



Nxitja e fëmijëve për

"Pse duhet të rregulloj krevatin kur do të shkoj të fle aty prapë gjithsesi? Pse duhet t'i sistemoj rrobat nëpër vende kur do t'i vesh prapë ose kanë nevojë të lahen?" Nipi ynë 13-vjeçar qëndroi me ne një muaj dhe mungesa e tij e motivimit për të ndihmuar dhe për të bërë edhe punët më të thjeshta që i jepeshin, ishte shokuese. Si do t'ia bëjë ai kur të jetë i punësuar, apo kur të martohet dhe të krijojë familjen e tij një ditë? Kur fëmijët tuaj janë ende të vegjël, nëse gjeni kohë për t'i trajnuar ata, do t'i kurseni vetes shumë zgënjime kur ata të bëhen adoleshentë. Më poshtë keni disa ide që mund t'ju ndihmojnë për të filluar.

Përfshjeni fëmijën më të vogël në punët e shtëpisë. Kjo mund ta ngadalësojë ritmin e punës, por është një hap i parë thelbësor për të ndihmuar fëmijën të ndihet pjesë e forcës punuese në shtëpi. Jepini fëmijës së vogël detyrën që të marrë pluhurat dhe të fshijë bashkë me ju si fillim. I vogli do të ndihet si i rritur dhe do të bëjë edhe më shumë punë. Nëse e shihni vajzën apo djalin tuaj të vogël duke luajtur me një fshesë sikur po fshin, mos i thoni ta lërë e ta çojë fshesën te vendi. Mësojini fëmijët tuaj hap pas hapi

se si të bëjnë çfarëdo pune që do t'u kërkon atyre. Mos supozoni se do ta mësojnë një punë vetëm duke parë. Tregoni atyre se çfarë duhet bërë, demonstron praktkisht, dhe pastaj i lini ta bëjnë. Me shumë kujdes jepuni udhëzime, ofroni sugjerime dhe mos jini kritikues.

Sapo t'u keni dhënë fëmijëve tuaj punë të caktuara me përgjegjësi të caktuara qartë, i lini t'i bëjnë ato punë pa u qëndruar vazhdimisht mbi kokë. Kontrolloni rezultatet kur të kenë mbaruar dhe u jepni lëvdatat e rastit. Mos e ribëni një punë që fëmija sapo e ka përfunduar. Nëse ju ngulni këmbë që një punë të bëhet vetëm në mënyrën tuaj, atëherë bëjeni vetë dhe kaq. Ribërja është shkatërruese për egon e fëmijës. Megjithatë, nëse një fëmijë i vogël ka larë enët dhe ato janë ende të papastrë, bëjeni prapë, por jo në sy të fëmijës. Është më ndryshe me një fëmijë më të rritur. Me nipin tonë 13 vjeçar, mua m'u desh t'i tregoni ato pjesë të enëve, gotave dhe tenxhereve që ai nuk i kishte larë siç duhet. Ai kishte nevojë për shumë udhëzime për mënyrën se si duhesin larë enët dhe nuk i pëlqeu aspak, por t'i lije enët ashtu nuk ishte mirë për shëndetin dhe

unë ndieva që në moshën e tij, ai kishte nevojë të mësonte se si t'i lante mirë enët. Ndoshata ai do ta mbajë mend mësimin një ditë dhe do të zgjedhë t'i lajë mirë ato.

Është e rëndësishme të përcaktosh qartë momentin e ditës kur fëmija duhet ta kryejë një punë të caktuari – ose përpara shkollës, menjëherë pas shkollës, ose nga darka. Mos lejoni që një punë të zvarritet derisa vjen mbrëmja e vonë. Në fundjavë, bëni një listë punësh dhe diskutoni detyrat gjatë një mëngjesi të ngeshëm. Shpjegojeni pjesë-pjesë një punë të madhe dhe sigurohuni që moshat dhe aftësitë e fëmijëve janë marrë parasysh për detyrat që u janë dhënë. Supozoni që djemtë dhe vajzat do t'i bëjnë punët e shtëpisë në të njëjtën masë dhe pa dallime seksi. Mos prisni nga një i vogël të punojë një ditë të plotë. Një orë është koha që mund të jetë e arsyeshme për një fëmijë 8-vjeçar që të përfshihet me punë shtëpie. Një 14-vjeçar mund të bëjë më shumë, ndoshta po aq sa një i rritur, por kjo varet nga niveli i përgjegjshmërisë së adoleshentit.

Shumica e fëmijëve e kanë të vështirë ta mbajnë pastër dhomën e tyre. Kujtoni fëmijëve tuaj që



të ndihmuar

me 5 apo 10 minuta përpjekje në ditë do t'i mbajnë dhomat e tyre në formë goxha të mirë. Por nëse e lënë pastrimin për ditën e shtunë, do t'u duhet një apo dy orë dhe kjo do të çojë në përtesa dhe ankesa. I modifikoni dhomat e tyre në një mënyrë të tillë që ata të ndihmojnë në mirëmbajtjen e tyre. Siguroni orendi të masës së fëmijës, si, një komodinë të ulët apo dollap me varëse në lartësinë e fëmijës. Nëse merrni mbi vete tepër përgjegjësi për ta mbajtur atë të rregullt, fëmija do të mendojë se dhoma ju përket juve dhe nuk do të ketë ndonjë nxitje për t'u kujdesur për të. Përpinquni të mos ndërhyjni në dhomën e një adoleshenti. Ata, ka më shumë të ngjarë që do të mësojnë më mirë nga shembulli i juaj.

