedhin ta ndëshkojnë, fëmija gjithnjë i kupton arsyet përse do të bëhet kjo gjë, si dhe kupton kohëzgjatjen dhe formën e ndëshkimit.

Mënyra demokratike e rritjes ka pikat e forta dhe pikat e dobëta si më poshtë:

Pikat e forta:

- komunikimi shumë i mirë mes prindërve dhe fëmijëve nxit aftësi të mira gjuhësore dhe pasurimin e fjalorit,
- fuqizimi i vetëbesimit të fëmijës në aftësitë e veta dhe krijimin e mendimit të pavarur,
- fëmijët mësojnë se si të trajtojnë kritikën,
- fëmijët janë shumë më tepër të gatshëm të pranojnë mendimet e të tjerëve, si dhe zhvillojnë vullnetin për të punuar së bashku për zgjidhjen e problemeve,
- fëmijët inkurajohen të marrin vendimet e tyre, si dhe të marrin përsipër përgjegjësinë për pasojat.

Pikat e dobëta:

- kërkohet durim dhe kohë nga prindërit,
- shpeshherë fëmijët duan të diskutojnë çdo gjë,
- shpeshherë fëmijët demonstrojnë mungesë vullneti për të pranuar rregullat e detyrueshme dhe kufizimet,
- jashtë familjes, p.sh. në shkollë, dëshira e fëmijëve për të diskutuar mund të interpretohet si shenjë e mungesës së respektit.

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 e verbër dhe disiplina nuk vlerësohen e nuk zbatohen shumë nga prindërit e fëmijëve. Zakonisht prindërit punojnë që fëmijët e tyre të trajtohen me dashuri, duke përdorur formën e qartë dhe gjithëpërfshirëse të komunikimit. Iniciativa dhe vetëbesimi duhen inkurajuar dhe fuqizuar, në mënyrë krijuese, që në moshë të re.



2.2 Mënyra autoritare e rritjes së fëmijëve

Deri në vitet 1960, mënyra autoritare e rritjes së fëmijëve ishte modeli mbizotërues. Gjatë kësaj dekade, për shkak të lëvizjeve studentore, këto hierarki të përcaktuara, gradualisht, u zbutën në forma më liberale të rritjes së fëmijëve, që u bënë edhe më të njohura.

Mënyra autoritare e rritjes së fëmijëve karakterizohet kryesisht nga një hierarki e ngurtë mes edukatorit dhe fëmijës. Prindërit ruajnë kontrollin mbi fëmijën, të cilin e konsiderojnë shumë të vogël apo të papjekur, për të marrë përgjegjësi për vendimet e veta. Sipas kësaj qasjeje, prindërit janë subjekti vendimmarrës dhe fëmijët janë objekti. Mënyra autoritare e edukimit nuk lejon asnjë formë rezistence. Fëmija duhet të ndjekë rregullat e përcaktuara dhe të plotësojë kërkesat e prindërve sa më mirë që të mundet. Nëse fëmija nuk ndjek udhëzimet e prindërve apo nuk i zbaton ato deri në nivelin e kënaqshëm për prindërit, atëherë ata qortohen dhe ndëshkohen.

Ekzistojnë disa formulime karakteristike të metodës autoritare të rritjes së fëmijëve, 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 shumë më tej se sa ajo e rritjes së fëmijëve në formë të rreptë; ajo ndikon fuqishëm në marrëdhënien emocionale mes prindit dhe fëmijës. Në përgjithësi, fëmija përfiton pak intimitet apo vëmendje, ai vlerësohet vetëm atëherë kur, sipas mendimit të prindërve, i ka plotësuar në mënyrë të kënaqshme kërkesat që i ishin caktuar. Madje, edhe në këtë rast, lavdërimi është më shumë objektiv e jo personal dhe rrallëherë ofrohen gjestet e dashurisë.

Karakteristika të mëtejshme të mënyrës autoritare të rritjes së fëmijëve:

- Vendimet dhe dëshirat e fëmijës konsiderohen të papërfillshme dhe të parëndësishme.
- Rritja e fëmijës bazohet në sistemin e vlerësimit dhe të ndëshkimit.
- Jeta e përditshme organizohet nëpërmjet përdorimit të rregullave dhe kontrollit të rreptë.
- Kritikat janë të shpeshta dhe përbëjnë një formë normale komunikimi.

Pasojat e mundshme të rritjes autoritare të fëmijëve

Mënyra autoritare e rritjes së fëmijëve mund të ketë efekte negative në zhvillimin e tyre.

Fëmijëve iu mohohet mundësia për të zhvilluar mendimet, opinionet, pavarësinë dhe personalitetin e tyre. Kjo mund të ketë efekte të dëmshme për vetëvlerësimin, mendimin krijues dhe marrëdhëniet shoqërore të fëmijës deri në moshë madhore. Dëshira për të qenë 'një fëmijë i mirë' dhe për të kënaqur prindërit, mund të ndikojë te fëmijët gjatë gjithë jetës së tyre, gjë që ia bën më të vështirë jetën në krahasim me të tjerët. Rrjedhimisht, gjatë adoleshencës këta fëmijë mund të përjetojnë kriza të dëmshme ekzistenciale, pa pasur mekanizmat mbrojtës të nevojshëm për të gjetur rrugëdaljen. Kjo mund t'i çojë disa prej tyre drejt përdorimit të drogës, kriminalitetit apo sjelljeve të tjera të padëshirueshme.



Fëmijët që rriten sipas mënyrës autoritare shpesh shfaqin probleme në ambientin e tyre shoqëror.

Shpesh ata tregohen agresivë, kanë probleme me respektimin e autoritetit, kërkojnë të jenë qendra e vëmendjes, si dhe përsërisin sjelljen e shfaqur në shtëpi ndaj bashkëmoshatarëve të tyre. Një gjë e tillë ndodh veçanërisht me fëmijët që i perceptojnë si më të dobët, me të cilët shpesh komunikojnë në formë urdhërore, agresive dhe egocentrike. Kjo mund të vihet re, gjithashtu, edhe në përdorimin e gjuhës, përmes fjalëve: “unë”, “imja”, “mua” dhe “të miam”.

Ndodh, gjithashtu, që fëmijët e rritur në shtëpi sipas formës autoritare, të sillen krejtësisht në mënyrën e kundërt. Ata i lënë bashkëmoshatarët e tyre t'i shtynjë në rolin e viktimës, tërhiqen dhe përjetojnë ndjenja izolimi dhe pafuqie dhe, shpeshherë, kjo sjellje vazhdon edhe kur ata janë të rritur.

2.3 Mënyra mosndërrhyrëse e rritjes së fëmijëve

Sipas mënyrës mosndërrhyrëse (*laissez-faire*) të rritjes, prindërit praktikojnë një mënyrë pasive sjelljeje ndaj fëmijës. Kësaj mënyre mund t'i referohemi edhe si mënyra 'antiautoritare' e prindërimit, në të cilën prindërit sillen në kontrast të plotë me mënyrën autoritare të udhëheqjes. Fëmijëve iu jepen vetëm udhëzime minimale dhe lihen të lirë të bëjnë çfarë të dëshirojnë. Mënyra mosndërrhyrëse e rritjes së fëmijëve nuk përmban një kuadër të qartë, që t'ju ofrojë fëmijëve orientim dhe siguri.

Prindërit që ndjekin rrugën e mosndërrhyrjes në rritjen e fëmijëve kërkojnë shumë pak prej tyre dhe, në rastet e konflikteve, rrallë e marrin parasysh mendimin e fëmijëve. Sipas kësaj mënyre, prindërit sillen me indiferencë dhe mungesë interesi, duke bërë vetëm atë që është e nevojshme dhe duke bërë përpjekje në nivele sa më të ulëta që të jetë e mundur; madje në raste ekstreme, prindërit mund t'i neglizhojnë fëmijët e tyre. Mënyra mosndërrhyrëse e rritjes së fëmijëve nuk i kënaq as prindërit, as fëmijët. Prindërit mund të zhgënjehen nga sjellja e llastuar dhe mosmirënjohëse e fëmijëve të tyre, ndërsa fëmijët nuk mësojnë kufijtë e duhur të sjelljeve.



3. Jeta është plot ngjyra: familjet e përziera

Shumë njerëz janë të familjarizuar me mbulesat dhe tapetet shumëngjyrëshe, që krijohen duke qepur bashkë pjesë të mbetura copash. Edhe pse pjesëzat shpesh duken krejtësisht të ndryshme, kur vendosen së bashku ato krijojnë një panoramë harmonike. Familja e përzier ndjek pikërisht 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 marrëdhënie afërsie gjaku të vijës së parë. Duke pasur parasysh këtë,

nënat, baballarët dhe fëmijët “qepen së bashku” në jetë dhe kombinimet e mundshme janë pothuajse të pafundme.

Dhe në kundërshtim me tapetet e krijuara nga pjesëza të ndryshme, shpeshherë nuk është e lehtë për të krijuar një panoramë të përgjithshme harmonike brenda familjeve të përziera, veçanërisht kur problemet krijohen lidhur me vlera e sjellje të ndryshme, por edhe me modele prindërimi dhe të ardhura ekonomike të ndara. Megjithatë, pavarësisht nga kjo, në shoqëritë demokratike të hapura, në të cilat gratë kanë të njëjtat mundësi si edhe burrat për t’u zhvilluar e për të marrë vendime, tashmë, llojet e reja të familjeve nuk mund të mbahen fshehur.

Nëse familjet vendosin se është në interesin më të mirë të tyre për t’u kombinuar, një gjë e tillë duhet parë si zhvillim pozitiv; nuk është e lehtë, por është pozitive. Bashkëjetesa në harmoni si një familje e përzier nuk mund të jetë një zgjedhje e detyrues, veçanërisht kur aktualisht ekzistojnë dy modele komunikimi të ndryshme, komunikimi ndërbrezor, duke përfshirë edhe familjen e gjerë, si dhe modeli i komunikimit brenda brezave në familje.

Komunikimi ndërbrezor në familjen e gjerë i referohet komunikimit mes anëtarëve të familjes nga pozicione të ndryshme afërsie, në përgjithësi, mes prindërve e fëmijëve dhe gjyshërve e nipave e mbesave, por këtu përfshihen, gjithashtu, edhe anëtarë të familjes së gjerë, si: hallat, tezet, dajallarët, xhaxhallarët, kushërinjtë dhe vjehrrit. Komunikimi brenda brezit në familjen e ngushtë, i referohet komunikimit mes anëtarëve të familjes nga e njëjta grup-moshë, p.sh., komunikimi mes fëmijëve, prindërve apo gjyshërve.

Është e rëndësishme që familjet të kuptojnë, se të rritesh së bashku kërkon kohë. Nëse anëtarët e familjes së përzier nuk 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 fillimet janë të vështira: fillimet e familjes së përzier

Fëmijët, veçanërisht ata të kopshtit dhe të moshës parashkollore, shpesh besojnë se ata e kanë fajin që prindërit ndahen, pasi njëri prej tyre nuk i do. Në mënyrë që fëmijët të përshtaten më mirë në jetën e tyre të re në një familje të përzier, është themelore që ata të kuptojnë që prindërit e tyre i duan ata, pavarësisht marrëdhënies që kanë krijuar prindërit me njëri-tjetrin.

Nga ana tjetër, për fëmijët e moshës shkollore, marrëdhënia me partnerët e rinj të prindërve të tyre shpeshherë dominohet nga konflikti. Xhelozia mund të luajë një rol të rëndësishëm, kur fëmijët ndiejnë që partneri i ri merr më shumë vëmendje dhe, në veçanti, adoleshentët luftojnë për t’i pranuar partnerët e rinj si figura autoriteti. Ka familje të përziera ku një gjë e tillë nuk ndodh – por edhe në këto raste, mund të krijohen ndjenja konfuzioni. Për shembull, një fëmijë që shkon mirë me partnerin e ri të nënës së tij, mund të shqetësohet se po tradhëton babanë biologjik.

Marrëdhëniet mund të fillojnë të qetësohen, nëse partnerët e rinj ndërtojnë marrëdhënie rastësore me fëmijën, në vend që të përipiqen të zëvendësojnë nënën apo babanë e fëmijës. Gjithashtu, nuk këshillohet t’i surprizoni fëmijët me partnerët e rinj, për shembull, duke i bërë ata pjesë të familjes shumë shpejt. Një periudhë kohore njohjeje me njëri-tjetrin përmes aktiviteteve të përbashkëta, është normalisht më e këndshme dhe përbën një pikëfillësë të suksesshme të jetës si familje e përzier.

Në shumë familje të përziera ekzistojnë elemente 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. Konfliktet mes vëllezërve dhe motrave të reja shpeshherë përfshijnë edhe prindërit, për shembull, nëse secili prind zgjedh të mbrojë fëmijën e tij. Filmi “Yours, Mine & Ours”, (2005) me aktorët Dennis Quaid dhe Rene Russo, përbën një shembull të mirë ilustrimi në këtë rast.

Po ashtu, ish-partnerët konkurrojnë me njëri-tjetrin, për shembull, kur duan t’ia kalojnë njëri-tjetrit në lidhje 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 konflikti themelor mes prindërve të zgjidhet. Kur është e nevojshme, familja e përzier mund të ndihmohet përmes këshillimit nga specialistë të terapisë familjare.

Së fundmi, familjet e përziera mund të përballen me vështirësi të planifikimi. Rutina i bën mirë si fëmijëve, ashtu edhe të rriturve, por ajo nuk mund të arrihet gjithnjë në jetën e përditshme të vështirë të familjes së përzier. Nëse prindërit jetojnë shumë larg nga njëri-tjetri, atëherë ky problem zmadhohet edhe më shumë, për shkak të, për shembull, periudhave të ndryshme të pushimeve. Do të ishte ideale që ish-partnerët të jenë

të gatshëm të punojnë përkrah njëri-tjetrit dhe të ndajnë përgjegjësitë për fëmijët e tyre.

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

Marrëdhëniet demokratike familjare zhvillohen në formë më efikase, kur të gjithë anëtarët kanë mundësi të barabartë për të marrë pjesë në procesin e vendimmarrjes. et e suksesshme familjare kërkojnë kushte të tilla.

Mbledhja familjare është një takim i rregullt, i caktuar për të gjithë anëtarët e familjes. Temat e diskutimit kanë të bëjnë me çështje të tilla, si: besimet, vlerat, dëshirat, ankesat, planet, pyetjet dhe sugjerimet, duke krijuar mundësi që të gjithë të dëgjohen lidhur me problemet që dalin në familje.

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.

Disa prindër e kundërshtojnë idenë e mbledhje të rregullta, duke u shprehur se: “Ne nuk kemi nevojë për to!” ose “Familja jonë zhvillon mbledhje të vazhdueshme familjare. Ne diskutojmë gjëra të tilla gjatë gjithë kohës”.

Pavarësisht kësaj, ne i inkurajojmë prindërit të caktojnë një kohë rutinë për mbledhjet familjare, të promovojnë angazhimin e të gjithëve që të ndajnë shqetësimet familjare. Koha e takimit duhet të jetë e përshtatshme për të gjithë.

Nëse disa anëtarë zgjedhin të mos marrin pjesë, ata do të duhet të pranojnë pasojat e logjikshme të mospjesëmarrjes; për shembull, të jenë të përjashtuar nga procesi i vendimmarrjes.

Për ta përmbledhur, takimi familjar ofron 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.

Po ashtu, mbledhjet familjare, mes vlerave të tjera për jetën, mbështesin aftësinë e fëmijës për të komunikuar, për të shprehur mendimet dhe idetë e tij, për të bërë pyetje e për të marrë përgjigje, si dhe për të dëgjuar njëri-tjetrin. Përveç këtyre, ato e fuqizojnë potencialin e fëmijëve për të qenë të zhdërvjellët ndaj situatave të vështira të jetës. Mbledhjet familjare zhvillojnë kompetencat e fëmijëve, vetëdërgjegjësimin dhe marrëdhëniet e tyre familjare. Kjo kërkon durim dhe kohë, por rezultatet përfundimtare të zhvillimit të aftësive të rëndësishme për jetën ia vlejnë,

në mënyrë të ngjashme me ndërtimin e shtëpisë, që merr kohë, por zgjat një jetë të tërë.



5. www.living-democracy.com: jeta demokratike në shkollë e 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 prezantohet 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 përbëjnë edhe pikëfillësën për diskutime dhe për krijimin e zgjidhjeve të përbashkëta. Fëmija më i madh i familjes, për shembull, do të zgjedhë profesionin e jetës dhe nuk e ka idenë se në çfarë profesioni mund të përshtatet. Së fundmi, janë shtuar njoftimet nga shkolla për mospërfundimin e detyrave të shtëpisë së djalit, ndërsa fëmija më i vogël i familjes sa vjen dhe po na e bën më të vështirë kohën e pazarit, kur nuk blihen biskotat që do ajo. A janë këto situata të ngjashme me tuajat? A nuk ju duket edhe ju, ndonjëherë, se duhet të kërkonim mënyra të reja bisedimi me fëmijët tuaj?

Faqja e internetit www.living-democracy.com ofron këshilla dhe sugjerime të ndryshme për jetën e përditshme me fëmijë të moshave të ndryshme. Përveç kësaj, faqja e internetit jep këshilla për rritjen e fëmijëve, që promovojnë, në veçanti, të menduarin demokratik, veprimin dhe komunikimin demokratik. Vetëm ata që janë pjesë e komunikimit dhe veprimit demokratik në jetën e përditshme, mund të krijojnë vetiu sjellje demokratike dhe ta praktikojnë komunikimin dhe veprimin demokratik në mënyrë të natyrshme.

Për vogëlushët (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: të pastrosh rrëmujën që kanë bërë vogëlushët, të praktikosh përdorimin e lugëve dhe pirunëve gjatë ngrënies me më të vegjlit, të bësh detyrat e shtëpisë, të merresh me përdorimin e medias dhe të edukimit seksual të adoleshentëve. Si të flas për këto gjëra me fëmijët dhe të rinjtë? Qasja ndaj temave të ndryshme është gjithnjë pothuajse e njëjtë dhe bazohet në parimin e “të mësuarit duke u bazuar te problemi”. Ka edhe një vizatim të këndshëm me një përshkrim, që prezanton temën dhe problemin (apo sjelljen problematike) dhe që e qartëson atë.

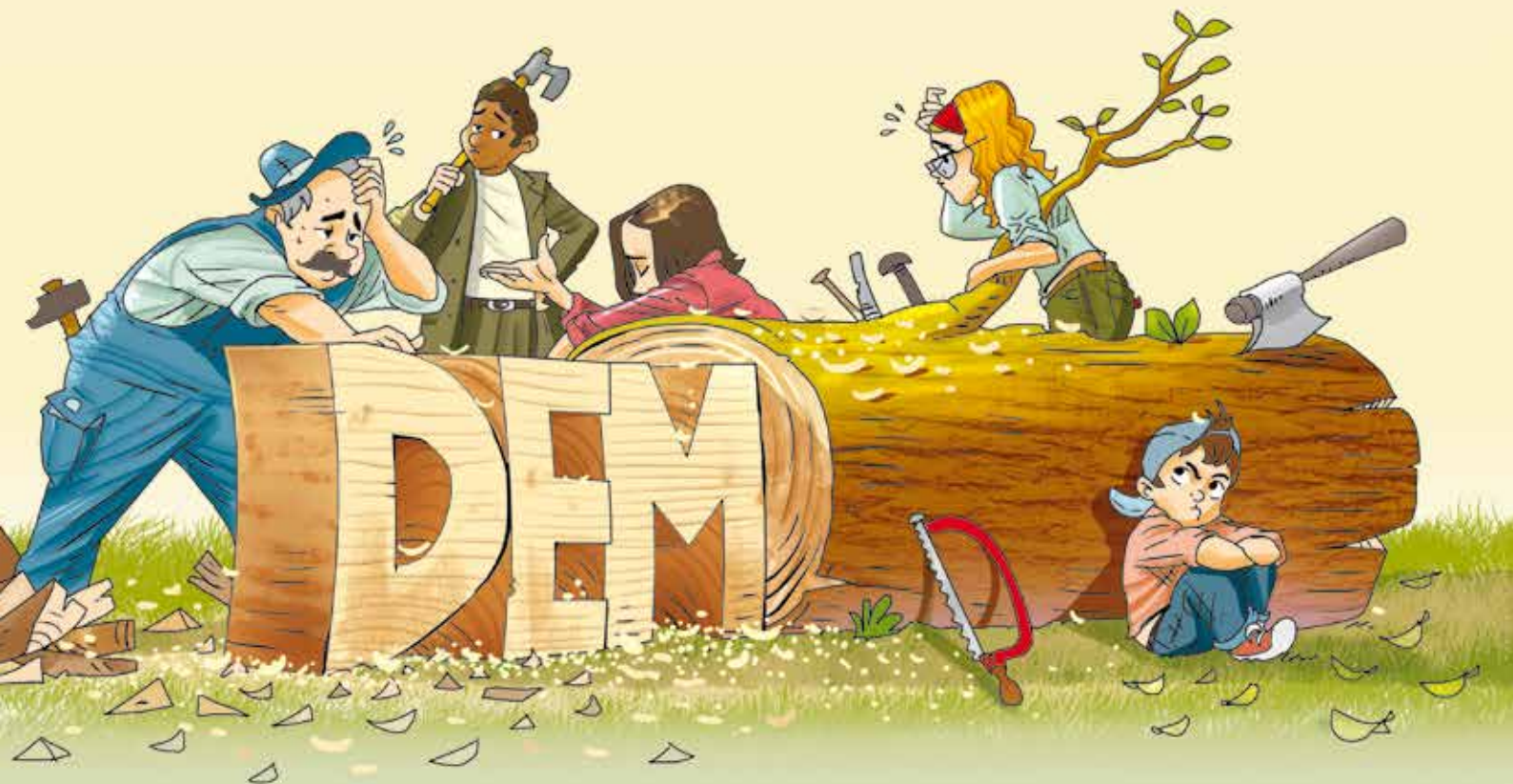
Tani përdoruesi përballet me pyetjen: “Si do të reagonit ju si prind? Ka edhe vizatime të tjera, të vogla e komike, ku secili përfaqëson një mënyrë të ndryshme se si mund të reagojnë prindërit. Përdoruesi zgjedh reagimin që përshtatet më mirë me reagimin e tij në këtë situatë dhe klikon te fotoja. Tani diskutohen anët pozitive të mundshme dhe ato negative të reagimit të tij: A do ta zgjidhë problemin ky reagim? Si do të vazhdojë të zhvillohet situata? Si ndihet fëmija? Si ndihet i rrituri? A do të ndryshojë situata? Këto dhe pyetje të ngjashme të reflektimit udhëzojnë vlerësimin e reagimit të të rriturit.