Disa punë që mund të bëjnë 5-vjeçarët

- Të rregullojnë krevatin e tyre çdo ditë
- Mund të duket jo fort i rregullt në fillim, por do të përmirësohet me kalimin e kohës.
- Të vënë rrobat në dollap apo në sirtarët përkatës
- Të futin lodrat në vendin

përkatës të lodrave

- Të ujisın lulet e shtëpisë
- T'i japid ushqim qenit, maces, apo peshkut (nëse ua kujtoni)
- Të shtrojnë tavolinën
- Të ngrenë tavolinën një e nga një

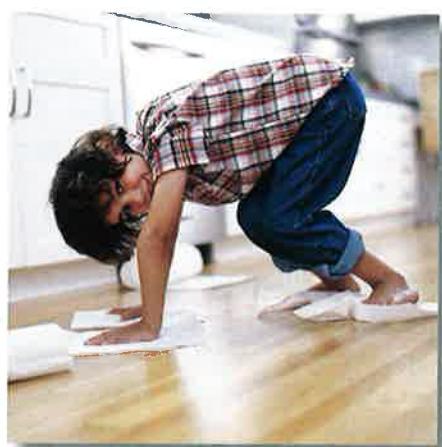
Disa punë shtëpie që një adoleshent mund të bëjë (përveç atyre që një 5 vjeçar mund të kryejë)

- Të zbrazë koshat e plehrave dhe tavllat
- Të nxjerrë jashtë plehrat
- Të fshijë dyshemenë dhe qilimat me fshesë me korent
- Të pastrojë dhe fshijë dyshemenë e kuzhinës
- Të hekurosë rrobat e veta
- Të lajë xhamat e makinës
- Të sistemojë drutë nëse keni oxhak apo sobë me dru

Ne kemi pasur privilegjin të kalojmë një muaj me dy nipat e tjerë çdo vit që kur ata kanë qenë të vegjël (4 dhe 6 vjeç). Kemi pasur mundësinë t'u mësojmë atyre shumë gjëra dhe t'u japim punë për të bërë ndërkohë që ishim në kampim së bashku ose kur vinin të rrinin me ne. Tani në

moshën 8 dhe 10 vjeç, ata janë më të motivuar të kontribuojnë në punët e shtëpisë dhe madje pyesin se çfarë mund të bëjnë për të ndihmuar. Fatkeqësisht, nuk kemi pasur mundësinë të kalojmë po aq kohë me nipin më të madh kur ai ka qenë më i vogël. Megjithëse duhet të jetë përgjegjësia e prindërve të trajnojnë fëmijët e tyre që të kujdesen për veten dhe të janë të dobishëm, edhe gjyshërit mund të bëjnë një ndryshim shumë të madh nëse kalojnë kohë me nipërit dhe mbesat e tyre kur janë të vegjël. Ndërkohë që është e rëndësishme që fëmijët të trajnohen, mban mend që ata mësojnë më mirë duke ndjekur shembullin tuaj.

Nga Kathryn Church





Kur ti mendoje se unë nuk po tē shihja . . .

Ky është një mesazh që çdo i rritur duhet ta lexojë, sepse fëmijët tuaj ju shohin dhe bëjnë çfarë ju bëni dhe jo çfarë ju thoni...

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē pashë se si e ngjite me gëzim në mur vizatimin tim tē parë, dhe menjëherë ndjeva dëshirën për tē bërë një vizatim tjeter.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē pashë sesi e ushqaje edhe qenin e shtëpisë dhe mësova që duhet tē jem i mirë edhe me kafshët.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē pashë kur gatuaje ëmbëlsirën time më tē preferuar, dhe mësova që gjëra tē vogla mund tē jenë shumë tē veçanta në jetë.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē dëgjova tek po luteshe, dhe kështu mësova se kishte një Zot me tē cilin mund tē flisja gjithmonë dhe kështu mësova që t'i besoja Zotit.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē pashë kur gatuaje një vakt ushqimi dhe ia çove një shoqeje që ishte sëmurë dhe mësova se tē gjithë ne njerëzit duhet tē ndihmojmë njëri-tjetrin.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē pashë ty ndërsa kaloje ca kohë dhe kurseje ca para për tē ndihmuar tē varfrit, dhe kështu mësova që ata që kanë diçka t'u japid me zemër atyre që s'kanë asgjë.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē ndjeva kur më puthje natën dhe u ndjeva i dashur dhe i sigurtë prej teje.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē pashë që kujdeseshe për shtëpinë tonë dhe çdo pjesëtar tē familjes sonë, dhe mësova që duhet tē kujdesemi për atë që na është dhënë.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē pashë si mbaje përgjegjësitë e tua, edhe atëherë kur nuk ndiheshe mirë

dhe mësova tē isha i përgjegjshëm kur tē rritesha.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, pashë lotë në sytë e tu dhe mësova se ndonjëherë gjérat e jetës tē lëndojnë, por nuk është turp tē qash.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē pashë sa shumë kujdesje kishe dhe doja tē isha gjithçka që tē mundesha.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, mësova shumicën e mësimeve tē jetës për tē cilat kam nevojë tē di për tē qenë një njeri i mirë dhe i suksesshëm kur tē rritesha.

Kur ti mendoje se nuk po tē shihja, tē shihja ty dhe doja tē tē thoja: "Faleminderit për gjithçka që pashë përmes teje, edhe pse ti mendoje se unë nuk po tē shihja!"

Secili prej nesh, prind ose mik, ndikojmë në jetën e një fëmije, për tē mirë ose për tē keq!

Nga një fëmijë

Leximi është i rëndësishëm dhe ne si prindër duam të sigurohem që fëmijët tanë adoleshentë të rriten me të gjitha aftësitë e nevojshme për t'ia dalë mbanë. Në vazhdim po ju ofrojmë disa sugjerime se si mund t'i inkurajoni adoleshentët tuaj të lexojnë:

- Jepni shembullin tuaj pozitiv. Lejojini fëmijët tuaj t'ju shohin tek lexoni pér kënaqësi.
- Çojini pér një kontroll sysh, pér të parë nëse kanë nevojë pér syze leximi.
- Zbuloni çfarë zgjedhin të lexojnë adoleshentët e tjerë.
- Lini libra, revista dhe gazeta të ekspozuara nëpër shtëpi. Shikoni cila prej tyre 'zhduket' pér të kuptuar se cila fushë u intereson adoleshentëve tuaj.
- Rezistojini dëshirës pér t'u imponuar atyre preferencat tuaja.
- Një gabim që e bëjnë të gjithë prindërit është që përpiken t'i detyrojnë fëmijët të lexojnë librat që atyre u kanë pëlqyer kur ishin vetë fëmijë.
- Jepuni adoleshentëve mundësinw t'i zgjedhin vetë librat e tyre. Kur dilni së bashku, shkoni në një librari dhe shikoni libra të ndryshëm. Secili le të shikojë librat që i interesojnë. Një dhuratë e bukur që mund t'u bëni është një kartolinë që shkruan: "Librin zgjidhe vetë!".
- Nxisni interesin e adoleshentëve tuaj. Gjeni libra, revista dhe artikuj që flasin pér skuadrën e tyre të preferuar sportive, bandën e preferuar muzikore, argëtimet apo programet e preferuara televizive.
- Konsiderojeni kënaqësinë e të lexuarit si një vlerë në vetvete. Gjithçka që lexojnë adoleshentët tuaj, përfshirë librat me vizatime, ndihmojnë në ndërtimin e aftësive të të lexuarit.
- Lexoni libra që flasin pér adoleshentë. Romanet pér të rinj ju ndihmojnë të kuptoni cilat janë shqetësimet dhe

Si t'i inkurajojmë fëmijët tanë adoleshentë të lexojnë libra



presionet me të cilat përballen adoleshentët. Këta libra ju japidin një terren të përbashkët mbi të cilin të ndërtoni biseda mbi tema delikate.

- Gjeni një seri librash nga një autor i preferuar i adoleshentëve tuaj. Nëse u pëlqen libri i parë, kanë pér t'u pëlqyer edhe të tjerët.
- Sillni në shtëpi biografi të njerëzve të njohur prej tyre, por që të janë në nivelin e moshës së tyre.
- Gjeni libra që përdorin fjalor të kuptueshëm pér moshën e tyre dhe me shkronja të mëdha pér një lexicum të lehtë dhe të shpejtë. Leximi mbi heronjtë e besimit të krishterë apo figurave historike me integritet do të ishte shumë i mirë. Adoleshentët mund të zgjedhin njërin prej tyre pér ta patur si model.
- Bëjeni të lexuarin me zë të lartë një pjesë të natyrshme të jetës familjare. Tregoni pwr një artikull që po lexoni, një poezi, letër apo faqe nga enciklopedia, pa u përpjekur ta ktheni në një mësim.
- Lexojini njëri-tjetrit me zë të lartë.

Interesi i tyre mund të zgjohet duke dëgjuar çfarë po lexoni ju.

- Merrini në konsideratë interesat prej të rrituri të adoleshentëve tuaj. Mbështetini ata duke u siguruar disa libra pér të rritur të cilët mendoni se mund t'i përballojnë.
- Pyetini herë pas here çfarë po lexojnë. Bëni pyetje të hapura dhe nxitini të mendojnë më thellë. Inkurajoni t'ju bëjnë pyetje në lidhje me ato që ju po lexoni.
- Nëse fëmijët kanë prindëri nga kombësi dhe gjuhë të ndryshme, kërkojuni të lexojnë libra në të dyja gjuhët.

Mbani në mend tablonë e madhe. Disa adoleshentë nuk tregojnë fare interes pér librat gjatë kësaj moshe. Koha dhe disa këshilla të mira mund t'ju ndihmojnë t'u zgjoni interesin. Ndoshta do të ishte mirë të blini një aparat 'Kindle' ku ata mund të lexojnë libra në mënyrë elektronike. Mësojuni si t'i kërkojnë në internet librat që u pëlqejnë dhe si mund t'i shkarkojnë në aparatin 'Kindle'.

Nga Kathryn Church

IDENTITET

adoleshentësh



Shumica e prindërve thonë me bindje të plotë që kanë përjetuar vitet më të kënaqshme e me më pak stres të prindërimit gjatë kohës kur fëmijët e tyre kanë qenë të vegjël. Nëse fëmijët janë rritur në një ambient familjar plot me dashuri e me sa më pak burime stresi e shqetësimi siç janë vdekja, divorci apo abuzimi, gjendja emocionale e fëmijëve do të jetë e qëndrueshme dhe e parashikueshme.

Adoleshentët pësojnë ndryshime morale dhe shpirtërore. Shumë prindër përpara nesh kanë përjetuar ndryshimin moral e shpirtëror të fëmijëve të vet adoleshentë. Nëse gjatë fëmijërisë së tyre ata i kanë ndjekur me bindje takimet e fëmijëve dhe shumicën e mësimeve i kanë pranuar menjëherë e pa bërë shumë pyetje, në adoleshencë shumë gjëra do të vendosen përpara pikëpyetjeve të mëdha.

Adoleshentët do të ngrenë pyetje madje edhe mbi vetë ekzistencën e Perëndisë dhe besueshmérinë e Biblës. Nga se ndodh e gjithë kjo? Çfarë nuk shkon më?

Adoleshentët fitojnë një aftesi të re të menduari e fillojnë t'i vlerësojnë dhe zgjidhin ndryshe problemet dhe pikëpyetjet e tyre. Madje do të ngrenë pyetje mbi gjëra, vlera e çështje të cilat më parë i pranonin lehtësisht.

Përvaja jetësore ka treguar se adoleshentët që kanë parë prej prindërve të tyre një besim të vërtetë të modeluar me vepra të vërteta do të hyjnë në fazën e adoleshencës me të njëjtin përkushtim shpirtëror me të cilin janë mësuar prej prindërve të tyre.

Për arsy se ata munden që t'ia dalin mbanë këtij procesi të rivlerësimit të jetës së tyre në qëdo aspekt, dimensioni shpirtëror dhe besimi i tyre do të forcohet. Jo vetëm aq, por ata do të jenë në gjendje ta mbrojnë me bindje të patundur besimin e tyre.

DUHET MBAJTUR MEND SE procesi i vënies në pikëpyetje të besimit nga fëmijët adoleshentë është një përfjetëse shkurajuese për shumë prindër të krishterë. Shumë adoleshentë ia kanë dalë mbanë që besimi dhe përkushtimi i tyre të forcohet e të japë frut, përmes ditëve të gjata e të ngarkuara.