Hapi tjetër është identifikimi i veprimeve alternative që mund të ndihmojnë në zgjidhjen e problemit. Këtu na vijnë në ndihmë teoritë dhe qasjet moderne pedagogjike që lidhen me situata konkrete. Megjithatë, përdoruesi, jo vetëm që ka mundësinë të marrë informacion teorik për veprimin alternativ, por i bëhet thirrje, me anë të ushtrimeve të përshtatshme, të provojë e praktikojë këto rrugë të reja komunikimi. Disa ushtrime mund dhe duhet të integrohen drejtpërdrejt me jetën e përditshme, si p.sh.: filtrimi i mesazheve shkatërruese nga mënyra e komunikimit të vetë prindërve. Kjo ndodh sepse sjellja e dikujt mund të ndryshojë nëse, më parë, monitorohet dhe pranohet në kuptimin praktik. Ky veprim e bën teorinë abstrakte të prekshme dhe e transformon atë menjëherë në njohuri të reja, lidhur me veprimet e prindërve. Mënyrat e reja të veprimit apo sinjalet e bisedave kanë kuptim, jo vetëm në formatin e përzgjedhur të situatave të jashtëzakonshme, por ato mund të zbatohen menjëherë edhe në situata të tjera sfiduese për prindërit në shtëpi.

Disa prej strategjive të sugjeruara të komunikimit mund të duken të pazakonta, madje edhe të çuditshme, apo të papërshtatshme. E megjithatë, të përdorësh diçka të re është ndoshta mënyra e vetme me anë të së cilës mund të zgjidhen problemet dhe mund të arrihet progresi. Lidhur me këtë, do të donim t’ju inkurajojmë që të përfshihen në këtë eksperiment, pasi ia vlen ta provoni, të paktën, si pjesë të përpjekjeve tuaja për t’i mbajtur nën kontroll problemet edukative që kenë. Shpresojmë që konfliktet dhe situatat me të cilat haseni, në dukje stresuese e të pakapërcyeshme, të mund të rishikohen dhe rivlerësohen me ndihmën e strategjive edukative dhe atyre të komunikimit që ne kemi përmbledhur. Shpresojmë të lejonim që këto strategji të ofrojnë zgjidhje për ju dhe të bëhen pjesë e rutinës suaj të përditshme edukative, duke mundësuar që ju dhe fëmijët tuaj ta konsideroni kohën që ndani së bashku si kohë të çmuar e të rëndësishme në ecjen përpara në rrugën emocionuese të rritjes në një shoqëri demokratike.

PJESA II

Kompetencat si ndihmë për të ardhmen



1. Kompetencat si objektivi i rritjes dhe edukimit

1.1 Çfarë janë kompetencat?

Në ditët e sotme, e gjithë bota duket se po flet për aftësitë: A kam mundësi të mjaftueshme që të bëhem nënë ose baba? A kam aftësi të mjaftueshme për t'i dhënë biçikletës në trafik të dendur nëpër qytet? Ç'mund të them për aftësitë e mia të gatimit? Po për kompetencat e mia të leximit? Po aftësitë për të biseduar? Shumë programe shkollore bazohen në aftësi, duke iu përgjigjur në këtë mënyrë sfidave të reja në shoqërinë tonë. Puna dhe bashkëjetesa po ndryshojnë, sepse kushtet ekonomike, shoqërore dhe ekologjike po ndryshojnë. Me qëllim që brezat e rinj të provojnë veten në ambientin personal, privat dhe në jetën publike dhe që të gjejnë vendin e tyre në tregun e punës, fëmijët dhe të rinjtë duhet të jenë në gjendje të praktikojnë njohuritë dhe aftësitë e tyre në mënyrë inovative dhe të përgjegjshme. Në diskutimet teknike, termi kompetencë ndonjëherë përdoret si sinonim për terma të tillë, si: talent, zotësi, aftësi, mundësi, performancë, të mësuarit, njohuri, apo edhe inteligjencë.

Ka përpjekje për të bërë dallime mes termave ekzistues, me qëllim që të ngushtojmë konceptin e kompetencës, për shembull: kompetenca konsiderohet, kryesisht, si e ndryshueshme, si diçka që mësohet dhe për të cilën mund të trajnohesh. Po ashtu, kompetenca mund të kuptohet si baza e procesit të suksesshëm të të mësuarit, ndërsa njohuritë mund të konsiderohen si produkti i procesit të të mësuarit.

Për këtë arsye, me termin kompetencë kuptohet mundësia dhe aftësia për të zgjidhur probleme, si dhe dëshira për ta bërë një gjë të tillë. Kjo është shumë e rëndësishme në botën e sotme që është gjithnjë në ndryshim e sipër:

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 të kemi akses në to, duke parë veprimet që ndërmarrim në jetën tonë të përditshme. Qytetarët demokratikë i demonstrojnë kompetencat përmes veprimeve dhe performancës së tyre. Kjo përfshin si prindërit, ashtu dhe fëmijët. Tashmë, është gjerësisht e pranueshme, se qasjet kryesore të mësimdhënies në shkollë i përbëjnë ato përmes demokracisë dhe të drejtave të njeriut. Përse nuk duhet aplikuar një qasje e tillë 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 veprimit dhe pjesëmarrjen,
- kompetencat personale dhe shoqërore.

a) Kompetencat e analizës dhe të gjyimit

Qytetaria demokratike kërkon nga qytetarët që të kuptojnë çështjet e hapura për diskutim, që të jenë të informuar dhe të aftë të analizojnë problemet dhe linjat e argumentit e të konfliktit. Kjo është edhe përmasa njohëse (konjitive) e zhvillimit të kompetencës (të mësuarit "për" çështjet e jetës publike).

Pa këtë nivel mirëkuptimi, qytetari bie pre mjaft lehtë e demagogëve, lobistëve dhe populistëve, si dhe nuk do të jetë në gjendje të identifikojë e negociojë interesat e tij/ saj individuale apo ato të grupit. Ne varemi nga media si një burim informacioni dhe duhet të jemi në gjendje të angazhohemi me të në mënyrë kritike. Në një shoqëri demokratike, ndërmarrja e veprimit është e mundur, vetëm nëse e dimë se çfarë duam të arrijmë. Ne duhet të jemi në gjendje të përkufizojmë interesat dhe objektivat tanë, duke ekuilibrar dëshirat me nevojat, vlerat dhe përgjegjësitë. Jeta publike është një proces vendimmarrjeje për të zgjidhur probleme e konflikte; nuk ekziston mundësia

të mos marrësh vendime dhe vendimet nuk merren pa gjykim. Në shoqëritë tona moderne, gjithnjë e më shumë komplekse, 'qytetarët e zakonshëm' prirën të stërmundohen në kompetencat e analizës dhe të gjyimit. 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.

b) Aftësitë

Fëmijët dhe të rinjtë kanë nevojë të zotërojnë një grup aftësish apo teknikash, me qëllim që ta marrin dhe ta përdorin informacionin, si dhe të formojnë mendimet e tyre në mënyrë të pavarur dhe sistematike. Këto mjete do t'u mundësojnë qytetarëve të ardhshëm:

- të marrin informacionin – si përmes medias ashtu dhe përmes përvojave personale dhe kërkimit – të aftësohen në teknika për të përdorur median e printuar dhe atë elektronike, intervistimin, hulumtimin, reflektimin etj.;
- të përzgjedhin e studiojnë informacionin, duke përdorur teknikat e planifikimit, menaxhimit të kohës, leximit, mendimit, regjistrimit;

- të përcaktojnë, prezantojnë, ndajnë dhe debatojnë pikëpamjet e tyre;
- të reflektojnë lidhur me rezultatet dhe proceset e të mësuarit dhe të aplikimit të dijeve.

Këto aftësi, deri në njëfarë mase, janë të nevojshme jo vetëm për jetën e të rinjve, si qytetarë të ardhshëm, por edhe më gjerë, për procesin e të mësuarit gjatë gjithë jetës. Ato përgatitin këdo për studime më të thelluara akademike, si dhe për punë të kualifikuara. Sa më shumë që diskutohet kjo formë e të mësuarit, sa më shumë që praktikohet dhe ndahet me familjet, aq më shumë do të aplikohet ajo nga vetë anëtarët e familjes. Nuk ka synim përfundimtar, ne mbetemi nxënës gjatë gjithë jetës. Prindërit dhe gjyshërit mund të mësojnë nga fëmijët e tyre në të njëjtën mënyrë që fëmijët mësojnë prej tyre.

Ndërmarrja e veprimit: Aftësitë formale të trajnimit të shënuara më lart mbështesin procesin e të mësuarit gjatë gjithë jetës në demokraci. Por kjo nuk mjafton. Shkollat, lagjet dhe familjet mund të kuptohen që të gjitha si mikrokomunitete, në të cilat fëmijët dhe të rinjtë mund të mësojnë të marrin pjesë në shoqëri përmes përvojës praktike.



Kompetencat që u nevojiten atyre për të arritur një jetë familjare funksionale përfshijnë:

- reflektimi për dëshirat dhe nevojat, qartësimi dhe promovimi i interesave të ndryshme,
- negocimi dhe vendimarrja,
- të kuptuarit dhe vlerësimi i nevojës për një kuadër rregullash dhe sanksionesh.

Fusha vendimtare e transferimit shkon përtej familjes apo lagjes, ajo shtrihet në të gjithë shoqërinë si tërësi dhe vazhdon edhe përgjatë jetës si i rritur.

c) Kompetencat personale dhe sociale

Ndoshta koncepti i kompetencave është paksa i mbitheksuar kur shtrihet edhe në përmasën e vlerave dhe sjelljeve. Në anën tjetër, është performanca, apo mënyra se si sillen fëmijët dhe të rinjtë, ajo që ka vlerë, ndërkohë që prirjet që na drejojnë mënyrat e sjelljes mund të konsiderohen si kompetencë. Kjo përmasë e zhvillimit të kompetencës së të mësuarit “përmasë” demokracisë dhe të drejtave të njeriut reflekton kulturën e demokracisë që diskutohet në këtë manual. Ai përfshin si në vijim:

- 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, që ndahen në mënyrë kolektive.

Për këtë arsye, kuadri i njëzet kompetencave të kulturës demokratike nuk është thjesht një kuadër për shkollat, por ai përbën një panoramë të qartë të asaj që ne vetë duhet të mësojmë e të zbatojmë gjatë gjithë jetës.

2. Kompetencat për kulturë demokratike

2.1 Demokracia si strukturë kushtetuese e shtetit

Para së gjithash, demokracia është e shkruar në letër, e ngulitur në kushtetutë. Në shoqëritë demokratike, kushtetuta kuptohet si dokumenti themelor ligjor i shtetit. Ajo rregullon strukturën bazë organizative të shtetit, strukturën territoriale të shtetit, si dhe marrëdhënien me shtetet përbërëse. Po ashtu, kushtetuta qartëson marrëdhëniet mes qytetarëve dhe shtetit, si dhe të drejtat e përgjegjësitë që ushtrojnë ata.

Kompetencat e shtetit, të specifikuar 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 rrjedh nga vetë qytetarët e shtetit. Zakonisht, kushtetutat përmbajnë edhe detyrat e shtetit, si dhe objektivat e shtetit, të cilat gjenden, kryesisht, te parathënia. Synimet themelore demokratike, janë: liria, barazia, drejtësia, siguria dhe mirëqenia, të cilat përfshijnë edhe njohjen e të drejtave njerëzore dhe atyre civile, sovranitetin e popullit përmes zgjedhjeve, parlamentarizmin, pushtetin e kontrollit parlamentar, si dhe ndarjen e pushteteve. Në mënyrë që qytetarët të jenë në gjendje të ushtrojnë të drejtat dhe detyrimet e tyre, shteti duhet t’ju garantojë atyre sigurinë bazë shoqërore.

Një kushtetutë e drejtë, në të cilën janë formuluar të gjithë elementet themelore të bashkëjetesës demokratike, përbën, pa dyshim, një bazë të rëndësishme për një shoqëri të hapur. Megjithatë, përvoja e shumë qytetarëve nëpër botë tregon se, ajo që është e shkruar në letër, nuk reflektohet gjithnjë në jetën reale. Ç’vlerë kanë nenet e kushtetutës për jetën së bashku (demokracia si një formë e shoqërisë) dhe për jetën e përditshme të individit (demokracia si një formë e jetës), nëse ato nuk zbatohen në jetën reale?

2.2 Demokracia si shenjë e kulturës së komunitetit

Demokracia është më shumë se sa thjesht kushtetuta. Demokracia përfshin edhe përmasën sociale: Demokracia është, me fjalë të tjera, një formë e shoqërisë. Zhvillimi i demokracive “të reja” evropiane, si dhe rritja e globalizimit, që ka ndikuar kufijtë e shteteve ekzistuese, kanë treguar se demokracia nuk kufizohet vetëm në sistemin ligjor. Vetëm pozicionimi shoqëror dhe transmetimi i parimeve demokratike mundësojnë funksionimin e sistemeve politike demokratike. Kjo mund të quhet kultura e përditshme e demokracisë. Ky mirëkuptim kërkon një shoqëri të fortë civile, në të cilën pluralizmi dhe diferencimi shoqëror mund të ekzistojnë dhe konfliktet zgjidhen paqësisht. Konkurrenca ekonomike, që zhvillohet sipas parimeve të drejta, duhet të jetë e mundur në një shoqëri civile demokratike. Një publik i lirë dhe i larmishëm, i mbështetur nga angazhimi i gjerë qytetar, përbën edhe një parakusht tjetër për shoqëritë demokratike. Nisur nga perspektiva e kërkimit kulturor politik, është zhvilluar edhe një kuptim i tretë i demokracisë, që fokusohet në jetën e përditshme, drejt kulturës së bashkëjetesës shoqërore. Gjatë viteve të fundit, psikologjia edukative, filozofia dhe edukimi politik e kanë përkrahur këtë qasje, duke ngritur pyetje rreth themeleve 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.

Një gjë e tillë konsiderohet si baza e angazhimit demokratik politik dhe i shoqërive demokratike në përgjithësi. Sipas këtij këndvështrimi, çdokush që rritet në një mjedis, që karakterizohet nga toleranca dhe drejtësia, e kupton diversitetin e mënyrave të jetesës si një mundësi; ai/ajo edukohet për solidaritet dhe për vetorganizim dhe ka krijuar parakushte pozitive për të vepruar në mënyrë demokratike në shoqëri, si dhe për të marrë pjesë në mënyrë demokratike në sistemin politik.

Këshilli i Evropës ka hartuar *Kuadrin e Referencës të Kompetencave për Kulturë Demokratike*. Modeli që përmban njëzet kompetenca, i krijuar në kuadrin e projekteve të Këshillit të Evropës për demokracinë, përshkruan se si zbatohen vlerat e demokracisë në jetën e përditshme, nëpër shkolla, disa prej të cilave janë të pranishme në çdo situatë mësimore. Tashmë, shumë prej tyre po zbatohen në çdo klasë, por ne si mësues, shpeshherë, nuk jemi të vetëdijshëm për to.

Të gjithë prindërit duhet t'i kuptojnë ato dhe të mësojnë të identifikojnë se çfarë ndodh në familjet dhe shtëpitë e tyre lidhur me zhvillimet e kompetencave të të gjithë fëmijëve dhe të rinjve, me qëllim që të bëhen pjesë e shoqërisë demokratike.

2.3 Vizibiliteti i kompetencave: tiparet përshkruese

Një kulturë demokratike mbështetet në qytetarë që zotërojnë vlera, sjellje, aftësi, njohuri dhe të menduarin kritik, të cilat përshkruhen në modelin e mësipërm të kompetencave. Gjithashtu, kuadri ofron tipare përshkruese të detajuara për secilën nga njëzet kompetencat, që paraqiten, kryesisht, për mësuesit dhe nxënësit, që të kuptojnë dhe zbatojnë praktikatat demokratike në klasë e në ambientet shkollore.

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 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 drejtave të njeriut, kultura, kulturat, fetë, historia, media, ekonomitë, mjedisi dhe qëndrueshmëria

Tiparet përshkruese të kompetencave janë dëshmi që përshkruajnë sjelljet e vrojtuar dhe na tregojnë kur një person ka arritur 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 zbatohen në jetën familjare, atëherë kuptojmë se shoqëria nuk është demokratike vetëm nëpër dokumente, por veprimet dhe rezultatet demokratike vërehen në realitet. Familja është një vend i rëndësishëm trajnimi për një gjë të tillë, pasi fëmijët e përfshijnë demokracinë në veprim, si pjesë të rutinës së tyre normale të përditshme.

Ky libërth ju ofron jo vetëm kompetencat dhe tiparet përshkruese, por edhe një 'kopsht kompetencash' (që gjendet në faqen e fundit). Ju dhe të gjithë aktorët e tjerë kryesorë mund ta përdorni atë poster, për të zhvilluar një profil demokracie në klasën ose shkollën tuaj, në personelin ku punoni etj. Do t'ua shpjegojmë se si mund të realizohet një gjë e tillë.

Demokraci, ashtu siç interpretohet zakonisht, do të thotë një formë qeverisjeje prej popullit ose në emër të popullit. Një tipar karakteristik i një qeverisjeje të tillë është të jesh reagues ndaj pikëpamjeve të shumicës. Për këtë arsye, demokracia nuk mund të funksionojë në mungesë të institucioneve të cilat sigurojnë përfshirjen e qytetarëve të rritur, organizimin e zgjedhjeve të rregullta, të pakontestueshme, të lira e të drejta, sundimin e shumicës dhe llogaridhënien e qeverisë.

Megjithatë, ndërkohë që demokracia nuk mund të ekzistojë pa institucionet dhe ligjet demokratike, vetë këto institucione nuk mund të funksionojnë, nëse qytetarët nuk praktikojnë kulturën demokratike dhe nuk i ruajnë vlerat dhe sjelljet demokratike. Mes të tjerash, këto përfshijnë: angazhimin në diskutime publike, dëshirën për të shprehur mendimet dhe për të dëgjuar opinionet e të tjerëve, bindjen që dallimet e mendimeve dhe konfliktet duhet të zgjidhen paqësisht, angazhimin ndaj vendimeve të marra nga shumica, angazhimin për mbrojtjen e pakicave dhe të drejtave të tyre, pranimin e faktit që sundimi i shumicës nuk mund të zhbëjë të drejtat e pakicave, si dhe angazhimin për sundimin e ligjit.