Mos u shkurajoni kur fëmijët tuaj bëjnë pyetje, por përgjigjuni atyre kuptueshmë me dashuri e duke e jetuar atë që doni t'u mësoni atyre. Një adoleshent që përpinqet të gjejë përgjigje është në rrugën e duhur drejt pjekurisë së tij.

Kurrë mos u lodhni të luteni për fëmijën tuaj. Inkuarajjeni fëmijën tuaj që të jetë aktiv në aktivitetet e kishës suaj dhe të shoqërohet me bashkëmoshatarë të tjerë miq të mirë.

Ndërsa fëmija juaj do të ngrerë pyetje rreth dimensionit shpirtëror, ai do të verë në pikëpyetje çështjet kryesore të jetës si, KUSH JAM UNË, KUSH JANË MIQTË E MI, KU PO SHKOJ?

Për shkak të ndryshimeve të panumërtë që i ndodhin adoleshentët ai do ta shohë veten me sytë e çudisë dhe dyshimit. Madje edhe kur të shihet përpara pasqyrës mund të mos gjejë shumë ngjashmëri me personin të cilin sheh përballë.

Fëmijët të vendosur përpara presionit të tmerrshëm të medias ndihen të pavlerë e të pashpresë dhe madje kanë prirje të imitojnë atë që "shitet" në media si moderne apo si interesante.

Gjithkush ne atë moshë kërkon një hero apo një model të cilin përpinqet me gjithë shpirt që ta ndjekë. Heroi e ndikon adoleshentin tonë në mënyrën sesi vishet, flet, ha apo mban flokët.

Pyetjet më të zakonshme janë: A jam unë i vlefshëm? A dukem mirë? Ku ndryshoj unë nga të tjerët? Çfarë më bën unik?

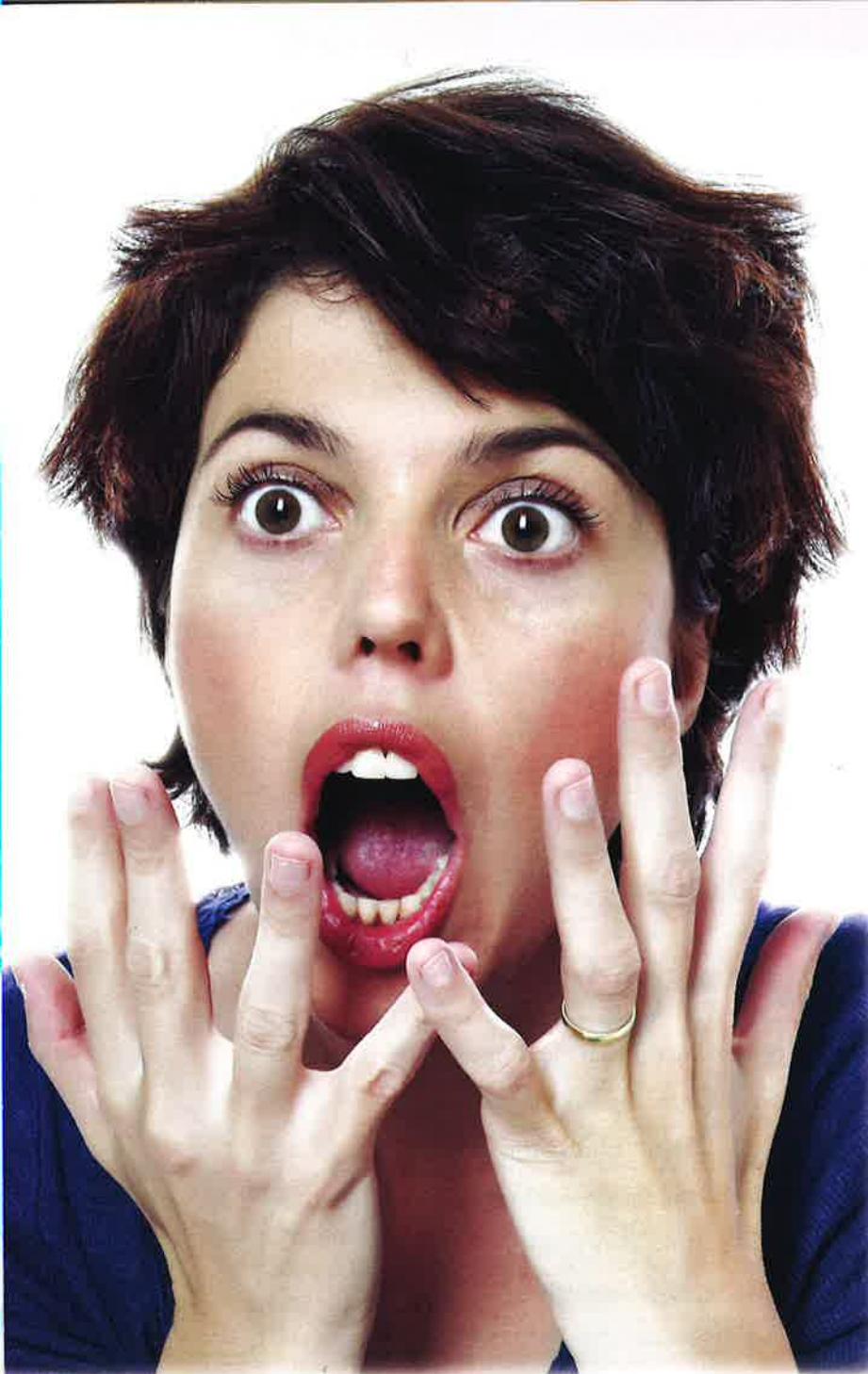
Çdo fëmijë e përjeton adoleshencën në një mënyrë shumë unike, ndaj edhe prindërit gjenden përballë surprizave nga më të ndryshmet.

Ne si prindër duhet të përpinqemi që ta vendosim veten në vend të fëmijëve tanë dhe të kujtojmë vetë adoleshencën tonë. Megjithëse kohërat kanë ndryshuar, ndjenjat dhe përjetimet nuk ndryshojnë shumë. A e mban mend sesi ndiheshe ti vetë, o prind kur të vunë në lojë? I mban mend ditët e gjëueshme dhe ato të dhimbshmet? Si je ndier?

Një shprehje e njojur thotë që "adoleshenca është një periudhë tranzicioni si përfëmijën ashtu edhe për prindërit".

Prindëri le ta shijojmë adoleshencën me ditët e saj me diell dhe me ditët kur quelli është gri. Jemi krah përfëmijën ashtu edhe për prindërit.

*Edlira Gogu
Lëvizja "PROFAMILJA"
<http://profamilja.arkit.info>*



Fëmijë dhe prindër në shkollë

Eshtë ora shtatë e mëngjesit e datës 14 shtator dhe unë jam ende në gjumi.

Nuk e di se çfarë më ka ndodhur, por vetëm në momentin kur akrepatur e orës së papërtuar përqafuan numrat 7 dhe 12 u kujtova që dy nga fëmijët tanë do të fillojnë sot sërisht mësimin. Ata janë tërësisht gati për të filluar aventurën e re të këtij viti akademik, ndërkhohë që unë nuk kam bërë asgjë gati për këtë ngjarje të madhe. Fëmijët nuk kanë veshje të përshatshme për në shkollë, as çanta, as libra dhe asnjë mjet tjeter shkollor. Ata duhet të dalin pas disa minutash nga shtëpia dhe nuk kanë asgjë gati për të ngrënë për mëngjes dhe as ushqim për të marrë me vete në shkollë. Ata vijnë në dhomën time dhe më shohin me ca sy tejet të frikësuar dhe pyetës. Obobooo! Një tmerr i vërtetë. (Ëndërr e përsëritur).

Igjithë ky përjetim qe aq i frikshëm, sa më nxori gjumin dhe më la pa frymë për disa minuta. Hodha sytë rrotull dhe mezi e binda veten që gjithë ky ankth papërgjegjshmërie ishte veçse një ëndërr e keqe dhe i gjithë ky tmerr i përkiste vetëm asaj ëndrr. Gjatë gjithë asaj dite sillja ndër mend atë çfarë kisha parë në ëndërr dhe mendova për veten time dhe për të gjitha ato nëna, të gjithë ata prindër që, sikurse ne, kanë dërguar fëmijët në shkollë.

Shoh fëmijë që ecin në rrugë me prindërit për dore, furgona të mbushur plot me fëmijë dhe mendoj për të gjitha nënët që në këtë fillim shkolle janë ndarë (për disa orë) nga të shtrenjtët e tyre, për t'i dorëzuar në një 'cep' të ri të universit të dijes. Shumë kanë derdhur lot ankthi (unë

përlotem pafund po njësoj çdo vit), lot gjëzimi, ndarjeje dhe habie se si fëmijët u bënë gati për një aventurë të re shkollore. I dashuroj kohët e përgatitjes për në shkollë, aromën e letrës së librave dhe fletoreve, erën e drurit të lapsave, flokët e qethura rishtas dhe gërshetat e bukurë të stolisura me lulka dhe fjongo.

PËRJETIMI EMOCIONAL I FILLIMIT TË SHKOLLËS

Kthimi në shkollë apo vajtja në klasë të parë zgjojnë ndjesi të përziera te fëmijët dhe prindërit. Te shumica e fëmijëve, emocionet e fillimit të shkollës fillojnë gjatë dy javëve të fundit të pushimeve verore dhe vërtiten rreth shkallës së vështirësisë së lëndëve, ngarkesës ende të

panjohur me detyra, te përcaktimi i mësuesve të lëndëve, te ‘karakteristikat’ negative të disa mësuesve të njohur nga viti i mëparshëm, te shokët e klasës dhe sjellja e tyre, te ‘pikat e dobëta’ të vetë fëmijëve etj. Shumica e prindërve (53%) që kam pyetur thonë se detyrat e shtëpisë u shkaktojnë fëmijëve shumë stres.

Fëmijët shfaqin shenja nervozizmi, dobësim oreksi, ndonjëherë të qara, dridhje duarsh, marrje mendsh, pagjumësi, dhimbje koke, të përziera, nerva të acaruara etj. Ata kthehen nga shkolla të mërzitur, me nerva dhe nuk kanë lidhje me ata femijët që përcollët në mëngjes për në shkollë. Çfarë ka ndodhur? Fëmijët kthehen (apo shkojnë për herë të parë) në shkollë pas pushimeve, ndryshojnë orarin e zgjimit dhe të rënies për të fjetur. Nëse kanë uri nuk mund të konsumojnë ushqim sa herë të dëshirojnë si më parë kur ishin me pushime, madje as tualetin nuk mund ta përdorin sa herë që dëshirojnë dhe pa ndërprerë orën e mësimit dhe nuk mund të rrinë rehat në dhomën apo krevatin e tyre, mbështetur mbi jastëkët e butë apo te mami edhe nëna (kjo veçanërisht te moshat e vogla). Tani duhet të presin radhën dhe lejen e miratuar nga mësuesja për të folur e për të shprehur mendimin e tyre. Të gjitha këto ndryshime që ndodhin me fillimin e shkollës i acarojnë (në mënyra dhe shkallë të ndryshme) fëmijët dhe ata e shfryjnë gjithë ngarkesën emocionale kur kthehen në shtëpi, te vendi ku janë njerëzit e dashur dhe ku ata ndiejnë dhe kërkojnë siguri. Fëmijëve u duhet pak kohë për të kaluar nga gjendja e shkollës te gjendja e shtëpisë së dashur, kështu që sapo të qetësohen, e kanë më të lehtë për t'u shprehur.