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

Nëse qytetarët nuk iu përmbahen këtyre vlerave, sjelljeve dhe praktikave, atëherë institucionet demokratike nuk do të jenë në gjendje të funksionojnë. Në shoqëritë kulturalisht të ndryshme, proceset dhe institucionet demokratike këmbëngulin për dialogun ndërkulturor. Një nga parimet themelore të demokracisë është që komuniteti apo personat, për të cilët merren vendime politike, të shprehin pikëpamjet e tyre në kohën e duhur dhe këto pikëpamje të merren parasysh nga ana e vendimmarrësve. 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, përmes dialogut ndërkulturor vendimmarrësit mund të kuptojnë pikëpamjet e të gjithë qytetarëve, duke marrë në konsideratë lidhjet e tyre të ndryshme kulturore të përcaktuara prej vetë atyre. Në shoqëritë e ndryshme kulturore, dialogu ndërkulturor është themeli që na siguron se të gjithë qytetarët kanë mundësi të barabarta pjesëmarrjeje në diskutimet publike dhe në proceset e vendimmarrjes. Demokracia dhe dialogu ndërkulturor janë plotësuese të njëra-tjetrës në shoqëritë kulturalisht të ndryshme.

Vlerat përbëhen nga besime të përgjithshme që kanë individët lidhur me synimet, që duhet të arrijnë në jetët e tyre. Ato motivojnë veprimin e shërbejnë edhe si parime udhëzuese se si duhet vepruar. Vlerat shkojnë përtej veprimeve dhe konteksteve specifike, ato kanë një cilësi normative përcaktuese lidhur me atë si duhet bërë apo çfarë duhet menduar në një mori situatash. Vlerat ofrojnë standarde apo kritere për vlerësimin e veprimeve, qofshin këto personale apo të të tjerëve, për arsyetimin e opinioneve, qëndrimeve dhe sjelljeve, vendimmarrjen, planifikimin e sjelljes dhe prirjen për të ndikuar te të tjerët.

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

Aftësia përbëhet nga potenciali për të ndërmarrë mënyra komplekse, të mirorganizuara e të përshtatshme të të menduarit ose të sjelljes, me qëllimin për të arritur synimin përfundimtar. Ekzistojnë tetë grupe aftësish, që janë të rëndësishme për kulturën e demokracisë e që janë listuar në faqet në vijim.

Njohuritë janë grupi i informacionit që zotërohet nga personi, ndërkohë që të kuptuarit është përfshirja dhe vlerësimi i nënkuptimeve. Termi **të kuptuarit kritik** përdoret për të theksuar nevojën për të kuptuar dhe vlerësuar nënkuptimet 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 vend të interpretimit automatik, të zakonshëm dhe jorefleksues).

Nën të katërta përmasat – *vlerat, qëndrimet, aftësitë, njohuritë* dhe *të kuptuarit kritik* – Këshilli i Evropës ka krijuar edhe tiparet përshkruese, që na ndihmojnë në përshkrimin e veprimeve demokratike të vrotuara. Këto janë hartuar kryesisht për qëllimet shkollore, por mund të jenë të vlefshme e të rëndësishme edhe për jetën e përditshme të familjes.

Si shembull, mund të shohim kompetencën 13, *empatinë*. Të shënojmë më poshtë gjashtë tipare përshkruese, që na tregojnë veprimet që ndërmerr një anëtar i familjes, që ruan ndjenjën 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'iu ndodhin të tjerëve.
- Përpiket të kuptojë më mirë miqtë e tij/saj, duke imagjinuar si mund të duken gjërat nisur nga perspektiva e tyre.
- Merr parasysh ndjenjat e të tjerëve, kur merr vendime.
- Shpreh pikëpamjen se, kur ai/ajo mendon për njerëzit në vendet e tjera, ai/ajo ndan gëzimet dhe trishtimet e tyre.
- Identifikon me saktësi ndjenjat e të tjerëve, edhe kur ata nuk duan t'i shfaqin ato.

Këtu është e rëndësishme të mbahet parasysh se elementet e Kuadrit të Referencës për Kulturë Demokratike (KRKD) nuk janë thjesht e vetëm veprime, që prindërit apo edukatorët duhet të presin nga fëmijët apo të rinjtë. Ato duhen praktikuar, po ashtu, edhe nga krahu tjetër; nëse vetë të rriturit nuk angazhohen që të rriten e të mësojnë që të jenë qytetarë më të mirë demokratikë (dështimet, jo vetëm që mund të ndodhin, por konsiderohen si pjesë normale e procesit të të mësuarit), atëherë procesi i mësimdhënies për ta as që duhet filluar.

Për t'i ardhur në ndihmë procesit vetjak të të mësuarit dhe si një propozim për t'i përshtatur ato në jetën e përditshme familjare, 135 tiparet përshkruese do të paraqiten në kapitullin pasardhës.

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 përqipemi 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 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 prej tij/saj.
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 mënjanë 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 përballet me çështje të paqarta
57. Shpreh gatishmëri në zgjidhjen e situatave të komplikuar.

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 analizuar.
69. Mund të përdorë kritere, parime ose vlera të qarta dhe të specifikuar 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 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 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 ekonominë 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 të diskutuar lidhur me problemet e përgjithshme evropiane. Ai krijon marrëveshje ndërqeveritare, që janë të detyrueshme për t'u zbatuar sipas ligjit ndërkombëtar, të tilla si: Konventa Evropiane e të Drejtave të Njeriut, me synimin për të ruajtur trashëgiminë e përbashkët, si dhe për të promovuar progresin ekonomik e shoqëror. 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. Mbrojtja dhe promovimi i të drejtave të njeriut, demokracisë dhe sundimi i ligjit përbëjnë boshtet kryesore. Këshilli i Evropës, ka aktualisht 46 shtete anëtare, me një popullsi të përgjithshme prej më shumë se 800 milionë njerëz.

Një nga konventat më të rëndësishme të Këshillit të Evropës është *Konventa Evropiane e të Drejtave të Njeriut* (KEDNJ). Kjo konventë i lejon individët të drejtojnë ankesa në Gjykatën Evropiane të të Drejtave të Njeriut, në Strasburg. Viktimat e shkeljeve të të drejtave të njeriut dhe të garancive të përcaktuara në Konventë ose në një nga protokollet e saj, mund të ankohen në Gjykatën Evropiane të Drejtësisë, kur shkelja është kryer nga njëri prej shteteve anëtare, që janë të detyruar të zbatojnë Konventën.

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

- *Komiteti i Ministrave*, që përbëhet nga Ministrat e Punëve të Jashtme të 46 shteteve anëtare.
- *Asambleja Parlamentare*, anëtarët e së cilës emërohen nga parlamentet kombëtare.
- *Kongresi i Autoriteteve Vendore dhe Rajonale*, që përbëhet nga përfaqësuesit e autoriteteve vendore dhe rajonale të shteteve anëtare.
- *Konferenca e Organizatave Joqeveritare Ndërkombëtare*, që përbëhet nga delegatë të këtyre organizatave, që plotësojnë kriteret e akreditimit në Këshillin e 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 drejtave të 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 modernizimi, që e kishin formësuar historinë tonë për një kohë të gjatë. Këto ngjarje dhe ndryshime që po ndodhnin nëpër Evropë kanë sfiduar modelin tradicional të qytetarisë:

Globalizimi i tregtisë së lirë dhe ekonomitë konkurruese të tregut kanë sjellë një nivel më të lartë mirëqenieje për shumë njerëz kudo në botë, por jo për të gjithë. Hendeku i shpërndarjes së pabarabartë midis të pasurve dhe të varfërve është thelluar brenda komuniteteve dhe ndërmjet komuniteteve, duke kërcënuar kohezionin social dhe solidaritetin mes njerëzve.

Konkurrenca i shtyn ndërmarrjet që të rrisin në mënyrë të vazhdueshme produktivitetin dhe të ulin kostot e prodhimit

të tyre. Një gjë e tillë ka çuar në një rritje gjithnjë e më të madhe të procesit të novacionit, që ka ushtruar një ndikim të drejtpërdrejtë në produktet, teknologjinë dhe vendet e punës dhe që njëherësh ka ndikuar në mënyrë jo të drejtpërdrejtë në të gjithë mënyrën tonë të jetesës.

Rritja ekonomike ka çuar në rritjen e mirëqenies, por edhe në rritjen e konsumit të burimeve natyrore. Rritja e emetimeve të CO₂ e bën gjithnjë e më të vështirë e më të kushtueshme shmangien ose përshtatjen me ndryshimet klimatike.

Teknologjitë e reja të Informacionit dhe të komunikimit kanë ofruar mënyra moderne për rritjen e produktivitetit, shkëmbimin dhe marrjen e informacionit, si dhe për ofrimin e argëtimit, 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 këto zhvillime paraqesin probleme serioze për shekullin e 21-të.

Shoqëritë moderne janë zakonisht laike e pluraliste. Emigrimi nëpër Evropë ka kontribuar në këtë zhvillim. Shoqëritë pluraliste janë më dinamike e më produktive, por gjithashtu, ato janë edhe më kërkuese për sa i përket kohezionit social, për t'i integruar njerëzit me besime, vlera, interesa dhe prejardhje të ndryshme shoqërore dhe etnike.

Demokracia na ofron mundësitë më të mira për t'i trajtuar këto sfida, meqenëse çdo përpjekje për t'i zgjidhur këto e probleme të tjera, përmes sundimit autoritar në nivel kombëtar e më përtej, nuk merr parasysh realitetin kompleks të shoqërisë, ekonomisë, mjedisit, zgjidhjes së konflikteve etj. Nga ana tjetër, demokracia qëndron dhe rrëzohet në bazë të zotimit për pjesëmarrje të barabartë. Sa më komplekse të bëhet bota jonë dhe sfidat që përcaktojnë të ardhmen tonë, aq më e vështirë është për "qytetarin e thjeshtë" të kuptojë e të marrë pjesë në procesin e vendimmarrjes. Mosbesimi në institucionet tradicionale politike, në format e qeverisjes dhe udhëheqësit politikë, i ka rrënjët te mosdëgjimi i qytetarëve dhe lënia e tyre jashtë proceseve. Demokracia dhe të drejtat e njeriut janë projekte të pasigurta dhe mbijetesa e tyre varet nga fakti, nëse trashëgimia e tyre do të pasohet në brezat e rinj.

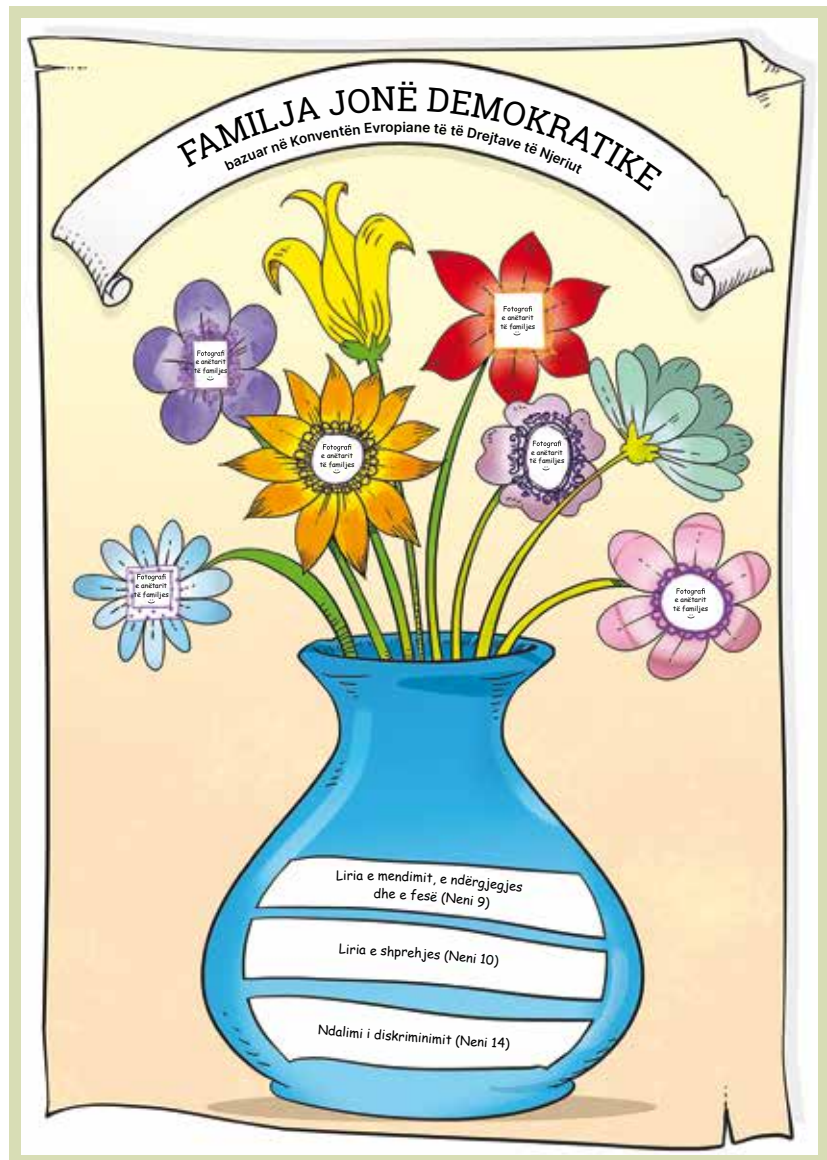
Përballë sfidave të kësaj natyre, është e qartë se nevojiten forma të reja qytetarie. Qytetarët jo vetëm që duhet të informohen e të kuptojnë përgjegjësitë e tyre formale si qytetarë, por duhet të jenë edhe aktivë; të jenë të aftë dhe të kenë dëshirë për të kontribuar në jetën e komunitetit ku bëjnë pjesë, në jetën e vendit të tyre dhe botës më të gjerë. Ata duhet të angazhohen aktivisht duke shprehur individualitetin e tyre e duke ndihmuar në zgjidhjen e problemeve. Këto sfida, që po shtohen, kërkojnë shoqëri të fuqishme me udhëheqës e qytetarë kompetentë – e, për këtë arsye, të arsimuar në mënyrë të përshtatshme. Dhe familjet janë qendrat, ku fëmijët përjetojnë se ç'do të thotë të jetosh së bashku në jetën e përditshme. Deri më tani, familjet kanë ekzistuar në shumë forma e rrethana dhe nën të gjitha format e ndryshme të sistemeve politike. Është e rëndësishme të theksojmë këtu, se rritja e fëmijëve në një shoqëri demokratike duhet të synojë t'u mësojë fëmijëve dhe të rinjve të ushtrojnë të drejtat e tyre dhe njëherësh të mbajnë pjesën e tyre të përgjegjësisë të përbashkëta.



PJESA IV

Materialë shtesë

1. Poster për demokracinë: një listë për të rimenduar



Shumë lule në të njëjtën vazo:

Familjet sot kuptohen gjithnjë e më pak si një komunitet ligjor me role të përcaktuara mes burrit dhe gruas, prindërve dhe fëmijëve. Ato janë bërë më të larmishme dhe ndryshojnë, por ato funksionojnë dhe zhvillojnë pikat e tyre më të forta. Në çfarëdo lloj forme që shfaqen:

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

Koha që kalohet së bashku në familje nuk vjen vetë, por duhet "krijuar" në mënyrë aktive nga anëtarët e familjes. Orët e punës, të shkollës e mësimit, kohës së lirë, sportit dhe të punës vullnetare zhvillohen me ritme dhe në kohë të ndryshme dhe përcaktojnë kërkesa të ndryshme tek individët. Megjithatë, familjet kanë nevojë për të kaluar kohë së bashku, në mënyrë që të përfjethen ndjenjat e përkatesisë së bashku. Festimet e përbashkëta, festat e ritualit e zakonshme, e mbështesin dhe e forcojnë lidhjen familjare.

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
qetë në një shtëpi të rregullit.**

Prindërit përfitojnë realisht nga punët e shtëpisë. Fëmijët, nga ana tjetër, zakonisht nuk e kanë problem fare, nëse shtëpia është rrëmujë apo është e pastër, nëse enët e palara nga një ditë më parë janë ende në lavaman, apo jo. Ata mund të ndihen rehat edhe në mes të rrëmujës më të madhe.

Megjithatë, është mirë që prindërit t'i udhëzojnë fëmijët e tyre të përfshihen në punët e shtëpisë, pasi një angazhim i tillë promovon ndjenjën e komunitetit, p.sh. ndihesh shumë mirë teksa ulesh së bashku rreth një tavoline 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 lehtëson prindërit; edhe një ndihmesë



mjaft e vogël, është ndihmë e madhe për prindërit. Zakonisht nuk është shumë e vështirë të motivosh fëmijët e vegjël të ndihmojnë, pasi fëmijët kanë shumë qejf 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 dhe perimet, të ujinis lulet, të shtrojnë tavolinën, të pastrojnë pjatat e tyre, të kujdesen për lodrat duke i futur në kuti lodrash, të palosin çorapët etj. Sigurisht, të përfshish një fëmijë të punojë me të rriturit gjatë gatimit dhe pjekjes apo pastrimit me fshesë elektrike dhe larjes së enëve, kërkon shumë 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.

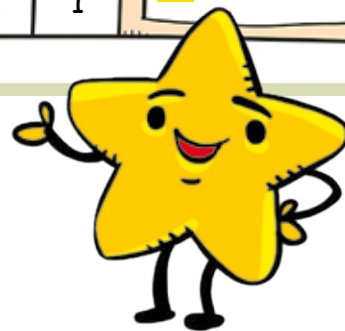
Posteri i propozuar këtu është gati për printim online. Ju mund t'i ndryshoni rolet, për shembull, çdo tre ose gjashtë muaj; mund të vendosni se detyra të tjera mund të jenë më realiste dhe, sigurisht, dikush tjetër mund të nxjerrë tani mbeturinat jashtë ose të ujinis lulet në ballkon. Duke shtuar datën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

3. Lojë tavoline për familjet: me zare, trurin 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 demokratike 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)!

pikot Ngjarjet dhe vendimi

- 9** Fëmijët e familjes suaj, me iniciativën e tyre, kanë pashtruar 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 përgjegjësi 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 taksapaguesit do të paguanin më shumë. 4 katrorë mbrapa edhe pse nuk keni faj.
- 41** Ti dhe miqtë e tu shititë bota dhe robta që nuk ishin më të nevojshme dhe i dhuratat si të ardhura për një organizatë për të drejtat e fëmijëve. Gjë e mirë! 6 fusha përpara!
- 50** Ju jeni shumë dembel për të ngarë 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 gatujnë dhe të pastrojnë. Nuk ke tërënie asgjë kundër. 8 katrorë mbrapsht, frikacak!
- 82** Familja juaj abonohet në një gazetë neutrale sepse disjontë 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 fat. Ju ose mund të shkoni përpara 12 fusha, ose vendosni nëse dëshironi t'ua jepni të tjerëve.



Lojërat familjare apo ato të tavolinës kanë një traditë mijëvjeçare. Në varret e faraonëve egjiptianë, janë zbuluar lojëra të ngjashme me tonat që datojnë që para 3500 vjetësh. Lojërat e familjes janë ende mjaft të përhapura në ditët tona, sepse ato, jo vetëm ofrojnë alternativa ndaj jetës së përditshme përpara kompjuterit, por gjithashtu mundësojnë një përvojë të ngushtë dhe të përbashkët, si dhe promovojnë një sërë aftësish, që janë veçanërisht të rëndësishme për fëmijët. Për fëmijët më të vegjël, të moshës 3–8-vjeçare, këto aftësi përfshijnë: koordinimin apo zhdërvjelltësinë, përputhjen e ngjyrave dhe formave, numërimin, kujtesën, kuptimet gjuhësore dhe ajo që është me shumë rëndësi për kontekstin tonë demokratik, fëmijët mësojnë “të fitojnë” e të “humbasin” dhe t’u binden rregullave.

Fëmijët më të mëdhenj dhe të rriturit, gjithashtu, mund të përfitojnë e të rriten nga lojërat e tavolinës, megjithatë, vëmendja jonë është në zhvillimin e mëtejshëm të kompetencave të tjera, si: krijimtaria, testimi i aftësive taktike, planifikimi paraprak, të menduarit logjik, vazhdimësia e veprimit, vlerësimi i lojtarëve të tjerë etj.

Gjëja më e mirë e lojërave të familjes është se të gjitha këto aftësi zhvillohen “në rrugë e sipër”, sepse në themel të këtyre lojërave është:

Përvoja e përbashkët dhe kënaqësia e lojës!

PJESA V

Të jetosh me fëmijë të moshave të ndryshme (6–10 vjeç; 11–14 vjeç)



1. Bashkëjetesa me fëmijët tanë

Të dashur prindër!

Me fillimin e shkollës fillore të fëmijëve tuaj, tashmë keni krijuar mekanizma që të mund të ndikoni në rritjen dhe në sukseset e tyre dhe një fakt i tillë ju bën të ndiheni mjaft mirë. Gjatë periudhës së shkollës fillore, fëmija juaj hyn në një fazë të re, gjatë së cilës do të fillojë të sfidojë gjithçka që ka mësuar më parë, ndërkohë që mund t'ju krijohet përshtypja se kërkesat tuaja provokojnë rebelim. Kjo mund t'ju bëjë të mendoheni se çfarë po ndodh me fëmijën tuaj dhe me autoritetin tuaj prindëror.

Ky libërth u krijua si domosdoshmëri për të kuptuar llojin e mënyrës së rritjes së fëmijës në familje, si dhe për të paraqitur një listë me kompetenca të nevojshme për të mbështetur një kulturë demokratike.

Lista e tipareve përshkruese na tregon mënyrën dhe kohën e daljes në pah të këtyre kompetencave. Sigurisht, të biesh dakord nuk do të thotë gjithnjë që të pajtohesh tërësisht me çdo gjë. Janë të vetëkuptueshme diferenca në sjellje dhe mendime, të cilat, pavarësisht se ndonjëherë mund të jenë të bezdisshme, përbëjnë një përvojë të rëndësishme për shkëmbimin e mendimeve dhe të ideve.

a) Vendimarrja demokratike

Vendimarrja demokratike në familje është çelësi i krijimit të marrëdhënies së besimit, respektit dhe pranimi mes të gjithë anëtarëve të familjes. Prandaj, nuk është për t'u habitur që prindërit e fëmijëve të shkollës fillore përpiqen t'i kuptojnë fëmijët e tyre, duke iu dhënë mundësi të marrin pjesë në vendimet që kanë të bëjnë me ta. Kështu, për shembull, fëmijët e moshës më të vogël shkollore marrin pjesë aktive në marrëveshjet që bëjnë me prindërit për çfarë do të gatujnë të nesërmen, çfarë duhet blerë e nëse do të mund të mbështeten ekonomisht për këtë muaj, sa shpesh duhet të shkojnë për të parë gjyshërit e për të kaluar kohë me ta dhe si duhet dekoruar dhoma e tyre e gjumit. Mendimet e fëmijëve dëgjohen dhe respektohen, por shpesh prindërit janë ata që marrin vendimet përfundimtare. Megjithatë, ka mënyra që të sigurohemi që në familje ka vendimarrje demokratike, si në rastet:

- Çdo anëtar i familjes ka mundësinë të thotë idenë, sugjerimin apo dëshirën e vet.
- Nëse idetë ndryshojnë, kërkohet një argumentim dhe shpjegim për të dhe pastaj merret një vendim i peshuar mirë.
- Fëmijët duhet të kenë përparësi, si një teknikë e vendimmarrjes. (Për shembull: A do të shkoje më mirë të takoje shokët, apo do të shkoje në kopshtin zoologjik?)
- Kur në familje ka dilemë mes dy propozimeve dhe nuk ka mundësi për dakordësi, të gjithë anëtarët e familjes mund të votojnë.
- Ndërrimi i roleve mund të jetë një mënyrë e mirë për të zbatuar respektimin e ideve të ndryshme të personave të familjes. Për shembull: njëri zgjedh sot një film e nesër e zgjedh tjetri.

b) Konfliktet

Konfliktet në familje me fëmijë të këtyre grup-moshave shpesh ndodhin në fund të javës ose gjatë pushimeve verore. Ndërkohë që përgjatë vitit shkollor, konfliktet shpesh janë të lidhura me tematika të të mësuarit dhe të detyrave të shtëpisë. Për këtë arsye, shpesh prindërit vendosin t'ua marrin fëmijëve telefonin celular gjatë ditëve të shkollës e, në fakt, fëmijët, në mjaft raste, e sugjerojnë vetë zbatimin e kësaj mase. Megjithatë, mund të ndodhë që marrëdhënia e komplikuar që kanë fëmijët me shoqërinë e tyre, të reflektohet edhe në marrëdhëniet dhe sjelljet në shtëpi. Jashtë shtëpisë, fëmijët kanë ndjesinë se duhet të sillen pa shfaqur emocione negative përpara të tjerëve.

Ndonjëherë fëmijët sillen shumë mirë në publik, por me të vajtur në shtëpi, bëjnë numra dhe sillen keq.

Kjo sjellje është një mënyrë e tyre për të larguar irritimin dhe inatin që ndiejnë ndaj të tjerëve, në veçanti ndaj moshatarëve dhe figurave autoritare. Fëmijët e dinë që shtëpia e tyre është hapësira e sigurt për ta, ndaj ata veprojnë kështu, ashtu siç e dinë që prindërit e tyre do t'i duan gjithnjë, pavarësisht nga kjo sjellje e keqe.

Megjithatë, kjo mund t'i stresojë mjaft prindërit, që besojnë se ata janë duke vepruar gabim. Shqetësimi përjetohet përmes ndjenjave negative ndaj vetes dhe fëmijëve të tyre dhe i atribuohet tërësisht kërkesave të të qenit prind (Vuković, 2017, 33). Prindërit e dinë që konfliktet nuk mund të

zgjidhen menjëherë dhe se gjërat duhen diskutuar kur situata të qetësohet. Ka familje, në të cilat konfliktet zgjidhen deri në fund të ditës, teksa, përpara se të flenë gjumë, mendimet dhe ndjenjat përmbledhen dhe zgjidhen me përqafime, por ka edhe disa familje, në të cilat konfliktet lihen të thellohen.

c) Veprimtari dhe/ose rituale të përbashkëta familjare

Veprimtaritë dhe/ose ritualet e përbashkëta familjare janë shumë të rëndësishme për të ruajtur unitetin e familjes dhe afërsinë e të gjithë anëtarëve. Edhe pse mund të duket si krejt e zakonshme, ritualet sjellin jetë në familje, përmirësojnë marrëdhëniet e ndërsjella dhe, me kalimin e kohës, bëhen standardi jozyrtar për të gjithë. Aktivitetet që prindërit me fëmijët e moshës fillore i perceptojnë si rituale, janë: të ngrënit ushqim çdo ditë apo javë së bashku, gatimi së bashku, bërja e tortave dhe biskotave dhe zbukurimi i tyre, nxjerrja e qenit për shëtitje, një film me gjithë familjen të dielave paradite, shëtitje me biçikleta, dalja për të blerë akullore apo biskota, vizita nëpër qendrat tregtare etj. Pikërisht se ato janë pjesë e ditëve të zakonshme dhe formojnë kontekstin e tyre, ato nuk përfaqësojnë një përvojë të përzgjedhur, prandaj është e vështirë që t'i ndash e t'i trajtosh veç e veç. Megjithatë, ato janë shumë të rëndësishme për të gjithë.

Ky manual është hartuar në ndihmë të prindërve që të kuptojnë se veprimet përbëjnë bazën e rritjes demokratike të fëmijëve dhe të mënyrës së prindërimit, si dhe i ndihmon ata të zhvillojnë qëndrimet e tyre e të gjejnë vendin e tyre në shoqëri.

2. Karakteristikat dhe zhvillimi i fëmijëve të moshës 6–14 vjeç

2.1 Kush është fëmija im? – Kush jam unë?

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

Përpjekja për të ekuilibruar nevojën për të qenë njëherësh një partner, prind, fqinj, punonjës i mirë mund të jetë e vështirë dhe të çojë në ndjenja lodhjeje dhe vetmie. Prandaj, është

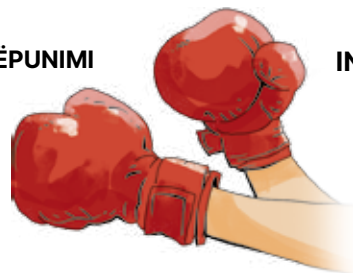
e rëndësishme të kujdesesh për shëndetin dhe mirëqenien tënde, gjë që të ndihmon të përmirësosh situatën tënde dhe të qetësosh trurin, për t'i lehtësuar gjërat në të ardhmen.

Në situata si ato të sapo përshkruara, të gjithë ne kemi një lloj "luftë" që zhvillohet mes dy proceseve madhore të marrëdhënieve njerëzore: bashkëpunimit dhe integritit.

Bashkëpunimi është procesi i dhënies së ndihmës të tjerëve dhe ndarja e ideve, shqetësimeve ose gëzimeve të tyre. **Integriti**, nga ana tjetër, është procesi i kujdesit për veten, të lejojsh veten të jesh origjinal, autentik, si dhe të kesh prioritete në lidhje me mendimet e nevojat e tua. Këto dy procese janë kontradiktore me njëri-tjetrin dhe mund të krijojnë probleme nëse ke më shumë prej njërit, në kurriz të tjetrit.

Nëse një person vetëm bashkëpunon me të tjerët, ai/a do të fillojë të humbasë kuptimin e vetvetes dhe një gjë e tillë mund të çojë në zhvillimin e emocioneve negative. Nga ana tjetër, nëse një person mendon vetëm për vetveten, ai mund të humbasë shumë shpejt mbështetjen e të tjerëve përreth. Çelësi i jetës është të gesh një ekuilibër harmonik mes këtyre dy pikave.

BASHKËPUNIMI



INTEGRIMI

Është e rëndësishme të dish që nuk mund t'u ofrosh të tjerëve (bashkëpunim) atë që nuk e ke për vete (integritim). Pa dashur veten, nuk mund të duash të tjerët ashtu siç duhet dhe pa u kujdesur për veten, nuk mund të kujdesesh për të tjerët. Për këtë arsye, ndonjëherë është më mirë të mos bashkëpunosh dhe të kujdesesh për integritimin. Kjo do të thotë që, në disa situata, JO mund të jetë përgjigja më e mirë që mund t'i japësh dikujt. Nuk është e lehtë të thuash, JO. Ne jemi mësuar të bashkëpunojmë e të ndihemi mirë nga ndihma që u japim të tjerëve. Por, kjo është kuptimplotë; në të njëjtën kohë që i thua JO të tjerëve, thuaj PO vetes.

Në mënyrë që të kujdesesh plotësisht për të tjerët, së pari duhet të mësosh të kujdesesh për veten. Në marrëdhëniet familjare këto procese njihen si proceset e mbijetesës dhe të lulëzimit. Që të jesh i suksesshëm në këtë gjë, është e rëndësishme të kuptosh disa fakte dhe gjetje themelore të pedagogjisë bashkëkohore dhe të edukimit familjar, që vijnë nga shkenca e zhvillimit neurologjik. Një nga gjërat më të rëndësishme është të mësosh që truri është një "organ social" që zhvillohet përmes përvojave.

“ Çdo situatë është një mundësi për të mësuar e përmirësuar reagimin/et (Nelsen, Irvin, Dafi, 2007).

Çdo gjë që ndodh në trurin e fëmijës lidhet drejtpërdrejt me atë që ndodh në trurin e një të rrituri. Megjithatë, fëmijët nuk e kanë ende përvojën e përpunimit të informacionit të përditshëm, që iu paraqitet përmes përvojave të tyre, meqë çdo gjë është e re për ta dhe truri i tyre është shumë i ngarkuar për të kuptuar gjithë këto gjëra. Shpesh fëmijët e vegjël qajnë, si një mënyrë e çlirimit të trurit nga informacioni i tepërt. Në këtë mënyrë, të rriturit kanë përparësinë se e kuptojnë realitetin, prandaj është e rëndësishme t'i lejojnë fëmijët të ndiejnë, duke iu vënë emra këtyre ndjenjave. Duke vepruar kështu, fëmijët mësojnë të kuptojnë emocionet e tyre dhe t'i njohin ato në të ardhmen. Me qëllim që të krijosh aftësitë themelore të të jetuarit, është e rëndësishme të integrosh pjesët e trurit, si në drejtimin vertikal, ashtu dhe në atë horizontal.

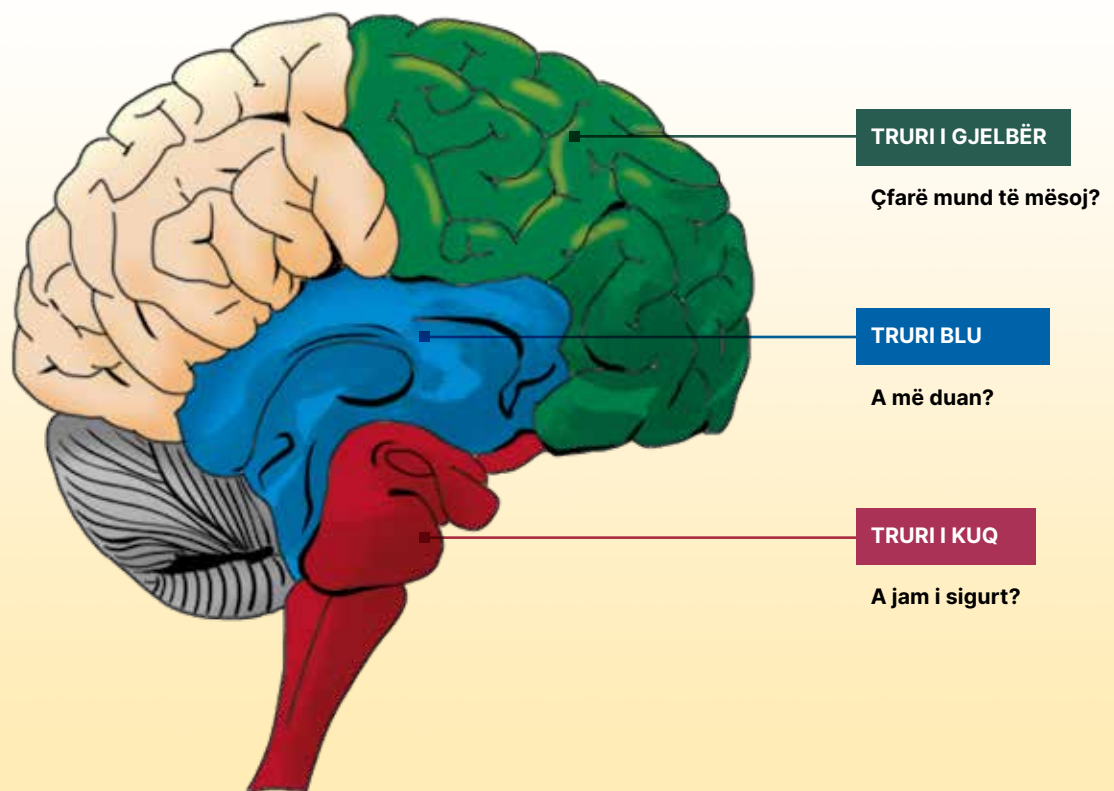
2.2 Arkitektura e trurit të fëmijës tim

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

Truri i njeriut ka potencial për zhvillim gjatë të gjithë jetës së njeriut. Ky informacion është mjaft inkurajues, ndaj ne të gjithë duhet të mësojmë të integrojmë trurin tonë në drejtimin vertikal dhe horizontal.

Pjesët vertikale të trurit

Truri i njeriut gjithnjë funksionon si një i tërë (Lorçh, 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 përjetë 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 ndihmojmë 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**

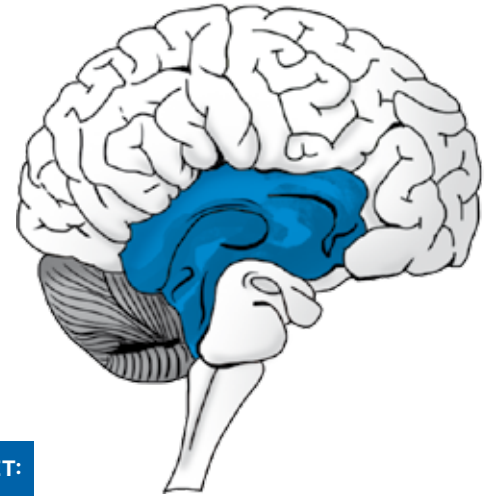


TRURI BLU

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:

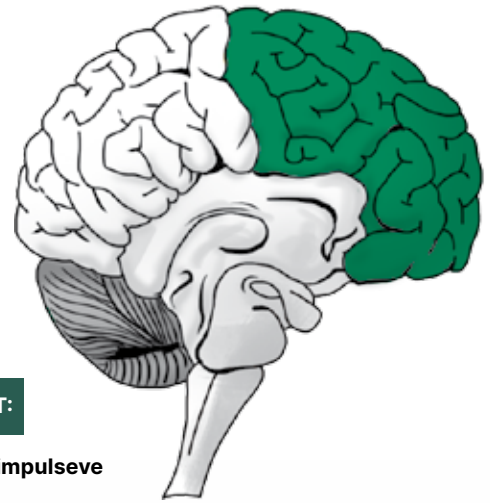
- LIDHJA



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.

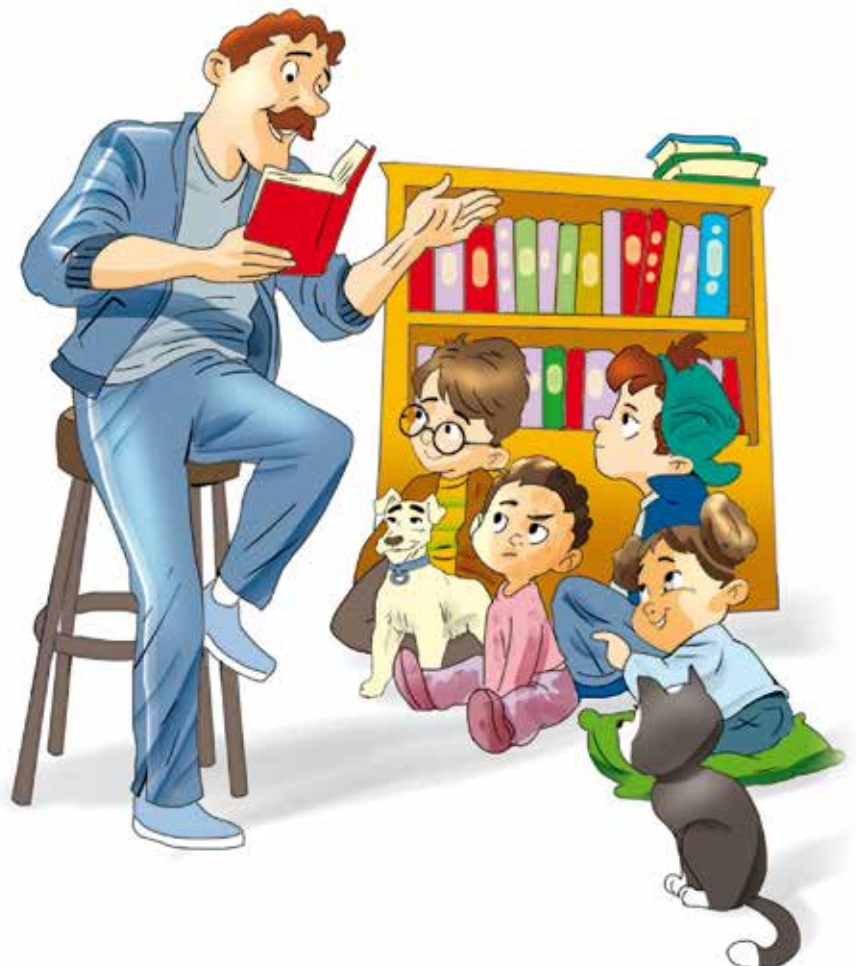


FUNKSIONET:

- 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



Por, vetëm në situata të qeta dhe të njohura, truri i gjelbër ruan ngjyrën e gjelbër. Kur ne ndihemi të pasigurt ose kur ndiejmë një mungesë harmonie në pjesët vertikale të trurit tonë, truri i gjelbër (ose truri i sipërm) bëhet më pak efikas. Nëse jemi të mbingarkuar nga emocione të pakëndshme, mund të na vështirësohet të menduarit në mënyrë racionale dhe prandaj vëmë në funksion pjesët e poshtme të trurit për të vendosur se si të veprojmë. Sa më shumë që largohemi nga pjesa racionale e trurit, aq më shumë i afrohem trurit të zvarranikut. Përfundimisht, me shumë gjasa, humbim kontrollin dhe shpërthejmë!

Këto situata, si pjesë e jetës së përditshme, mund t'i shohim te fëmijët e të gjitha moshave. Për shembull, një fëmijë i vogël është shtrirë në dyshe duke qarë, dhe prindi i qëndron sipër duke i bërtitur. Adoleshentët tentojnë të ngrenë zërin e 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 blu e pastaj në të kuqe. Ky është një reagim i natyrshëm, që nuk varet nga niveli i pjekurisë, arsimimit 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 bërtitur, 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 drejtimin vertikal.

Neuronet e tyre pasqyruese 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 fillon të kalojë në drejtimin vertikal, 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 të integrojë trurin e tij në drejtimin vertikal.

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 kuptuar plotësisht arsyet përse ndihen ashtu apo cili është emri i ndjenjës. 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, pasi fëmija familjarizohet me emocionet dhe e di që ndjenjat kanë emra, ndërkohë që mëson t'i njohë ato e të kuptojë se ato do të kalojnë.