ROLI I PRINDËRVE PËR TË LEHTËSUAR STRESIN E FËMIJËVE

Prindërit, nga ana tjeter, shqetësohen edhe ndoshta i zë paniku deri diku, pasi nuk e dinë apo nuk e kuptojnë se çfarë po ndodh. Në raste të tilla, prindërit eshtë mirë të përpiken të kuptojnë se çfarë po përfjetojnë fëmijët dhe t'u ofrojnë ndihmën, mirëkuptimin e mbështetjen e tyre. Ne prindërit presim që fëmijët të vijnë te ne e të bisedojnë duke na treguar se çfarë po ndodh me shkollën dhe me ta. Në rastet kur kjo gjë nuk ndodh, prindërit duhet të marrin iniciativën në mënyrë krijuese dhe me vendosmëri. Fëmijëve u pëlqen shumë të kenë gjithë vëmendjen e prindërve të tyre dhe duke bërë një shëtitje në ajër të pastër, duke shijuar një embëlsirë apo një vajtje në kinema, një lojë buling apo një picë vetëm ju edhe fëmija, jep goxha rezultat. Qoftë edhe një bisedë në kolltuk me fëmijën eshtë një fillim i mirë. Prindërit duhet të jenë të kujdeshëm që ta sjellin bisedën ngadalë e shtruar deri te pika ku fëmija të ndihet rehat dhe i sigurt për të folur për ndjesitë, frikërat dhe pasiguritë e tij. Ka fëmijë që qetësohen duke shijuar një ushqim që u pëlqen, disa duke parë një film, të tjerë duke dëgjuar muzikë dhe një shumicë qetësohen duke luajtur. Fëmijët kanë nevojë që ne prindërit të jemi të duruar, të hirshëm

dhe të kuptueshëm me ta. Ata kanë nevojë të dëgjojnë fjalë vlerësuese (por të vërteta) dhe ta ndiejnë dashurinë tonë për ta. Koha e përshtatjes së fëmijëve me shkollën shkon nga 2 deri në 5 javë. Nëse ndodh që fëmijët tanë vazhdojnë të jenë të turbulluar përtej këtij kufiri kohor, eshtë e domosdoshme që prindërit të bisedojnë me mësuesin/en dhe ta vënë në dijeni për çfarë po ndodh, pasi vetëm kështu do të mund të kuptohet situata dhe do të gjendet një zgjidhje në të mirë të fëmijëve.

Plot herë ndodh që edhe krejt pa dashje ne prindërit mpleksemi në punët dhe angazhimet tona të shumta dhe lëmë pas dore gjërat më të rëndësishme, ato që kanë të bëjnë me fëmijët tanë. Mirërritja, edukimi dhe arsimimi i fëmijëve tanë janë përparësítë tona dhe duhen konsideruar si të tilla.

Ndërkokë i gjithë procesi jetësor eshtë një shkollë më vete dhe gjithkush do të marrë shumë mësimë që do të jenë të bukura, por padyshim disa do të jenë edhe të vështira. Një gjë eshtë e sigurt që, sikurse ne, edhe fëmijët tanë, do të mbajnë mend ato ‘mësimet’ e vështira të cilat të sikletosin deri në palcë. Arsyja përsë e theksoj këtë fakt real kaq shumë, eshtë se procesi i të mësuarit në shkollë nuk eshtë një ngjarje apo fenomen i veçuar. Ai eshtë pjesë e të mësuarit mbarëjetësor.

NXËNËSIT E KLASAVE TË PARA

Sa herë që mendoj që së shpejti i vogli i familjes do të fillojë klasën e parë, sytë më rrëmbushen me lot dhe kujtoj kohën kur vajza dhe djali më i madh filluan klasën e parë. Në të dyja herët përfjetova po të njëjtat ndjesi përmua. Ata (fëmijët) ndienin frikë nga e panjohura.... Unë ndieja frikë nga e panjohura. Ata gëzonin.... Unë gëzoja. Ata ishin guximtarë... unë qëndroja e përlotur.

Momentet u ngrinë në fotografi dhe buzagazi i tyre (imi kishte humbur me kohë) u mek disi. Kishte mbërritur momenti i pashmangshëm i ndarjes.





ende e mbaj mend sëkëldinë e klasës së parë dhe dëshirën për t'u kthyer me vrap në shtëpi, pasi në klasë nuk njihja askënd.

IDE PËR PRINDËRIT

Unë do ta coj djalin tonë të vogël shumë shpejt të vizitojë një klasë të parë në një shkollë që të mund të familjarizohet me idenë që më përpara e të ketë kohë të mjafthueshme për ta procesuar gjithçka.

Fëmijës do t'i shtohen përgjegjësítë dhe me vajtjen e tij në klasë të parë ai do të mbingarkohet emocionalisht, gjë për të cilën duhet të jemi të përgatitur dhe të gatshëm për ta zbutur me shumë dashuri, durim dhe mirëkuptim. Fëmijët e klasës së parë shpesh mërziten kur nuk arrijnë të shkruajnë mirë shkronjat apo të zgjidhin lehtësisht ushtrimet e matematikës. Prindërit duhet t'i inkurajojnë fëmijët që nuk duhet të mërziten me gjërat që nuk i dinë dhe nuk i bëjnë dot, por duhet të gëzohen dhe të kënaqen duke i mësuar këto gjëra të reja të cilat nuk i dinin më parë.

Vështrimi i tyre këlthiste dukshëm, "Qëndro edhe pak!". Si me stil shkoj edhe një herë te banka, edhe një porosi në vesh për të bërë kujdes, një përqafim shtrydhës, një puthje ngjitëse në sy e më pas në faqe dhe, "Të dua shuumë" te veshi.

Të gjitha emocionet e ngucura në fund të shpirtit, me të shkelur jashtë derës së klasës, rrebeschohen pakontrollueshëm poshtë faqeve. Mirëpo, kur mendoja për gjithë ngarkesën emocionale që përjetonin fëmijët, fshija lotët dhe lutesha nën zë: "Të lutem, Zot, mbroji dhe kujdesu për ta!". Fëmijët kalojnë në shkollë shumë vite të jetës së tyre dhe procesi mësimor përfshin gjithë familjen, jo vetëm fëmijët. Duke qenë një proces kaq i rëndësishëm, ne si prindëri apo edukatorë, duhet të jemi trampolina e rehatshme e tranzicionit të një fëmije nga bota e lodrave foshnjore për në botën e komplikuar të lapsave, vizoreve e detyrate të lodhshme. Mendoni se çfarë shokimi do t'i shkaktonte një fëmije mospërgatitja emocionale, shpirtërore, mendore dhe fizike për në klasë të parë. Fëmija do të largohet nga shtëpia drejt një ambienti me shumë fëmijë (mendo fëmijët e shkollës 9-vjeçare) dhe do t'i duhet të bëjë shumë përshtatje. Unë