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

“Me zhvillimin e fëmijëve, truri i tyre “pasqyron” trurin e prindërve të tyre. Me fjalë të tjera, rritja dhe zhvillimi i vetë prindit apo mungesa e tyre, ndikon në trurin e fëmijës. Ndërsa prindërit bëhen më të ndërgjegjshëm dhe emocionalisht më të shëndetshëm, përfitojnë edhe fëmijët e tyre, edhe ata bëhen më të shëndetshëm. Kjo do të thotë që integrimi dhe kultivimi i trurit tuaj është një nga dhuratat më të dashura e më të çmuara që mund t'i jepni 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 mjaft të ndërlikuara që përcaktohen nga moshë, përvojat dhe rolet në jetë. Ne jemi të detyruar të mbijetojmë e të triumfojmë gjatë gjithë jetës, jo vetëm për vete, por edhe për të ndihmuar fëmijët tanë dhe për t'u mësuar atyre të bëjnë të njëjtën gjë:

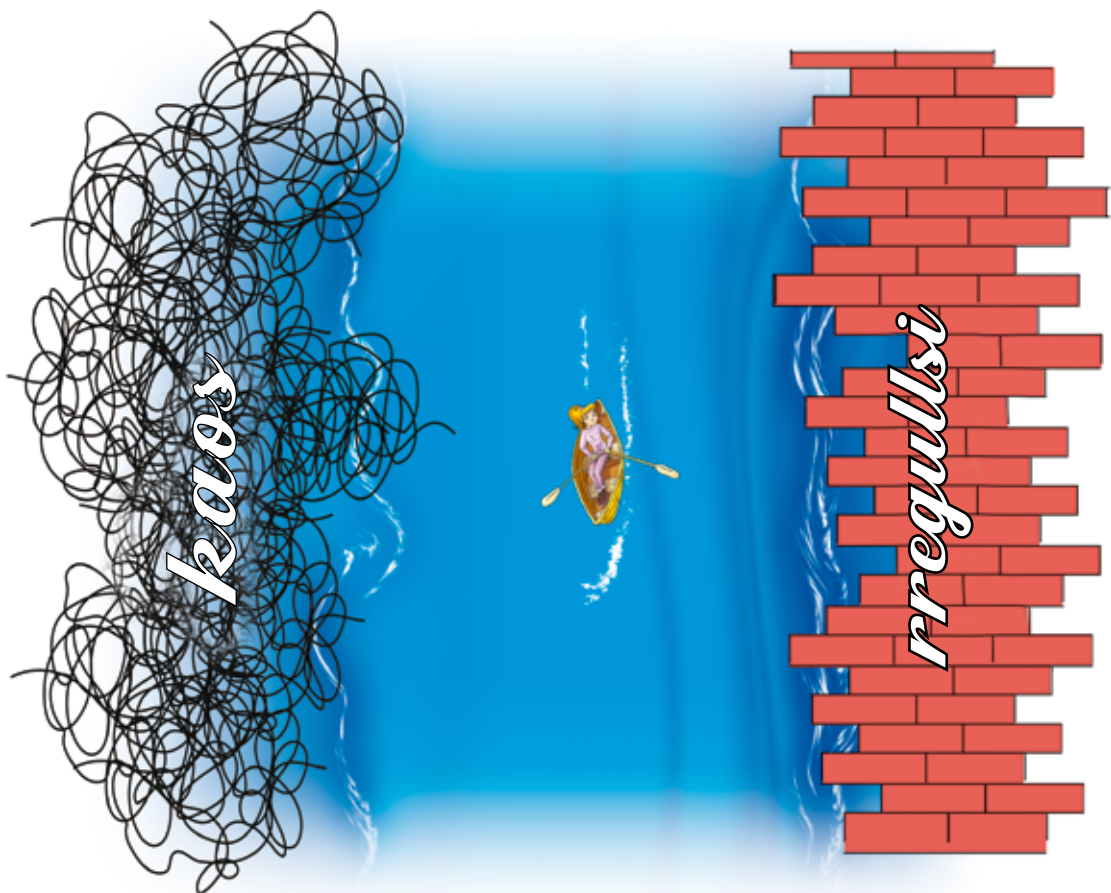
“Momentet kur po përpiqeni që thjesht të mbijetoni, përbëjnë, në fakt, edhe mundësitë që të ndihmoni fëmijët tuaj të triumfojnë”. (Siegel & Payne Bryson, 2011, f. 11).

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.



3. Shtatë tema për prindërit e fëmijëve të moshës 6–10 vjeç

3.1 Hyrje

Ne kemi përzgjedhur shtatë situata nga praktika në jetën e përditshme me fëmijët mes moshave 6 dhe 10 vjeç. Sigurisht, ka edhe plot situata të tjera të panumërta, sepse çdo familje është e ndryshme. Megjithatë, këto tema mbulojnë një mori të gjerë çështjesh me të cilat përballen shpesh familjet, si:

- Frikërat të fëmijët – të rëndësishme për zhvillimin.
- Makthet – kur fëmijët shohin përbindështa natën.
- Telefoni celular – realiteti mbarë botëror.
- Agresivitet – si t'i trajtojmë rastet e shpërthimit të inatit?
- Kur prindërit ndahen – si do t'ia dalim me ndryshimet në jetë?
- Rregullimi – fëmijët ndihen përgjegjës për botën e tyre.
- Kur fëmijët përdorin fjalë fyese e sharje – si do të reagojmë.



“ Fëmijët e sotëm bashkëpunojnë dhe thonë PO ndaj disiplinës vetëm në situata, kur ndihen të barabartë e të respektuar nga figurat autoritare.” (Juul & Jensen, 2014).

Sot ky është edhe parashikimi për disiplinën (dikur mjaftonte që fëmijët të respektonin autoritetet).

Kështu që, përpikuni të krijoni dhe të ruani demokracinë në marrëdhënie me fëmijët. Përpikuni të arrini **udhëheqjen e duhur** në rritjen e fëmijëve.

Udhëheqje e duhur do të thotë t'i mundësosh një fëmije dialog të barabartë me të rriturit, për ta ndihmuar atë në zhvillimin e personalitetit dhe në krijimin e hapësirës dhe kohës së nevojshme për t'i kuptuar gjërat vetë.

Megjithatë, është e rëndësishme të kuptojmë se ne nuk synojmë thjesht të ofrojmë një udhëzues tjetër prindëror. Më së pari, ne jemi të interesuar të pyesim veten:

- Si veprojmë ne si prindër, kur e dimë që po i drejtojmë fëmijët drejt një shoqërie demokratike?
- Çfarë kuptimi ka kur ne shpresojmë dhe presim, që fëmijët tanë të marrin përgjegjësitë për veten, për të tjerët dhe për botën?
- Si i formëson ky fakt veprimet dhe reagimet tona?

Këtu kemi disa tekste të shkurtra në lidhje me shtatë temat. Ju kërkohet që bashkë me fëmijët tuaj, të analizoni situatat dhe të gjeni zgjidhje të mundshme. Të gjithë prindërit e dinë që gjetja e rrugëzgjidhjeve nuk është vetëm një detyrë që mund të kryhet brenda disa minutave, por një proces. Le të kujtojmë pak Konfucin. Rruga është qëllimi dhe secila rrugë lidhet me pengesa. Këto pengesa shkaktojnë tension, aventurë dhe dhimbje zhvillimore, siç janë edhe ndjenjat e panikut, frikës dhe zhgënjimit. Por pengesat, nga ana tjetër, na orientojnë dhe na ofrojnë momente suksesi, të cilat janë të lidhura ngushtë me ndjenjat e lumturisë, gëzimit dhe përmbushjes.

3.2 Frikërat te fëmijët – të rëndësishme për zhvillimin

Përbindëshi nën shtrat, burri i frikshëm me kapelë apo qeni i fqinj, disa nga frikërat e fëmijërisë, janë shpesh të pakuptueshme për të rriturit, por, për fëmijën, frika është reale. Dhe një pjesë e këtyre frikërave janë tipike për faza të caktuara të zhvillimit e njëherësh janë të rëndësishme për zhvillimin e ardhshëm të fëmijëve. Kjo kërkon empati nga prindi – dhe ndonjëherë edhe pak imagjinatë.

Ankthet e zhvillimit te fëmijët

Frika nuk është gjë e keqe, madje shpesh shërben për mirë, pasi mbron fëmijët nga situatat e rrezikshme. Disa frikëra të caktuara shoqërojnë faza të ndryshme zhvillimore të fëmijës tuaj si një mekanizëm mbrojtës natyror. Ju kujtohet kur fëmija juaj filloi të ecte këmbadoras, kur ishte 6-10 muaj dhe u largua/u shkëput nga ju vetë? Mendohet se ankthet e ndarjes, që ndodhin në këtë fazë të zhvillimit, synojnë të parandalojnë fëmijën të mos shkojë më larg nga prindërit.

Këto frikëra janë tipike për faza të caktuara të zhvillimit

Në periudhën nga shtatë muajsh deri në dy vjeç, frikërat e ndarjes dhe të humbjes, duke përfshirë edhe frikën nga të huajt, ndodhin më shpesh te fëmijët. Fëmijët mes moshës dy dhe katër vjeç kalojnë atë që quhet faza “magjike”, ata e interpretojnë mjedisin e tyre në mënyrë mjaft krijuese. Magjia dhe përbindëshat, sigurisht që mund të luajnë një rol në këtë fazë, si për shembull, përbindëshat që dalin poshtë krevatit të tyre natën.

Mes moshës pesë dhe shtatë vjeç, fëmijët janë gjithnjë e më në dijeni të ngjarjeve reale, si: aksidentet apo fatkeqësitë, por ende nuk i kuptojnë ato siç duhet. Një gjë e tillë mund të krijojë ankth.

Në moshën shkollore, ndodhin shpesh frikërat që kanë të bëjnë me shkollën, për shembull: frika për të shkuar në shkollë, e shokëve të klasës ose e provimeve. Sigurisht, që ka edhe frikëra të tjera që lindin si pasojë e mënyrës së rritjes së fëmijëve apo situatave specifike, për shembull: frika nga qentë, nëse fëmija është kafshuar nga qeni. Megjithatë, këto janë mjaft individuale, ndërkohë që zhvillimi i anktheve ndodh në njëfarë shkalle, pothuajse, te të gjithë fëmijët.

Si manifestohen frikërat e fëmijëve

Frikërat manifestohen te fëmijët në forma të ndryshme, të cilat varen nga mosha, si dhe nga vetë fëmija si individ. Ka tri nivele të ndryshme frikërash:

- **Niveli fizik:** Fëmija ankohet që ka dhimbje barku, dhimbje koke ose, për shembull, probleme me gjumin.
- **Sjellja:** Fëmija dëshiron të shmanget e të largohet nga situata, duke ikur ose duke ngrirë në vend. Duke heshtur, duke mosreaguar fare.
- **Të treguarit:** Fëmija tregon se nga çfarë ka frikë.

Si mund të ndihmojnë prindërit

Frikërat te fëmijët janë diçka krejt **normale** – dhe fatmirësisht, mund të tejkalohen. Zakonisht, ankthet zhvillimore largohen shpejt me pak ndihmë nga prindërit. Detyra kryesore e prindërve është të vendosin veten në rolin e fëmijës dhe të kuptojnë frikërat e tij. Me shprehje, të tilla, si: “Nuk ke pse të kesh frikë!”, “Ti tashmë je i/e rritur!” ose “Mos e bëj kaq problematike!”, ju i krijoni fëmijës ndjenjën që nuk po i merrni shumë seriozisht frikërat e tij.

Këtu na ndihmon empatia. Nëse i kërkonit të vegjëlve/fëmijëve tuaj me këmbëngulje të përballët me frikën që ka, kjo, te disa fëmijë, mund të sjellë që frikërat të përkeqësohen.

Megjithatë, ju as nuk duhet ta mbronit shumë fëmijën tuaj dhe duhet të lejoni të përballët me frikën. Tejkalmimi i frikës është një përvojë e rëndësishme për zhvillimin e tyre të ardhshëm, sepse ata do të përballen me probleme dhe frikëra edhe në jetën e tyre prej të rrituri.

Bisedoni me fëmijën tuaj për shqetësimet që ka. Pyeteni nga se ka frikë dhe inkurajojeni me të butë që të përballët me këtë frikë. Jepjani lirinë që të provojë gjëra të reja vetë, por gjithnjë duke e mbështetur. Gjithashtu, mund t’i tregoni edhe për frikën që keni ju dhe çfarë po bëni që ta tejkaloni – dhe në këtë mënyrë ata do të kenë edhe një model të rolit pozitiv.



3.3 Makthet – kur fëmijët shohin përbindështa natën

Një lloj të veçantë frike përbëjnë edhe makthet, të cilat ndikojnë në gjumin e të gjithë anëtarëve të familjes, si dhe zotërojnë, më shumë se çdo gjë tjetër, bisedat familjare. Nëse fëmijët flenë keq, ata vuajnë, dhe, si pasojë, të njëjtën gjë bëjnë edhe prindërit. Sikur debati për kohën e gjumit të mos mjaftonte, ndonjëherë problemet e gjumit i shqetësojnë fëmijët edhe më vonë gjatë natës. Zhvillimi njohës ndodh me shpejtësi në vitet e para të jetës dhe përvojat e reja janë të shpeshta, emocionuese dhe magjepsëse për fëmijën.

Siç e dimë, njerëzit i përpunojnë gjërat në ëndrrat që shohin – qofshin pozitive apo negative – edhe emocionet e konfliktet përpunohen përmes maktheve.

Makthet mbeten fort në ndërgjegjen e fëmijëve. Ashtu si ëndrrat e bukura, ato i ndihmojnë fëmijët të përvetësojnë ngjarjet, përshtypjet dhe ndjenjat që në moshë të re. Shpesh, në veçanti, fëmijët e ndjeshëm dhe krijues preken më shumë nga makthet. Një studim finlandez ka treguar, gjithashtu, se binjakët identikë preken më shpesh se ata joidentikë.

Makthet nuk mund të shpjegohen gjithnjë me anë të ngjarjeve negative. Kur fëmijët kanë përjetuar diçka shumë emocionuese dhe që u ka pëlqyer, truri i tyre sfidohet në mënyrë të barabartë. Ndonjëherë nëndërgjegjja përpunon atë që ka ndodhur në formën e një ëndrre.

Çfarë të bëjmë kur fëmijët përjetojnë makthe?

Kur fëmijët zgjohen duke bërëtitur e duke qarë, ata, para së gjithash, kanë nevojë vetëm për një gjë, të qetësohen. T'i marrësh në krahë, t'i përkëdhelësh lehtë dhe t'u thuash fjalë qetësuese është gjithçka që duhet të bëni. Po ashtu, është e dobishme që në këtë rast t'u thuhet fëmijëve se ata thjesht kanë parë një ëndërr të keqe, por tashmë ëndrra ka mbaruar dhe gjithçka është në rregull. Fëmijët mund të mësojnë të bëjnë dallimin mes ëndrrave dhe realitetit, duke mësuar ndërkohë për emocionet e tyre dhe se si të tejkalojnë momentet e vështira.

Ndoshta tani fëmija juaj ka frikë të flejë, sepse ka frikë nga ëndrra tjetër e keqe. Frikëra të tilla mund të munden më lehtë, edhe në moshë më të mëdha, me përdorimin e një "kapëseje ëndrrash" ose edhe me një dritë nate. Përndryshe, prindërit mund të luftojnë kundër përbindështave krahas fëmijëve të tyre dhe, në këtë mënyrë, së bashku spërkatin me ujë nga



një shishe rreth krevatit dhe uji kthehet në “ujë magjik kundër përbindëshave”. Kjo e inkurajon fëmijën që t’i luftojë frikërat në mënyrë aktive.

Është e vërtetë që makthet i ndihmojnë fëmijët të përpunojnë përvojat. Megjithatë, nëse ëndrrat e këqija vazhdojnë për një periudhë më të gjatë, prindërit duhet t’i ndihmojnë fëmijët e tyre që t’i përpunojnë ato. Një bisedë qetësuese, por objektive lidhur me gjërat që i frikësojnë fëmijët në ëndërr, është mjaft e vlefshme. Specialistët e terapisë së gjumit rekomandojnë që t’i lini fëmijët të pikturojnë atë që ka ndodhur. Duke pikturuar dhe vizatuar, fëmijët mund të shprehin veten dhe, në të njëjtën kohë, të çlirohen nga çfarë i shqetëson. Në këtë mënyrë, prindërit dhe fëmijët mund ta mbyllin kapitullin e maktheve, duke e grisur së bashku pikturën.

Pjesë e jetës

Makthet nuk mund të parandalohen te fëmijët. Ashtu si edhe problemet e tjera të gjumit, ato janë pjesë e jetës, si për fëmijët, ashtu dhe për prindërit. Në ditët tona, humtimet për gjumin na sigurojnë se ne i përpunojmë ngjarjet e ditës gjatë gjumit dhe gjendja e maktheve, herë-herë, nuk përbën shkak për shqetësim. Megjithatë, nëse fëmijët vuajnë shpesh nga problemet e gjumit, siç është kërcitja e dhëmbëve ose lëvizjet e çrregullta, prindërit duhet të hetojnë shkakun.

Problemët e gjumit të fëmijëve mund të shkaktohen nga tensioni në shtëpi, si dhe nga trysia e lartë për të dalë mirë në shkollë. Asnjë nga këto shkaqe nuk mund të zhduket brenda natës.

Prindërit që i kuptojnë shqetësimet e fëmijëve, që i dëgjojnë dhe i inkurajojnë ata, i zgjidhin shumë nga frikërat e tyre në mënyrë të pandërgjegjshme. Këshillat e përgjithshme për prindërit lidhen me minimizimin e niveleve të stresit gjatë jetës së përditshme.

3.4 Telefoni celular – një realitet mbarëbotëror

Në një moment të caktuar, pothuajse çdo fëmijë i kërkon prindërve të ketë telefonin e vet celular. Mes të tjerash, prindërit dëgjojnë nga fëmijët që të gjithë bashkëmoshatarët e tyre tashmë kanë nga një telefon celular dhe se ata ndihen të përjashtuar. Në fakt, ka argumente *pro* dhe *kundër* për këtë gjë dhe, në fund të ditës, ky është një vendim që e marrin prindërit, meqë vendimi nuk është bardhezi.

Pro – argumente në favor të fëmijës që të ketë telefonin e parë celular

Në ditët tona, çështja nuk shtrohet më nëse do të kesh telefon celular, por kur do ta kesh. Sipas sondazheve të ndryshme, shumica e fëmijëve të moshës shkollore u shprehën se e përdorin telefonin celular çdo ditë.

Për këtë arsye, është më mirë që fëmijët të mësojnë aftësitë e duhura më herët dhe të jenë të mbikëqyrur. Përndryshe, ata do të krijojnë përvojat e para në pajisjet e fëmijëve të tjerë – dhe ka më shumë të ngjarë të mos mbikëqyren. Cila moshë është moshë më e mirë për t’i dhënë fëmijës suaj një telefon, varet nga sjellja dhe pjekuria e fëmijës. Mund të mos jetë e nevojshme që të jetë një smartphone, në fund të fundit, por edhe një telefon me butona mjafton për përdorim bazë. Megjithatë, aftësia për të përdorur një telefon me prekje ekrani dhe aplikacione mund të mësohet lehtësisht edhe nga 6-vjeçarët.

Kur fëmija mëson të përdorë një telefon celular, kjo gjë sjell avantazhe edhe për prindërit, pasi fëmija i tyre mund të kontaktohet në çdo kohë.

Nëse autobusi vonohet, nuk ke pse të presësh për njoftim; një mesazh vjen nga telefoni celular i fëmijës tënd. Telefoni *smartphone* ka më shumë mundësi, fëmijët mund të vendosin vendndodhjen e tyre e të gjejnë informacione për lidhjet e transportit publik. Edhe prindërit e kanë, gjithashtu, mundësinë të përdorin funksionin e vendndodhjes, për të gjurmuar lëvizjet e fëmijës së tyre.

Prodhuësit e *smartphone*-it dhe krijuesit e aplikacioneve i kanë përshtatur ofertat e tyre për nevojat e prindërve dhe fëmijëve, për shembull, ke mundësi të kontrollosh se çfarë përmbajtjeje i qaset fëmija ose mund të përdorësh “funksionet familjare” për të marrë informacione për kohën e përdorimit të aplikacioneve dhe faqeve të internetit.

Kundër – pse telefoni celular nuk është për fëmijët

Jeta e vërtetë nuk mund të modelohet përmes një telefoni. Fëmijët duhet të luajnë në natyrë, të ndërveprojnë me të tjerët e të lëvizin. Nëse i jep fëmijës një telefon *smartphone*, ju rrezikoni që ai të mos i përjetojë këto përvoja. Rreziku i krijimit të varësisë ndaj medias digjitale është provuar dhe është e vështirë që fëmijët të reflektojnë lidhur me sjelljen e tyre të përdorimit të celularit. Nëse fëmija ka dëshirë që ta kapë celularin çdo minutë, prindërit rrezikojnë humbjen e kontrollit. Kur vjen telefoni *smartphone*, dalin në pah disa rreziqe:

Smartphone-t të tërheqin vëmendjen dhe të kufizojnë mundësinë për t’u përqendruar. Komunikimi i vazhdueshëm përmes medias sociale, si: Facebook dhe shërbimet e mesazheve telefonike, të tilla, si: WhatsApp, nënkuptojnë stres, ndaj pasojat mund të ndihen drejtpërdrejt në uljen e performancës në shkollë.

Fëmijët shpesh zbulojnë të dhëna personale në internet pa reflektuar për to, ndërkohë që mund t’i qasen lehtësisht përmbajtjes së internetit, që është e dëmshme për minorenët.



Me qëllim që të kontrollohen të gjitha këto rreziqe, prindërit do të duhet të monitorojnë telefonat e tyre celularë gjatë gjithë kohës – por kjo është e pamundur. Kontrolli prindëror ekziston, por a mund të keni vërtet garanci se gjithçka do të shkojë siç duhet dhe fëmijët nuk do ta keqpërdorin telefonin celular? Dhe, nga ana tjetër, cilët janë ata prindër që duan të qortojnë e monitorojnë fëmijët e tyre në mënyrë të vazhdueshme vetëm për telefonin celular? Së fundmi, varet edhe nga zhvillimi individual i fëmijës dhe ndjenja e përgjegjësisë.

Është realitet!

Telefonat celularë dhe pajisjet digjitale mund të ofrojnë edhe mundësi të reja arsimore dhe krijuese për fëmijët tanë. Por ato mund të sjellin edhe rritjen e shpërqendrimin e kufizimin e skajshëm të privatësisë. Pavarësisht, nëse ndikimi i tyre është pozitiv ose negativ, telefonat celularë dhe pajisjet digjitale portative nuk do të zhduken.

Si prindër, (bashkë me mësuesit, udhëheqësit e industrisë dhe politikëbërësit), ne sigurohemi që fëmijët të mund t'u qasen, duke përfituar, teknologjisë celulare dhe medias digjitale, ndërkohë që i mbrojmë ata nga pasojat e mundshme negative, kur nuk e bëjmë njërin sy qorr dhe kur gjejmë mënyra të frytshme për të trajtuar problemin.

Organizata Botërore e Shëndetësisë ka paraqitur rekomandime për kohën që fëmijët duhet të kalojnë përpara ekranit, në varësi të moshës:

- Foshnjat (fëmijët deri në tetëmbëdhjetë muaj) nuk duhet të kalojnë kohë përpara ekraneve.
- Vogëlushët (fëmijët nga tetëmbëdhjetë muaj deri në dy vjeç) mund të shohin apo të përdorin programet e medias apo

aplikacionet e cilësisë së lartë, vetëm në praninë e të rriturve, të cilët i shohin këto programe dhe e drejtojnë përdorimin e tyre, për t'i ndihmuar ata të kuptojnë se çfarë po shohin.

- Fëmijët nga 2 deri në 5 vjeç, nuk duhet të kalojnë më shumë se një orë në ditë para ekranit. Një gjë e tillë duhet të ndodhë në prani të të rriturve, që e shohin programin apo luajnë me ta.
- Fëmijët më të mëdhenj se 6 vjeç, duhet të kenë një kohë specifike të planifikuar për median elektronike dhe digjitale dhe duhet përcaktuar qartësisht se çfarë lloj medieje mund të përdorin.

 (<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>)

3.5 Agresiviteti – Si t'i trajtojmë rastet e shpërthimit të inatit?

Për të kuptuar agresivitetin te fëmijët më të rritur, duhet t'i hedhim një sy viteve të tyre të vegjëlisë. Të gjithë prindërit kujtojnë se sa shpejt ndryshon gjendja emocionale e fëmijës, kur një fëmijë ia merr lodrën tjetrit në sheshin e lojërave. Shpesh, agresiviteti dhe sjellja e dhunshme mund të vijnë.

Përse bëhet agresiv fëmija im?

Edhe fëmijët ndonjëherë kanë ditë jo të mira. Megjithatë, kur ata janë të vegjël, nuk dinë ende si ta trajtojnë këtë dukuri.

Meqenëse fëmijët e vegjël nuk janë në gjendje të shprehin mirë, ata shpesh veprojnë në mënyrë agresive. Përmes kësaj sjelljeje, ata tërheqin vëmendjen ndaj faktit që nuk janë të lumtur.

Veçanërisht mes moshës dy dhe katër vjeç, të vegjlit janë duke krijuar kontrollin e impulseve. Ky proces zgjat deri në moshën gjashtëvjeçare e, megjithatë, fëmijët më të mëdhenj bëhen agresivë herë pas here dhe kjo është krejt normale. Në fund të fundit, as të rriturit nuk veprojnë gjithnjë në mënyrë paqësore dhe racionale, madje ngrenë zërin e zihen. **Zhvillimi i një forme të shëndetshme debati dhe zgjidhjeje konfliktesh janë të rëndësishme.**

Nëse fëmija shfaq shumë shpesh shenja të sjelljes agresive, atëherë ky është një tregues se një tjetër burim po e shkakton këtë sjellje. Një fëmijë agresiv mund të vuajë fizikisht apo mendërisht ose mund të ketë probleme në kopsht apo shkollë. Po ashtu, mund të ndodhë që ata të mos ndihen mjaftueshëm të vlefshëm përpara prindërve apo të afërmeve, duke reaguar me zemërim ndaj ngjarjeve madhore, si ardhja e një vëllai apo një motre tjetër, regjistrimi në shkollë, ngordhja e kafshës shtëpiake apo vdekja e ndonjë të afërmi.

Është shumë e qartë se agresiviteti te fëmijët tregon se diçka nuk është në rregull dhe se ata nuk ndihen mirë. Prandaj, ju duhet ta trajtoni djalin apo vajzën tuaj me dashuri dhe ta zgjidhni së bashku atë që po ndodh. Siç u përmend më lart, sjellja agresive, deri në njëfarë mase, është normale edhe kur nuk është e këndshme.

Megjithatë, kur ajo ndodh shpesh ose bëhet rutinë, është e rëndësishme të ndërmerren hapa që të parandalohet. Nëse, si prindër ju nuk jeni në gjendje të zgjidhni problemin vetë ose nëse fëmija juaj manifeston çdo ditë sjellje të dhunshme e agresive, atëherë është koha për të kërkuar ndihmë. Siç thamë, mund të ketë një shkak të fshehtë për këtë lloj sjelljeje. Që ta zbuloni, bisedoni edhe me prindërit e tjerë (edhe pse kjo mund të jetë e vështirë), kontaktoni një qendër arsimore këshillimi ose bëni një vizitë te një psikolog fëmijësh bashkë me fëmijën tuaj.

Parandalimi: këshilla për një shtëpi pa dhunë

Edhe pse tundimi ndonjëherë është i madh:

Mos reagoni në mënyrë agresive përballë agresivitetit të fëmijës suaj.

Në vend të tij, përcaktoni rregulla të qarta dhe zbatoni një strategji veprimi, që do t'ju ndihmojë të qetësoni fëmijën.

Më poshtë po paraqesim disa këshilla që ju ndihmojnë:

- **Përcaktoni rregulla:** Rregullat e qarta mund të ndihmojnë në parandalimin e sjelljes agresive. Bini dakord me fëmijën tuaj se cilat veprime agresive nuk lejohen - për shembull: të godasësh dikë, të gërvishtësh ose të kafshosh dikë.
- **Pasojat:** Mendoni së bashku për pasojat e shkeljes së rregullave. Për shembull: mund ta dërgoni fëmijën në dhomën e tij apo të saj ose mund të identifikoni veprime të caktuara që i qetësojnë ata. Megjithatë, mos e ndëshkoni fëmijën, duke mos i dhënë dashuri apo duke e lënë vetëm dhe duke u larguar nga dhoma.
- **Lavdërimi:** Nëse fëmija juaj sillet ashtu siç duhet apo e vë nën kontroll agresivitetin që shpreh vetë, lavdërojeni për këtë gjë. Në këtë mënyrë, ata do të dinë që ju do t'i kushtoni vëmendje, nëse sillen mirë dhe kështu nuk është e nevojshme, që ta kërkojnë vëmendjen tuaj, duke mos u sjellë mirë. Po ashtu, përcaktoni edhe një sistem shpërblimi.
- **Diskutoni shkaqet:** Në vend që të ndëshkoni djalin apo vajzën tuaj për sjelljen agresive, është më mirë të bisedoni me ta lidhur me atë që ndodhi, si dhe shkakun e këtij sulmi agresiv. Një gjë e tillë do ta ndihmojë fëmijën tuaj të kuptojë ndjenjat e veta. Përveç kësaj, biseda do t'i ndihmojë të mësojnë se si ta shprehin zemërimin verbalisht herën tjetër.



3.6 Kur prindërit ndahen – Si do t'ia dalim me ndryshimet në jetë?

Ndërkohë që ndarja mund të shënojë fundin e një rruge të gjatë e të vështirë dhe çlirimi për çiftin, për fëmijët kjo shënon një fillim të vështirë të një faze ndryshimi në jetën e tyre. Fakti se kur dhe si i tregoni fëmijëve dhe mënyra se si silleni me ta, ka ndikim të madh në mënyrën se si do ta trajtojnë këtë ndryshim fëmija. Asnjëherë nuk është e lehtë, kur një çift ndahet, madje kur janë të përfshirë edhe fëmijët, situata është edhe më e vështirë. Ndërkohë që divorci përbën edhe fundin e një periudhe jete për prindërit, zakonisht ndarja nënkupton fundin e botës siç e kanë njohur deri më tani fëmijët e tyre. Në rastin më të keq, frika e humbjes, problemet shëndetësore dhe ato që lidhen me sjelljen përbëjnë edhe pasojat.

Ndarja nuk ka pse të përbëjë një disavantazh

Një ngushëllim për prindërit e divorcuar: faktet nga shumë shembuj tregojnë se fëmijët nuk vuajnë ndonjë disavantazh nga ndarja e prindërve të tyre, pas përfundimit të procesit. Pas shumë vitesh monitorimi të fëmijëve të prindërve të ndarë dhe të fëmijëve të “familjeve tradicionale me dy prindër”, nuk u vunë re dallime të rëndësishme në zhvillimin e personalitetit apo të sjelljes sociale. Sot, fëmijët rriten në një mori të madhe përbërjesh familjare, që nga familjet me prindër të vetëm e deri te familjet e përziera, pa u stigmatizuar për këtë gjë.

Për më tepër, ata janë në gjendje ta përballojnë mirë ndarjen e prindërve të tyre, por ne duhet të kemi parasysh që atyre iu duhen dy apo tri vjet për t'u përshtatur. Ky ekuilibër i ri bëhet i mundur, edhe nëse prindërit e trajtojnë situatën me kujdes, ruajnë një marrëdhënie të fortë, apo, të paktën, marrëdhënie mirësjelljeje me njëri-tjetrin. Edhe pse ndarja është e dhimbshme, gjëja më e rëndësishme nuk është që prindërit po ndahen, por se si do ta zhvillojnë ata këtë proces.

Ndarja: kur dhe si do t'u tregojmë fëmijëve?

Tregojini fëmijëve për ndarjen vetëm pasi të jetë vendosur përfundimisht, nga të dyja palët. Është krejt e panevojshme të shprehësh një dëshirë për ndarje, nga njëra anë, ose të flasësh për ndarjen pas një debati shpërthyes e spontan. Ju thjesht do të shtoni një barrë të panevojshme mbi shpatullat e fëmijëve tuaj. Vetëm pasi të dyja palët të kenë rënë dakord, që marrëdhënia nuk mund të shpëtohet më dhe se planet konkrete për ndarjen po merren në konsideratë seriozisht, duhet të përfshini fëmijët.

Mos prisni shumë gjatë para se ta bëni këtë gjë! Jepini fëmijëve tuaj kohë të mjaftueshme që të familjarizohen me idenë e ndarjes, përpara se prindërit të kenë bërë gati valixhet.



Kur të vijë koha, të dy prindërit duhet të ulen e të bisedojnë me fëmijën për ndarjen. Mos jepni shumë detaje lidhur me arsyet përse po ndodh një gjë e tillë, sepse normalisht kjo çon në akuza të ndërsjella që mund të kenë efekte negative në marrëdhënien prind-fëmijë. Në vend të kësaj, komunikoni shkurtimisht dhe kushtojani vëmendjen së ardhmes konkrete të fëmijëve tuaj.

Mbi të gjitha, fëmijët tani kanë nevojë për shumë afërsi e vëmendje; ata kanë nevojë të ndiejnë që të dy prindërit janë ende aty për ta, edhe pse shumë gjëra rreth tyre janë duke ndryshuar. Nëse fëmijët kuptojnë që prindërit e tyre e kanë situatën nën kontroll, si dhe imagjinojnë se si do të duket jeta e tyre e përditshme si fëmijë të një çifti të ndarë, ata do të kenë më pak frikë dhe ka më pak mundësi që t'ia vënë fajin vetes për ndarjen.

Synimi i një çifti të ndarë, që ka fëmijë, duhet të jetë bashkëpunimi i vazhdueshëm, pavarësisht të gjitha fyerjeve, me qëllim rritjen e fëmijës së bashku.

Në këtë mënyrë, fëmijët mund të vazhdojnë të ruajnë një marrëdhënie të shëndetshme me të dy prindërit, pa u varur në ndërgjegje dhe pa bërë zgjedhje se kështu duhet të duan më shumë. Situata të tilla mund të rëndojnë fëmijën tuaj shumë më shumë përtej periudhës së ndarjes.

3.7 Rregullimi – fëmijët ndihen përgjegjshëm për botën e tyre

Lodrat lego që kanë mbushur plot dhomën e fëmijëve, duke mos lënë asnjë hapësirë të lirë në dyshe, është një pamje dëshpëruese për prindërit. Fëmijët, nga ana tjetër, ndihen mjaft rehat në mes të kësaj rrëmuje, ata nuk e dinë ende se ç'do të thotë rregull. Ashtu si plot gjëra të tjera, së pari, fëmijët duhet të mësojnë të vënë rregull.

Të gjithë prindërit e njohin ndjenjën, kur papritur e gjejnë veten duke rregulluar ambientin, pas lojës së fëmijës. Mos e merrni personalisht! Fëmija juaj nuk do t'ju mërzisë me qëllim. Ndoshta ai thjesht nuk e sheh të nevojshme që duhet të rregullojë dhomën.

Fëmijët nuk kanë lindur me ndjenjën e rregullit. Veçanërisht në vitet e para të jetës, e gjithë bota për ta është një kaos – ata duhet të mësojnë që ekziston struktura dhe rregull.

Nëse doni që fëmijët tuaj të krijojnë një ndjenjë rregulli, atëherë duhet të jeni shembulli për ta. Nëse edhe ju

kujdeseni që ta mbani shtëpinë tuaj të pastër e të rregullt, edhe fëmija juaj, së shpejti, do të ndjekë shembullin tuaj me pak inkurajim. Por jini të hapur me vetveten. A është shtëpia juaj një vend për të kaluar jetën, apo është një ekspozitë për sendet e shtrenjta? A jeni ju vetë një shembull i përditshëm i ndërmarrjes së veprimeve? A bëhen gjërat në shtëpi nga nëna DHE babai? Nuk ka ndonjë të keqe që të kesh pak ndihmë nga një sanitare, por, nëse ju vetë nuk kujdeseni fare për shtëpinë, si do të mësojë fëmija juaj?

Mësojini fëmijëve tuaj përse rregullimi është i rëndësishëm, si për shembull: sepse është më e lehtë që t'i gjesh përsëri gjërat, sepse mund të luani më mirë po të mos shkëlqi lojërat gjatë gjithë kohës etj.

Si t'i mësojmë fëmijët të pastrojnë

Kur prindërit tundin gishtin mbi kokën e fëmijës dhe i qortojnë duke iu thënë: “Rregulloni dhomën!”, ata nuk arrijnë ndonjë gjë të madhe. Ndiqni këshillat e mëposhtme, që t'i mësoni fëmijës suaj të vendosë rregull, duke e bërë këtë punë sa më të këndshme për të.

Veproni me kujdes: Fëmijët duhet të kenë dëshirë që ta rregullojnë ambientin e tyre; vetëm atëherë ata kontribuojnë. Kështu që, kini parasysh që ky aktivitet të mos bëhet një lloj kufizimi apo ndëshkimi për ta. Në fakt, filloni që ta integroni rregullimin e dhomës që gjatë kohës që fëmija po luan, për shembull, duke i thënë: makinat duhet të vihen në garazh tani ose të gjitha lojërat me plush duhet të shkojnë për të fjetur në kuti.

Jepni udhëzime konkrete: Udhëzimet abstrakte, si: “Rregulloje këtë rrëmujën!”, nuk ndihmojnë aspak. Në vend të këtyre fjalëve, përdorni udhëzime konkrete, si: “Vendosi kubat në një kuti!” ose “Vendosi librat në raft!” Me shumë mundësi, fëmijët ndjekin këto urdhra, se sa fjalinë “Pastro dhomën!”

Rafte dhe kuti të përshtatshme për fëmijë: Nëse fëmijët do ta rregullojnë dhomën vetë, raftet dhe kutitë e lodrave duhet të dizajnohen në mënyrë të tillë që të jenë të lehta për t'u përdorur. Duke përdorur ngjyrat dhe fotot, ju mund të shënoni kutitë ku do të vendoset çdo lodër e njëherësh e bëni këtë proces më të lehtë, qoftë edhe për lodrat më të vogla. Pas klasës së dytë, fëmijët mund t'i shkruajnë dhe përgatisin vetë etiketat për kutitë.

Mos u bëni robër të rregullit: Jo gjithçka duhet të jetë e rregulluar në mënyrë të përsosur, gjatë gjithë kohës. Fëmijët shpesh luajnë me një lodër për disa ditë dhe nuk duan ta prishin ambientin që e krijuan me vështirësi në darkë, vetëm për t'u dukur më i rregullt.

Përcaktoni rregulla të qarta: Fëmijëve iu pëlqen rutina e përditshme. Mundësoni që shtëpia të pastrohet çdo darkë dhe këmbëngulni që lodrat, me të cilat fëmija nuk po luan aktualisht, duhen vënë në vend përpara se ata të luajnë me lodrën tjetër. Kjo praktikë do t'i ndihmojë fëmijët tuaj që të orientohen më mirë se sa të përdorin udhëzime arbitrare.

Njoftoni fëmijët për kohën e rregullimit: Njoftojini fëmijët që po afrohet koha për të rregulluar dhomën, të paktën 15 minuta më parë, në mënyrë që ata të mos e ndalojnë lojën menjëherë.

Klasifikoni lodrat rregullisht: Është pak e vështirë që të pastrohen dollapët e tejmbushur. Klasifikoni lodrat që janë prishur dhe ato që nuk janë më të përshtatshme për moshën, në mënyrë që të mund të menaxhoni dhomën e fëmijës.

Ndihmoni fëmijët: Askush nuk mund të presë që një fëmijë të pastrojë dhomën e tij apo të saj. Edhe fëmijët e moshës shkollare ndonjëherë kanë nevojë që të organizojnë mjetet shkollare.

Kur fëmijët krijojnë rregullin e tyre

Rreth moshës 7-vjeçare, rregullimi i dhomës nuk duhet të përbëjë më ndonjë problem për shumicën e fëmijëve. Tashmë, fëmijët janë bërë gjithnjë e më të pavarur dhe do të duan shumë më tepër ta organizojnë vetë dhomën e tyre, se sa të ndjekin urdhrat e prindërve. Jepjani atyre (deri në njëfarë mase) këtë liri; në këtë mënyrë ata do të kujdesen më shumë për të vënë rregull. Nëse marrëveshja nuk funksionon, ju duhet të jeni të qëndrueshëm. Këmbëngulni që fëmijët ta

rregullojnë vetë dhomën e tyre, edhe pse ju do ta bënit më shpejt vetë. Mos u mbështesni te shpërblimet, sepse krijohet përshtypja që rregullimi dhe pastrimi i dhomës është diçka që nuk doni ta bëni në mënyrë të vullnetshme.