Duhet shhangur ideja e shkollës 'gogol' dhe duhet ndihmuar fëmija që të mësuarit të jetë një proces që ai e kryen natyrshëm dhe me të njëjtën dëshirë që ai ha një akullore. Çdo përparim që ai bën, qoftë edhe i vogël, duhet pritur me entuziazëm dhe ne si prindëri me mjeshtëri duhet t'i ndihmojmë fëmijët tanë ta shprehin sa më lirshëm veten e tyre dhe të përdorin atë potencial prirjesh dhe dhuntish që Zoti ua ka dhuruar në mënyrë individuale dhe të ndryshme nga shoqet dhe shokët e klasës.

Nuk duhet ta harrojmë këtë fakt dhe duhet të shhangim drejt zeros KRAHASIMIN me fëmijët e tjera. Ne duhet të zgjojmë interesin te fëmijët tanë. Këtë gjë mund ta bëjmë shumë thjesht duke pasur parasysh ca objektiva të arritshëm si, të nxitim vullnetin për të mësuar te fëmijët duke e drejtuar drejt përqendrimit dhe të kuptuarit me logjikë të gjëra. T'i ndihmojmë të jenë të përgjegjshëm ndaj të mësuarit dhe t'i lëmë t'i bëjnë vetë detyrat e tyre, duke mos i privuar nga kënaqësia e suksesit. Ne tundohemi t'u tregojmë sa bëjnë 1 edhe 1. Une ende e mbaj mend se si u ndieva kur mësova se sa bënte 2 pjesëtim me 2. Isha aq e lumtur sa më dukej sikur kisha zgjidhur problemin më të vështirë në botë. Bashkëprindëri, le të

kemi durim me fëmijët tanë! T'i ndihmojmë të kapërcejnë vështirësitë në mënyrë individuale dhe të logjikshme. Ndonëse notat duhet të jenë më të mirat, le të mos harrojmë që çdo fëmijë progreson në mënyrë individuale nga fëmijët e tjerë.

KUJDES! Mund të harrojmë që ata janë ca gjashtëvjeçarë që në mes të tectorit gdhiben papritur ‘kandidate’ për Çmimin Nobel. Ne duam të krenohemi me ta dhe t'i tregojmë shoqërisë se sa të zotët janë fëmijët tanë. ATA JANË FËMIJË QË DUHET TE JETOJNË FËMIJËRINË E TYRE dhe ndarja me thikë nga lodrat është gjëja më e padrejte që do t'u bënim vogëlushëve tanë.

Vajta në shkollë nuk është ndarje nga lodrat, shëtitjet, akulloret dhe gjërat që ata bënin deri para ditës së fillimit të shkollës. Dita ka plot orë, edhe për të mësuar, edhe për të luajtur. Ne duhet t'i ndihmojmë të vendosin përparësitë në ditën e tyre. Nuk ka gjë më të keqe se një fëmijë që përpëlitet me gjumin në mëngjes kur i duhet të vejë në shkollë dhe syçkat e tij janë ende të loddura nga mungesa e gjumit. Mama, mos i bëni fëmijët të jetojnë stilin e jetës së një të rrituri që fle pranë mesnatës. Fëmijë të ngopur me gjumë ka vetëm nëse ata shkojnë herët në shtrat. Kështu dita fillon plot energji dhe me humorin e duhur për gjithë familjen.

IDE PRAKTIKE PËR USHQYERJEN GJATË SHKOLLËS

Fëmijët kanë nevojë të ushqehen mirë dhe në mënyrë të shëndetshme, pasi kjo ndikon, jo vetëm në rritjen dhe zhvillimin e tyre, por edhe në përqendrimin e tyre në procesin mësimor. Ushqimet e konservuara, me ngjyrues të shumtë, me sheqerna, ndikojnë keq në shëndetin e fëmijëve dhe në zhvillimin e tyre. Gjatë kohës që fëmijët janë në shkollë, truri ka nevojë për më shumë ushqim sesa kur fëmijët janë me pushime, pasi edhe energjia që harxhon organizmi është më e madhe.

Fëmijët kanë nevojë të ushqehen me ushqime të freskëta, të përgatitura në shtëpi, pa konservues apo ngjyrues, për lëngje frutash të freskëta, për qumësht dy herë në ditë, për fruta dhe perime të stinës etj. Fëmijët nuk duhet të dalin nga shtëpia pa ngrënë mëngjes, pasi ai është vakti që i furnizon me energji për gjithë ditën. Fëmijët kanë nevojë për ushqim të mirë edhe në kohën e pushimit të madh. Mos u jepni fëmijëve patatina dhe molto, pasi ato nuk kanë asnjë vlerë ushqyese, madje përbërësit e tyre janë të dëmshëm dhe toksikë për organizmin.

Zëvendësojini ato me sanduiçë të freskët (feta buke të mbushura sipas dëshirës), me sallatë jeshile apo perime të stinës. Sot është e mundur të gjesh qese apo kuti në të cilat mund të vendosësh copëza të prera karotash, trangujsh, specash të kuq, rrush, mollë dhe nëpër kavanozë të vegjël qelqi me kapak mund të vendosim puding, sultiash apo kos shtëpie me fruta stine.