3.8 Kur fëmijët përdorin të shara – Si duhet të reagojmë?

“Dreq”, apo “mistrec” – fëmijët shpejt mësojnë fjalë dhe i përshtatin ato në përdorimet e tyre gjuhësore. Kur prindërit zbulojnë që fëmijët e tyre po përdorin fjalë të pakëndshme, sharjeje, ata tronditen jashtë mase. Ky është rasti për të biseduar për shkaqet dhe gjetjen e zgjidhjeve. Fëmijët, në një çast, përballen me të sharat, qoftë nga televizori, lagjja ose shkolla. Në varësi të moshës, fëmijët, thuajse me krenari e në mënyrë “të ndërgjegjshme”, i sjellin në shtëpi këto “arritje” të reja dhe, sigurisht, në tryezën familjare bisedojnë për atë “mistrecin” që ulet në bankën ngjitur me ta.

“Nga e mësove këtë fjalë?”; “Mos e thuaj këtë!”; “Nuk dua ta dëgjoj këtë në shtëpi!”, janë shprehjet që pasojnë reagimin spontan të prindërve. Ndërsa për fëmijët tuaj, ky reagim barazohet me bindjen për t'i përsëritur këto fjalë të këqija, sa më shpesh e me zë sa më të lartë që të jetë e mundur, duke krijuar kështu një situatë krejt të papëlqyeshme. Si duhet të reagoni ju si prindër ndaj kësaj dukurie? Në fund të fundit, ju nuk doni që fëmijët tuaj të përdorin fjalë fyese e të pakëndshme dhe as të inkurajoni përdorimin e këtyre shprehjeve gjuhësore.





Fëmijët dhe entuziazmi i tyre për të përdorur sharje

Fëmijët e vegjël ndikohen më shumë nga kopjimi i të sharave gjatë zhvillimit të tyre gjuhësor. Nga njëra anë, ata me padurim mësojnë e përdorin fjalë dhe shprehje të reja që në moshë të vogël, dhe nga ana tjetër, atyre iu pëlqen të testojnë caqet. Vetëm shikimet mosbesuese, ndaj përdorimit të fjalëve të tilla, mjaftojnë që fëmijët të vazhdojnë t'i përdorin.

Sa më shumë që rriten, aq më shumë e kuptojnë që mund të provokojnë reagime me fjalët e zgjedhura dhe të tërheqin menjëherë më shumë vëmendje.

Prandaj, ka të ngjarë që fëmijët tuaj do t'i përdorin fjalët sharëse edhe më shumë nëse ju reagoni duke u tronditur për atë që thonë ata.

Si duhet të reagojmë:

Ju nuk mund ta mbron plotësisht fëmijën tuaj nga përdorimi i fjalëve sharëse. Por, është përgjegjësia juaj të siguroheni që ata të trajtohen me ndjeshmëri dhe të pakësojnë fjalët e këqija.

Ruani qetësinë: Nëse fëmija juaj fillon të bërtasë, në fillim duhet të ruani qetësinë, sepse një kundërveprim i juaj, në këtë moment, ka të ngjarë të jetë joefikas. Ndalimi i përdorimit të fjalëve dhe leksionet impulsive, e bëjnë përdorimin e sharjeve edhe më interesant për fëmijën.

Trajtoni problemin: Uluni së bashku me fëmijën dhe pyeteni për arsyen e përdorimit të fjalëve sharëse. Bëjani të qartë

që fjalë të tilla i lëndojnë shumë njerëzit. Nëse është e nevojshme, shpjegojani atyre kuptimin e këtyre termave me fjalët e duhura. Nëse dialogoni me ta, fjalët tuaja do ta bëjnë efektin më mirë se urdhri juaj për të mos i përdorur ato.

Identifikoni burimin: Televizioni, vëllezërit apo motrat më të mëdhenj, shokët e shoqet e klasës, ju vetë etj. Gjeni se nga e ka marrë fjalën sharëse. Edhe prindërit ndonjëherë thonë fjalë të tilla, prandaj, edhe ju duhet të ekzaminoni veten në mënyrë kritike. Merrni rolin e modelit dhe përpikuni, sa të jetë e mundur më shumë, që të mos përdorni fjalë sharjeje.

Lejojini fëmijët të shfryjnë: Edhe fëmijët përfetojnë ditë të këqija dhe duan të shprehin shqetësimet e tyre. Krijoni një periudhë të caktuar kohore, çdo ditë, që fëmija të shfryjë. Megjithatë, kjo duhet të jetë një periudhë e shkurtër kohore dhe nuk duhet të shkojë deri në përdorimin e tepruar të të sharave. Është më mirë të praktikohen mënyra alternative; pak zhurmë në sheshin e lojërave për t'u kthjelluar shpesh bën mrekulli.

Fjalë sharjeje alternative: Që t'i kundërpërgjigjeni fjalëve sharëse të shëmtuara, përpikuni të gjeni shprehje me më pak ngarkesë negative, si për shembull: "dreq". Ose thjesht shpikni fjalë të reja sharëse, si për shembull: "gjizë e keqe" ose "iriq kënetor mendjelehtë". Kombinimet imagjinare të fjalëve për termat arbitrare janë qesharake dhe fëmijës suaj do t'i pëlqejë t'i krijojë ato.

Kavanozi i sharjeve: Për fëmijët më të rritur, që tashmë marrin edhe një sasi të kufizuar parash nga prindërit, mund t'ia vlejë të përdorni edhe një kavanoz për sharjet në shtëpi. Çdo anëtar i familjes inkurajohet të vendosë një shumë të vogël parash në kavanoz, sa herë që përdor një fjalë sharëse. Vendosni së bashku se për çfarë do të përdoren paratë.

4. Gjashtë tema për prindërit e fëmijëve të moshës 11–14 vjeç



4.1 Hyrje

Të dashur prindër! Ne e dimë, se nuk jemi në periudhën më të lehtë të prindërimit. Ju lutem, kini parasysh që fëmijët tuaj po kalojnë një periudhë mjaft të vështirë të jetës. Ndonjëherë, ata mendojnë se janë zotërit e botës dhe disa ditë më vonë, ndihen sikur nuk kanë çfarë të bëjnë dhe se askush nuk i kupton. Përveç kësaj, ata nuk mund t'i shpjegojnë mendimet dhe ndjenjat e tyre dhe të tjerëve e, madje, nuk mund t'ia shpjegojnë as vetes së tyre. Shpesh ndihen sikur nuk kanë askënd.

Mendoni pozitivisht, sepse GJITHÇKA ËSHTË NË RREGULL ME FËMIJËN TUAJ! Kjo është një periudhë e rëndësishme për fëmijën tuaj lidhur me zhvillimin dhe fuqizimin e shëndetit mendor. Ata janë krejtësisht në rregull dhe janë të shëndetshëm!

Mos harroni, që edhe kjo periudhë DO TË KALOJË! Mund të marrë nga shtatë deri në dhjetë vjet, por kjo periudhë do të përfundojë kur fëmijët të jenë në të njëzetat.

Adoleshenca karakterizohet nga ndryshime psikologjike që pasojnë rritjen fizike të pubertetit dhe që përfundojnë me formimin e identitetit dhe kjo zakonisht zgjat nga moshë 11–20 vjeç. Adoleshenca fillon me pubertetin, por këto dy fenomene nuk janë njësoj. Puberteti lidhet me ndryshimet biologjike të trupit, ndërsa adoleshenca mbulon një spektër më të gjerë (*Trebamo li brinuti?*) (A duhet të shqetësohemi?, 2010).

Adoleshenca mund të ndahet në tri faza:

- **Paraadoleshenca** zakonisht karakterizohet nga sjellje arrogante dhe të zhurmshme dhe nga kundërshtime. Shpesh quhet edhe faza e opozitës.
- **Adoleshenca** është e drejtuar në gjetjen e pavarësisë në të gjitha fushat e jetës.
- **Pasadoleshenca**, koha kur adoleshentët hyjnë në botën e të rriturve, fillojnë të pranojnë rolet e të rriturve, si dhe të formojnë identitetin e tyre gjinor dhe profesional.

Adoleshenca konsiderohet si ajo pjesë e jetës, gjatë së cilës personi përpiqet të gjejë një ekuilibër mes fëmijërisë dhe pjekurisë.

Ajo është, gjithashtu, edhe pjesë e vetë rritjes, sepse i riu/ e reja fillon të mohojë autoritetet e kontrollin prindëror dhe afrohet më shumë me bashkëmoshatarët e tij/ saj. Është koha e rebelimit, testimi të kufijve, ndryshimeve të furishme e të papritura të gjendjeve emocionale, konflikteve të brendshme dhe konflikteve me të tjerët (Zotović, Petrović & Majstorović, 2012; Zotović & Beara, 2016).

Nuk është e lehtë të jesh fëmijë në këtë moshë. Ata duhet të marrin dhe të trajtojnë shumë përgjegjësi, si dhe duhet të mbajnë parasysh edhe zhvillimin personal, për shembull: të

pranojnë pamjen fizike, rolet e tyre të reja gjinore, arritjen e pavarësisë emocionale nga prindërit e tyre, pranimin e vlerave shoqërore, si dhe krijimin e vlerave të tyre personale që do të ruhen gjatë gjithë jetës. Pavarësisht se, që pas lindjes, ndryshimet në këto fusha kanë qenë të vazhdueshme, ato mbizotërojnë më shumë dhe shfaqen në formë më radikale gjatë adoleshencës. Këto ndryshime janë të rëndësishme për zhvillimin, por, njëherësh, mund t'i shkaktojnë shumë stres adoleshentit tuaj dhe atyre përreth. Sa më shumë që të përdorni empatinë, duke u nisur nga përvoja juaj si adoleshent, aq më e lehtë do të jetë për ju, që ta kuptoni e të kaloni mirë me fëmijën tuaj. Është koha kur metodat e mëparshme të rritjes së fëmijëve dhe të ndëshkimit nuk janë më efikase, prandaj ndikimi i vetëm, që mund të kenë prindërit, kryhet përmes cilësisë së jetës që mund të ofrojnë ata. (Juul, 2011).

Rreshtat në vijim janë marrë nga Liza në botën e çudirave, të Lewis Carroll dhe na përcjellin mjaft mirë idenë se si ndihen adoleshentët:

“Kush je ti?” – pyeti vëmja. Liza iu përgjigj pothuajse e habitur: “Unë... unë nuk e di, për momentin... Sigurisht që e dija kush isha, kur u zgjova sot në mëngjes, por unë kam ndryshuar disa herë që atëherë.”

Në kapitujt në vijim, do të paraqesim një mori çështjesh të zakonshme familjare, që mund të zgjidhen duke përdorur një qasje demokratike:

- Të mësuarit me kompjuter – gjithnjë e më i rëndësishëm.
- Rreziqet në internet – një qasje pozitive.
- Hapësira e lirë – mbështetje për zhvillim.
- Kafsha shtëpiake e duhur për fëmijën – përgjegjësi dhe gëzim.
- Motrat dhe vëllezërit në konflikt të vazhdueshëm – të mësuarit për jetën.
- Parandalimi i varësisë – një histori që nuk mbaron kurrë.

4.2 Të mësuarit me kompjuter – gjithnjë e më i rëndësishëm

Kompjuterët janë gjithnjë e më të nevojshëm në jetën e përditshme, gjë që doli qartë edhe në periudhën e koronavirusit.

Në dhomat e shumicës së fëmijëve sot, ka një kompjuter. Çfarë duhet të mendojmë, ne si prindër, lidhur me këtë fenomen? Përvoja e pandemisë së koronavirusit ka bërë mjaft të qartë një gjë: pa kompetenca digjitale, fëmijët (dhe jo vetëm ata) nuk kanë ku shkojnë. Ndërkohë që studentët universitarë dhe

shumica e nxënësve të shkollave të mesme janë pothuajse të pavarur në kryerjen e detyrave, përmes të mësuarit në distancë, prindërit e fëmijëve të vegjël konstatuan, se u transformuan në mësues me kohë të pjesshme, një përgjegjësi që duhej ekuilibruar krahas detyrimeve të tyre të punës. Që nga pandemia, barra e zbatimit të mësimdhënies online shpesh ka rënë mbi prindërit. Ata që kishin mundësi apo që mund të punonin online kanë qenë më fleksibël në procesin e monitorimit dhe ndihmës së fëmijëve lidhur me ngarkesën e mësimeve. Ndërsa prindërit, të cilëve iu kërkohej prania fizike në punë, shpesh e kanë pasur mjaft të vështirë dhe fëmijët e tyre nuk janë mbështetur as nga gjyshërit, për shkak të kufizimeve që lidheshin me moshën.

Kompjuterët nëpër shkolla kanë ndihmuar procesin e të mësuarit – kudo nëpër botë.

Kompjuterët janë pjesë e jetës së përditshme të fëmijëve dhe të rinjve. Studimet tregojnë se media luan një rol mjaft të rëndësishëm në kohën e lirë të fëmijëve të moshës shkollore. Për të rinjtë, kompjuteri është madje edhe më i rëndësishëm se sa televizori. Jeta pa internet, në ditët e sotme, është pothuajse e paimagjinueshme për ta. Ata e përdorin kompjuterin për të biseduar me miqtë e për të shkëmbyer informacione nëpër rrjetet sociale, për të luajtur lojëra online, si dhe për të kërkuar informacione për detyrat. Në shkollat fillore, format e reja të medias, gjithashtu, luajnë rol të rëndësishëm gjatë projekteve të mundshme të shkollës, për shembull: nxënësit kanë mundësi të angazhohen nëpër seminarët e fotografisë digjitale dhe të përpunojnë fotografitë e tyre, duke përdorur një program kompjuterik. Në lëndë të tilla, si: gjuhët, matematika apo shkenca, fëmijët dhe të rinjtë shpesh punojnë me programe edukative kompjuterike. Programet kompjuterike tashmë po përdoren edhe nëpër

kopshte, nëpër seancat e terapisë së të folurit, si edhe për arsimin plotësues shkollor.

Të mësuarit në kompjuter: Cili është qëllimi?

Por, a janë kompjuterët të dobishëm në shkollë? Rezultatet e kërkimit shkencor treguan që kompjuterët mund të rrisin cilësinë e mësimdhënies dhe të përmirësojnë rezultatet e të mësuarit. Fëmijëve iu pëlqen të punojnë me kompjuter dhe me internetin. Nëse format e reja të medias përdoren në formatin e mësimit të hapur për të gjithë, nxënësit kanë mundësi të marrin materiale për të mësuar në mënyrë të pavarur. Dhe, në këtë mënyrë, ata, jo vetëm mësojnë se si ta përdorin kompjuterin, por fitojnë edhe kompetencat e medias.

Mjaft prindër nuk i përdorin mundësitë e reja.

Mjaft prindër bien dakord që kompjuterët janë një mjet shtesë i rëndësishëm për qëllimet e të mësuarit. Pavarësisht nga kjo, shumë prej tyre i përdorin mjaft rrallë dhe nuk janë në dijeni të përfitimeve që sjell përdorimi i tyre. E ardhmja e afërt do të na tregojë nëse të mësuarit në shtëpi e ka ndryshuar këtë gjë në Shqipëri apo jo.

Të mësuarit në kompjuter do të mbetet i rëndësishëm në të ardhmen.

Kompjuterët dhe interneti do të luajnë një rol gjithnjë e më të madh nëpër shkolla në të ardhmen. Gjatë një studimi, u pyetën 50 ekspertë mbi rolin e formave të reja të medias gjatë mësimdhënies dhe të të mësuarit në të ardhmen. Sipas mendimit të të intervistuarve, rëndësia e kompjuterëve do të vazhdojë të rritet në të ardhmen. Në të njëjtën kohë, ka të ngjarë që studentët do të bëhen edhe më heterogjenë, gjë që mund t'i



përballë shkollat me sfida të reja. Në këtë kontekst, të mësuarit mund të bëhet edhe më fleksibël dhe më i përshtatshëm për studentë të caktuar. Ekspertët bien dakord që mësuesit janë të pazëvendësueshëm lidhur me përdorimin e formave të reja të medias. Ndërkohë, ende nuk dihet mjaftueshëm për përdorimin e kompjuterëve në shtëpi dhe për kryerjen e detyrave të shtëpisë, por duket se disa prindër janë të shqetësuar lidhur me kohën e gjatë që fëmijët e tyre harxhojnë përpara ekraneve. Një propozim i vlefshëm për menaxhimin e përdorimit të kompjuterit: kërkoni fëmijëve t'ju tregojnë diçka të re, se si e bëjnë kërkimin, si mësojnë një gjuhë të re apo si komunikojnë me të tjerët online. Shprehni interesim!

4.3 Rreziqet në internet – një qasje pozitive

Përdorimi i internetit ka qenë një proces i ngadalshëm për shumë prindër. Por, për shumicën e fëmijëve dhe të rinjve, përdorimi i internetit për aktivitetet rekreative është kthyer tërësisht në një natyrë të dytë. Kjo e bën atë edhe më të rëndësishëm, prandaj prindërit duhet t'u ofrojnë fëmijëve informacione gjithëpërfshirëse lidhur me rreziqet e internetit. Nuk është një ide e mirë, që të filloni të flisni për rreziqet. Është e njëjta gjë sikur të flasësh për vozitjen e një makine. Është e vërtetë, vozitja e makinës mund të jetë e rrezikshme, por më kryesorja është që ajo është e dobishme!

Krijoni rregulla për fëmijën tuaj, kur ata përdorin internetin.

Të mësuarit me anë të kompjuterit dhe përdorimit të internetit janë pjesë e programit shkollor. Në shoqërinë tonë të informacionit, këto njohuri po bëhen gjithnjë e më të rëndësishme për të ardhmen profesionale të fëmijëve.

Megjithatë, është e rëndësishme që të jemi syhapur edhe për rreziqet që mund të fshihen aty. Nëse fëmijët e kanë telefonin smartphone apo kanë kompjuterin e tyre, prindërit shpesh humbasin gjurmët e veprimtarive të tyre online. Nga ana tjetër, është e pamundur për prindërit që të menaxhojnë dhe kontrollojnë veprimet e fëmijëve gjatë gjithë kohës.

Për këtë arsye, prindërit duhet të kujdesen që të kuptojnë të gjitha rreziqet që mund të vijnë nga përdorimi i internetit dhe pastaj t'ia transmetojnë këto njohuri fëmijëve të tyre. Përveç shpjegimit të rreziqeve të mundshme, gjithashtu, ju duhet të prezantoni edhe disa rregulla bazë. Ndërgjegjësojeni fëmijën tuaj se këto rregulla nuk po zbatohen, duke synuar të mos e ndaloni atë, por ta mbronin nga dëmet. Biseda me fëmijët për sjelljen e tyre gjatë kërkimit në internet, mund t'ju qetësojë në lidhje me aktivitetin e tyre online.

Shmangia e rreziqeve nëpër rrjetet sociale.

Rrjetet sociale janë mjaft të përhapura mes fëmijëve dhe të rinjve, të cilët i përdorin ato në forma të ndryshme, p.sh.: duke parë fotografi dhe video, duke shkëmbyer informacion me shokët, si dhe duke u informuar për një mori temash. Megjithatë, rrjetet sociale përfshijnë edhe mjaft rreziqe, si për shembull: të dhënat personale janë si valutë në internet. Shpesh fëmijët i japin këto lloj informacionesh nëpër biseda dhe gara, pa shumë hezitim, te ofruesit e medias sociale. Një gjë e tillë mund të çojë në një numër shumë të madh e-mail-esh të padëshiruara (spam e-mail), por mund të çojë edhe në ngacmime nga persona të panjohur që nuk kanë qëllime të mira.

Për këto arsye, duhet mësuar përdorimi i sigurt i rrjeteve sociale. Instalimi i kufizimeve që lidhen me moshën nëpër faqet e internetit, kryesisht i padobishëm, mund të tejkalohet



me lehtësi, prandaj është e rëndësishme që t'i këshilloni fëmijët se si të mbeten anonimë në internet. Përdorimi i pseudonimit apo i një emri të rremë ndihmon në mbrojtjen e identitetit të fëmijës suaj. Është e këshillueshme, që të krijoni edhe një adresë të dytë e-mail-i për fëmijën tuaj, që të mund ta përdorin për të gjitha aktivitetet e tyre *online*.

Përpara se fëmija juaj të hyjë në një rrjet social apo të shkarkojë një aplikacion, lexoni termat dhe kushtet, që të informoheni se deri në ç'masë ofruesi i shërbimit kufizon të drejtat tuaja kur përdorni shërbimin.

Vlerësojeni mbrojtjen e fëmijës në internet si shumë të rëndësishme.