Fëmijëve tanë u pëlqejnë frutat dhe unë kam mësuar që disa fruta t'i thaj/pjek në furrë e më pas t'i përdor kur nuk mund t'i gjesh të freskëta. Gjithashtu, një ide e mirë për të ruajtur disa fruta verore për në stinën e dimrit, është ngrirja dhe ruajtja e tyre në ngrirësin e frigoriferit. Në këtë rast u referohem boronicave dhe manaferrave, të cilat, pasi i pastrojmë, i lajmë, i kullojmë dhe i ruajmë në qese apo kuti plastike në ngrirës. Kur duam t'i përdorim në dimër, i nxjerrim 30 minuta më parë nga frigoriferi dhe i hedhim mbi drithërat e mëngjesit, në lëngun e frutave të fëmijëve apo edhe në pudingun e pushimit të madh. Tani që është stina e mollëve dhe e dardhëve, unë i pastroj, i laj, u heq pjesën e brendshme dhe i pres në feta të holla. Në një tas qelqi hedh lëngun e një limoni të shtrydhur, 1 lugë kafeje kanelle pluhur dhe 2 lugë gjelle mjaltë. I përziej mirë derisa të bëhen një masë dhe me një furçë kuzhine lyej frutat e prera në feta, të cilat më parë i kam vendosur në një tepsi të cekët të shtruar me letër pjekjeje kuzhine. I vendos në furrën e parangrohur në temperaturën 50 gradë Celsius dhe i lë të piqen/thahen nga lëngu i tyre për 8 orë. Pasi frutat ftohen, i vendos me shtresa nëpër kavanozë qelqi dhe i ruaj në frigorifer. Fëmijët i shijojnë shumë kur i marrin këto fruta me vete në shkollë.

Uroj dhe shpresoj me zemrën e një mikeje që të jeni mirë dhe plot energji për të përbushur me sukses dhe entuziazëm misionin e bukur, të vështirë dhe unik të prindërimit!

Bashkudhëtare në prindërim,

Edi Gogu
Lëvizja PROFAMILJA





T'i ndihmojmë fëmijët të vazhdojnë: Këshilla si të flasim rreth një tragjedi

Pas një tragedie, mund të ndiheni pa forcë, por fëmijët tuaj kanë nevojë për mbështetje. Ja disa këshilla që të dini çfarë të thoni.

Kur ndodh një tragedji, si, një fatkeqësi natyrore, vrasje masive me armë ose një sulm terrorist, mund të jetë e vështirë të flisni me fëmijën tuaj për atë që ka ndodhur. Si do t'u shpjegoj? Sa do të jenë në gjendje të kuptojnë? Zbuloni se si të filloni bisedën dhe çfarë mund të bëni për ta ndihmuar fëmijën tuaj ta përballojë këtë.

A duhet t'u flas fëmijëve të mi për një tragedji?

Ndërsa flisni me fëmijët tuaj për një tragedji, ata mund të fillojnë të kuptojnë atë që ka ndodhur, të ndihen të sigurt dhe të fillojnë ta përballojnë. Nëse nuk u flisni fëmijëve për një tragedji, ekziston mundësia që ata të dëgjojnë për këtë gjetiu.

Si të filloj një bisedë me fëmijët e mi për një tragedji?

Mendoni për atë që do t'u thoni. Nëse është e mundur, zgjidhni një kohë kur fëmija juaj ka më shumë gjasa që të dojë të flasë, si për shembull para darkës. Pyeteni fëmijën tuaj për atë

që tashmë di në lidhje me tragedinë dhe çfarë pyetjesh ose shqetësimesh mund të ketë. Lejoni përgjigjet e fëmijëve të drejtøjnë bisedën tuaj.

Si t'uua shpjegoj tragedinë fëmijëve të mi?

Tregoni të vërtetën. Përqendrohuni te faktet bazë dhe shhangni hollësitë e panevojshme. Mos bëni zmadhimë ose spekulime për atë që mund të ndodhë. Shhangni përqendrimin mbi shkallën apo shtrirjen e tragedisë.

Dëgjoni nga afër fëmijën tuaj për keqinformim, ide të gabuara dhe frikëra të fshehura. Paraqitni të dhëna të sakta. Ndani mendimet tuaja dhe kujtojini fëmijës që jeni pranë tij për ta mbështetur. Qetësojeni fëmijën tuaj me faktin se çfarë ndodhi nuk është fajti i tij.

Mosha e fëmijëve do të ndikojë në mënyrën se si ai ose ajo e përpunon informacionin për një tragedji. Konsideroni këto këshilla:

- **Fëmijët parashkollarë.** Uluni në nivelin e syve të fëmijës. Flisni me një zë të qetë dhe të butë duke përdorur fjale të kuptueshme për fëmijën. Shpjegoni atë që ka ndodhur dhe si mund të ndikojë kjo

te fëmija juaj. Për shembull, mbas një stuhie të fortë mund t'i thoni që një pemë ra te kabllot elektrikë dhe tani nuk ka drita. Tregojini hapa që janë duke u ndërmarrë për ta mbajtur të sigurt fëmijën tuaj dhe përqafojeni atë.

- **Fëmijët nga klasa e parë deri në klasën e gjashtë.** Fëmijët në këtë grupmoshë mund të kenë më shumë pyetje për t'u siguruar nëse janë vërtet të sigurt, apo jo. Atyre mund t'u duhet pak ndihmë për të ndarë fantazinë nga realiteti.

- **Fëmijët nga klasa e shtatë deri në shkollë të mesme.** Fëmijët më të rritur do të duan më shumë informacion për tragedinë si dhe përpjekje për të marrë vreten. Ka më shumë gjasa që ata kanë mendime të forta rreth shkaqeve, si edhe sugjerime se si të shhangin trageditë në të ardhmen dhe një dëshirë për të ndihmuar ata që janë të prekur nga tragedia.

Si mund të reagojnë fëmijët e mi?

Pas një ngjarjeje tragjike, fëmija juaj mund të përjetojë një gamë emocionesh, ku përfshihen frika, tronditja, zemërimi, ankthi dhe hidhërimi. Mosha e fëmijës suaj

do të ndikojë në mënyrën se si ai e përballon stresin e një tragedie. Për shembull:

- **Fëmijët parashkollarë.** Fëmijët në këtë grupmoshë mund ta kenë të vështirë të përshtaten me ndryshimin apo humbjen. Ata mund të imitojnë emocionet tuaja. Disa fëmijë mund edhe t'i rikthehen lagies së krevatit ose thithjes së gishtit. Shmangni kritikat ndaj fëmijës tënd pér këtë lloj sjelljeje.
- **Fëmijët nga klasa e parë deri në klasën e gjashtë.** Fëmijët në