Bulizmi kibernetik online është bërë gjithnjë e më i zakonshëm, përmes thashethemeve negative, fyerjeve dhe fotografive apo videove komprometuese, që përhapen me shumë shpejtësi në rrjet. Dhe më e keqja nga të gjitha, është se në shumicën e rasteve shpërndarja nuk mund të ndalohet dhe informacioni mbetet në internet (me shumë gjasa, përgjithmonë). E njëjta gjë aplikohet edhe për të gjitha komentet, fotografitë dhe informacione të tjera të ngjashme, që fëmija juaj poston në internet. Bëjani të qartë fëmijës, se interneti asnjëherë nuk harron gjë. Sigurohuni që ata të mësojnë, se gjëra të pakëndshme mund të ndodhin në çdo moment. Çfarëdo që të ndodhë, fëmija juaj duhet të jetë në gjendje t'ju besojë dhe të dijë që s'ka pse të ndihet i turpëruar.

Nëse doni të jeni të sigurt, ju këshillojmë të blini ndonjë prej programeve të shumta të kontrollit prindëror që janë të disponueshme në internet. Ato i lejojnë fëmijët tuaj të kenë akses e të lundrojnë vetëm në përmbajtjet e kontrolluara në internet. Programet ofrojnë cilësime të ndryshme për një gjë të tillë, ndaj ju mund të zgjidhni ato që mendoni e të krijoni hapësirën e lejuar për fëmijën tuaj.

Alternativat ndaj internetit.

Ballafaqimi me median duhet mësuar. Nëse shihni që fëmija juaj rrezikon të bëhet i varur nga disa aktivitete të caktuara online, atëherë ju duhet të përcaktoni edhe kufizime për ta. Oraret e caktuara të internetit e ndihmojnë fëmijën që të mos humbasë kontaktin me jetën reale. Mbi të gjitha, ofroni aktivitete alternative, si: udhëtime së bashku me miqtë apo një mbrëmje me lojërë. Megjithatë, një gjë e tillë funksionon vetëm nëse edhe ju merrni pjesë në to.

4.4 Hapësira e lirë – mbështetje për zhvillim

Fëmijët janë kureshtarë nga natyra, por ata nuk e kanë gjithnjë mundësinë për të kënaqur etjen për njohuri. Prindërit ushtrojnë një ndikim mjaft të madh në dëshirën e fëmijëve për të mësuar.

Fëmijët janë kureshtarë nga natyra dhe duan të zbulojnë botën e tyre.

Pylli ofron mundësi interesante për t'i zbuluar fëmijëve bimët, kafshët dhe natyrën. Për ata që e kanë mundësinë, për shembull, të shoqërosh një rojtar pylli, bashkë me familjen, përbën një rast të mirë që fëmijët të mësojnë shumë më shumë gjëra për jetën në pyll. Përvoja të tilla zakonisht janë të paharrueshme dhe shpesh edhe formuese për fëmijët, sepse rritet interesi për tema të ndryshme që më parë ishte i fshehur.

Pasionet e prindërve apo të motrave e vëllezërve mund ta frymëzojnë një fëmijë.

Bisedat e përgjithshme dhe diskutimet rreth tryezës së darkës ose ekskursionet e përbashkëta janë burime të vlefshme për t'u ofruar fëmijëve përvoja dhe aventura të reja. Udhëtime të tilla zbuluese në natyrë mund të përbëjnë një përvojë të frytshme për fëmijët, pasi ruhen në trurin e tyre për një kohë të gjatë dhe, gjithashtu, ndikojnë mjaft në interesat dhe kuriozitetin e tyre.

Ambienti ku ndihesh mirë emocionalisht.

Fëmijët e kanë prej natyre kuriozitetin dhe etjen për njohuri. Studimet shkencore tregojnë se prindërit ushtrojnë ndikimin më të madh te dëshira e fëmijëve për të mësuar. Gjëja e parë janë emocionet. Ato krijojnë themelin që fëmija të mësojë me gëzim, prandaj edhe të mësuarit duhet të kryhet në një mjedis emocionalisht të qetë. Por jo të gjithë njerëzit mësojnë në të njëjtën mënyrë, madje secili person ka mënyrën e vet individuale të të mësuarit.

Prandaj, është e rëndësishme që të mos e detyrosh një fëmijë drejt një modeli të përcaktuar të të mësuarit. Disa fëmijë kanë nevojë për shumë më shumë nxitje nga prindërit, ndërkohë që të tjerët kanë nevojë për shumë pak. Fëmijët nuk duhet të jenë asnjëherë të nënsfiduar ose të mbisfiduar, por impulset e tyre të të mësuarit duhet të përputhen me personalitetin e fëmijës. Muzika dhe lëvizjet janë shumë të përhapura dhe përbëjnë mjete të vlefshme, me anë të të cilave transmetohen njohuritë e reja te fëmijët. Shumë fëmijë, ndërsa mësojnë, kanë një prirje të fortë të lëvizin rreth e rrotull dhe, nga ana tjetër, dihet që muzika aktivizon më shumë fusha të trurit, se sa thjesht leximi me zë të lartë.



Të udhëhequrit qysh herët drejt pavarësisë.

Meqë fëmijët kanë qejf të eksperimentojnë e të provojnë gjëra të reja, është e rëndësishme që ata të ndiejnë besim nga të tjerët. Nëse prindërit do të mënjanojnë të gjitha vështirësitë apo rreziqet e do të këmbëngulnin se kjo bëhet 'për hir të fëmijës', kjo gjë nuk i ndihmon fare ata në rrugën e të mësuarit. Është më mirë t'u mësosh fëmijëve pavarësinë që në moshë të vogël, përmes përdorimit të metodave, të tilla si, strategjitë e zgjidhjes së problemeve. Motoja është të mësuarit përmes përvojës dhe kjo do të thotë të mundësosh të mësuarin përmes mënyrave të ndryshme, si: të dëgjuarit, të lexuarit, të parët dhe të vepruarit. Duke pasur parasysh këtë, ne bisedojmë me fëmijën mbi temat: Si mëson më mirë? Cili është qëllimi yt? A ka ndonjë kuptim ajo që po bën?

Koha dhe hapësira për zhvillimin individual.

Arsimimi në demokraci kërkon më shumë burime dhe veprime të orientuara drejt zgjidhjeve, që krijojnë edhe aftësitë të fëmija. Motoja demokratike është që çdo individ do të gjejë vendin që i takon në shoqëri. Fatkeqësisht, sistemi shkollor është ende i orientuar drejt gabimeve dhe mangësive. Mjaft çështje që lidhen me vlerësimin janë në diskutim e sipër, vendimet politike i nxjerrin sistemet e mira të vlerësimit jashtë loje, ndërkohë që paqartësitë lidhur me kompetencat mes autoriteteve shkollore tregojnë mangësi të qarta. Këto pamjaftueshmëri nga ana e të rriturve gjithnjë paguhen nga fëmijët. Megjithatë, nëse ju doni ta mbani gjallë kuriozitetin

dhe dëshirën e fëmijëve për njohuri, duhet t'i merrni më seriozisht ata, bashkë me problemet që kanë. Një gjë e tillë kërkon kohë dhe hapësirë për zhvillimin e tyre individual.

4.5 Kafsha shtëpiake më e përshtatshme për fëmijën – përgjegjësi dhe gëzim

Kafshët janë gëzim për fëmijët, pak gjëra i mahnitin fëmijët më shumë se kafshët. Fakti që një lodër me push, shpesh, bëhet e pandashme për fëmijën në vitet e para të jetës, nuk është i pamotivuar. Megjithatë, ajo asnjëherë nuk e zëvendëson një kafshë reale. Kështu që, ka shumë mundësi, që fëmija juaj një ditë të shprehë dëshirën që të ketë një kafshë shtëpiake të veten. Si prindër, duhet të keni parasysh që, kur të merrni vendimin për të pasur një kafshë shtëpiake, mos harroni që ajo është gjithnjë burim gëzimi DHE përgjegjësie. Ç'gjë tjetër mund të ketë vlera më të afërta me demokracinë?

Krijimi i marrëdhënies me mjedisin: kafsha shtëpiake mund të jetë një shoqërues besnik për fëmijën.

Përpara se t'u dorëzoheni kërkesave të fëmijëve, duhet të keni parasysh disa gjëra. Gjëja më e rëndësishme është që kafsha shtëpiake nuk është një lodër dhe nuk mund të lihet në një qoshe pasi të të mërzhitet. Zgjedhja e kafshës shtëpiake për fëmijën, do të thotë punë për prindërit, megjithatë ka

ende mjaft gjëra për të thënë kur vjen puna ta kesh në shtëpi kafshën shtëpiake. Në përgjithësi, ekspertët bien dakord për efektet pozitive të mbajtjes së një kafshe shtëpiake për fëmijët.

Kafshët shtëpiake ulin nivelin e stresit dhe iu japin fëmijëve rehati emocionale; përkëdhelja dhe prekja e tyre lëshon hormone të lumturisë.

Fëmijët e qytetit, në veçanti, kanë pak kontakt me natyrën dhe botën e kafshëve, kur nuk kanë kafshë shtëpiake. Me një qenush, fëmija, që rri pothuaj gjithnjë ulur, detyrohet të ecë dhe kjo shëtitje mund ta transformojë atë së shpejti në një njeri që e adhuron natyrën. Fëmijët me kafshë shtëpiake sëmuren më pak, madje kanë edhe sistem imunitar më të fuqishëm. Kur fëmijët mësojnë me shpejtësi t'u përgjigjen nevojave të kafshëve shtëpiake, që jetojnë me ta, ata zgjerojnë aftësitë e tyre sociale. Përveç kësaj, fëmijët mësojnë të marrin përgjegjësi përmes mbajtjes së kafshës shtëpiake.

Fëmijët problematikë, në veçanti, përfitojnë nga mbajtja e një kafshe mike. Kujdesi i përditshëm dhe rutina ditore e përkujdesjes për to, forcojnë zhvillimin e personalitetit të fëmijëve dhe qëndrueshmërinë e tyre psikologjike.

Ata bëhen më të qetë e më të ekuilibruar. E thënë shkurt, fëmijët me kafshë shtëpiake mësojnë të kenë përgjegjësi, të veprojnë në mënyrë të pavarur dhe të zhvillojnë kompetenca shoqërore.

Mendojeni mirë zgjedhjen e kafshës/ve shtëpiake.

Pavarësisht këshillimit të fëmijës, që ta mbajë mirë kafshën, ajo mbetet përgjegjësia e prindit. Fëmijët dhe kafshët shtëpiake do të kenë një marrëdhënie të ngushtë, nëse fëmijët mësojnë që kafshët janë gjallesa me dëshirat e tyre dhe nuk mund t'i detyrosh që t'i përqafosh. Përveç kësaj, prindërit duhet t'u mësojnë fëmijëve rregullat se si ta trajtojnë kafshën, për shembull: të mos i shqetësojnë kur flenë apo kur janë duke ngrenë.

Përpara se të blini kafshën shtëpiake, ju dhe familja juaj duhet të qartësoni disa çështje:

- Cila kafshë shtëpiake është më e përshtatshme për familjen tonë?
- A është shtëpia mjaftueshëm e madhe për ta mbajtur kafshën shtëpiake ashtu siç duhet?
- A lejohet mbajtja e kafshëve shtëpiake, në rastin apartamenteve dhe shtëpive me qira?
- A mund t'i kushtojmë kohën e duhur kafshës shtëpiake?
- A mund ta përballojmë koston ekonomike për mbajtjen e një kafshe shtëpiake, si për shembull: ushqimin, faturat e veterinerit, që mund të jenë të shtrenjta për familjet me të ardhura të ulëta?



- A kemi miq apo të afërm që mund të kujdesen për to, kur të jemi me pushime?
- Për sa kohë duam të kujdesemi për kafshën shtëpiake? Kafshët e vogla, si disa lloje brejtësish, jetojnë nga 1–4 vjet, ndërsa breshkat e vogla mund të jetojnë deri në 40 vjet, nëse mbahen siç duhet. Madje edhe lepujt mund të arrijnë moshën 10-vjeçare. Edhe macet e qentë mund të jetojnë nga 10–18 vjet.
- A është dikush alergjik ndaj qimeve të kafshëve shtëpiake?

4.6 Vëllezërit dhe motrat në konflikt të vazhdueshëm – të mësuarit për jetën

Zënkat mes motrave e vëllezërve janë pjesë e jetës së përditshme të familjeve dhe kjo është një gjë krejt normale. Motrat e vëllezërit e duan njëri-tjetrin, por ata shpesh zihen, veçanërisht kur janë në moshë të vogël, sepse interesat, përvojat dhe gjendjet emocionale janë shpesh mjaft të ndryshme mes tyre. Megjithatë, të kesh mendime të ndryshme përbën edhe një element themelor të një shoqërie transparente dhe demokracia përfshin edhe konkurrencën e

ideve të mira. Mënyra se si duhen trajtuar këto fenomene, duhet të fillojë të mësohet sa më herët.

Çfarë të bësh kur ndodh një zënkë?

Zënkat mes motrave e vëllezërve janë pjesë e jetës së përditshme dhe përbëjnë një proces të rëndësishëm për zhvillimin. Potencialet dhe tiparet e ndryshme të karakterit të fëmijëve bëhen të dukshme përmes këtyre zënkave, ndërkohë ata mësojnë ta distancojnë veten nga vëllai apo motra e tyre dhe të fitojnë vetëbesim. Konflikti mes fëmijëve është, gjithashtu, i rëndësishëm, si pjesë e procesit të të mësuarit për jetën sociale jashtë familjes. Megjithatë, shumë prindër mërzhiten nga zënkat e vazhdueshme dhe shpesh zënkat e fyerjet mund të ndikojnë në jetën familjare.

Kur ulërimat dhe grindjet mes motrave dhe vëllezërve bëhen të padurueshme, prindërit mendojnë: kur duhet të ndërhyj? Si do ta parandaloj përkeqësimin e situatës herën tjetër? Është e rëndësishme të ndërhyhet në kohën e duhur. Nëse prindërit ndërhyjnë shumë herët, ata i privojnë fëmijët nga mundësia për ta zgjidhur konfliktin vetë.



Nga ana tjetër, nëse ata ndërhyjnë shumë vonë, zgjidhja paqësore mund të mos jetë më e mundur. Prandaj, koha më e mirë për të ndërhyrë është, pasi të jenë bërë të gjitha akuzat dhe prindërit e kuptojnë që fëmijët nuk po zgjidhin gjë përmes debatit.

Prindërit u ofrojnë ndihmë fëmijëve, nëse iu krijohet përshtypja se po e marrin seriozisht situatën. Kërcënimet, të drejtosh gishtin tregues ose talljet nuk i bëjnë mirë asnjërës palë.

Ata që tregohen të kuptueshëm në inat e sipër, janë të gatshëm të kuptojnë edhe të tjerët. Kjo vlen, jo vetëm për fëmijët, por edhe për të rriturit. Përmbledhni situatën për fëmijët tuaj në një formë që është e përshtatshme për moshën e tyre, fëmijët 3-vjeçarë zihen ndryshe nga ata 8-vjeçarë. Duke pasur parasysh këtë mbështetje, fëmijët duhet të jenë në gjendje të gjejnë një zgjidhje në mënyrë të pavarur për debatin.

Nëse zënka përshkallëzohet dhe fëmijët bëhen të dhunshëm, prindërit duhet t'i ndajnë fëmijët. Atëherë konflikti ka arritur fazën kur përdorimi i fjalëve nuk ka më vlerë. Fëmijët duhet të qetësohen sërisht përpara se të gjendet zgjidhja.

Si të shmangësh zënkat e panevojshme?

Një platformë e mirë për të parandaluar zënkat është vendosja e disa rregullave të qarta, që janë të detyrueshme për të gjithë. Është më mirë që këto rregulla të përcaktohen bashkë me fëmijët.

- Që të krijosh rregullat, mund t'i bëni vetes pyetjet e mëposhtme:
- Cilat lodra dhe sende personale nuk do të ndajnë me njëri-tjetrin fëmijët?
- Cilat fjalë sharëse nuk do të lejohen?
- Çfarë lloj kontakti fizik lejohet?
- Çfarë të drejtash dhe detyrash kanë fëmijët?
- Kur negociohen rregullat, asnjëri nga fëmijët nuk duhet neglizhuar ose trajtuar padrejtësisht.

Ja dhe një këshillë tjetër: mërzia është terreni pjellor për debate mes motrave dhe vëllezërve. Nëse fëmijët kanë çfarë të bëjnë, do të kenë më pak arsye dhe dëshirë për t'u zënë.

4.7 Parandalimi i varësisë – një histori pa fund

Interneti, telefonat celularë, lojërat e fatit, alkooli, duhani. Shumë prindër pyesin veten se çfarë duhet të bëjnë për të mbrojtur fëmijën e tyre nga problemet e varësisë apo se si duhet të reagojnë, nëse fëmija i tyre, tashmë, po shfaq sjellje varësie. Çfarëdo që të bëni, kini parasysh që fëmijët duhet të jenë përgjegjës për veprimet e tyre dhe në një shoqëri demokratike është e pamundur t'i kontrollosh tërësisht fëmijët. Gjashtë ide të vogla mund t'ju ndihmojnë në trajtimin e këtyre situatave:



Bëjini fëmijët tuaj të fortë – mbrojini fëmijët tuaj nga problemet e varësisë.

Shumica e gjërave që bëni për rritjen e përditshme të fëmijëve tuaj ka edhe një efekt parandalues për varësinë – inkurajojini fëmijët tuaj! Dëgjojin ata! Bëjini të ndihen të vlefshëm! Tregojuni si ta menaxhojnë stresin dhe mësojuni se si të kontrollojnë impulsset e tyre e të largojnë shpërblimet. Të gjitha këto do t'ju ndihmojnë t'i bëni më të fortë fëmijët tuaj, si dhe të parandaloni varësinë.



Të jesh model për fëmijët.

Prindërit janë në rolin e modelit për fëmijën, kur është fjala për drogërat që krijojnë varësi, apo përdorimin e medias. Orientimi juaj i përdorimit të alkoolit për kënaqësi, konsumimi i tij me nivel të ulët risku, mund të kenë efekte pozitive te fëmija juaj. E njëjta gjë praktikohet edhe për përdorimin me masë jo të tepruar të medias apo të telefonave celularë. Nëse

pini duhan, për shembull, dhe e trajtoni fenomenin në formë vetëkritike, duke folur hapur se çfarë ju shtyn të pini duhan, ju e ndihmoni fëmijën tuaj.



Dhënia e njohurive.

Vetëm informacioni, nuk mjafton për parandalim të suksesshëm. Megjithatë, është e rëndësishme që fëmijët tuaj janë në dijeni për rreziqet e përdorimit të këtyre substancave që krijojnë varësi. Kjo vlen për alkoolin ligjor, por edhe për drogat. Njohuritë për lojërat e fatit, përdorimin e internetit, e të tjera janë, gjithashtu, pjesë e kësaj pakete. Ndihmoheni fëmijën tuaj të mësojë në mënyrë të përshtatshme për moshën e vet.



Mbani qëndrime të qarta.

Prindërit duhet të qartësojnë pozicionin e tyre lidhur me substancat që krijojnë varësi, si dhe përdorimin e tyre dhe (sa më shumë që munden) ta zbatojnë atë, për shembull: nuk ka konsumim alkooli përpara moshës 16-vjeçare, nuk ka përdorim duhani, kanabisi, drogërash të tjera të paligjshme apo përdorim të medias dhe kjo gjë nuk cenon aktivitetet e tjera të kohës së lirë.



Kultivimi i marrëdhënies.

Marrëdhënia e besimit mes fëmijës dhe prindit është shumë e rëndësishme. Ajo është rezultat i mënyrës së përditshme të edukimit. Krijoni dhe ruani dialogun me fëmijën tuaj që në moshë të re. Merreni seriozisht fëmijën. Pyeteni për mendimin që ka lidhur me çështje të ndryshme. Marrëdhënia e besimit mund të luajë një rol të rëndësishëm, nëse përjetoni probleme më të vështira me fëmijën tuaj, për shembull, nëse fillon të përdorë substanca që krijojnë varësi, apo të luajë lojëra gjithë kohën.



Reagoni kur përdorin substanca që krijojnë varësi ose kur gjithnjë luajnë lojëra.

Nëse jeni të shqetësuar për përdorim të substancave që krijojnë varësi, përpikuni të bisedoni me fëmijën tuaj. Kjo është mënyra më e mirë për të zbuluar me saktësi se çfarë po ndodh. Mbani një qëndrim të qartë dhe ruajeni pozicionin tuaj. Nëse nuk jeni të sigurt apo situata është shqetësuese, mos hezitoni të kontaktoni qendrën e specializuar. Qendrat e këshillimit ndaj varësisë, qendrat e këshillimit të të rinjve dhe këshillimi edukativ janë në dispozicionin tuaj për t'ju mbështetur.

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

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE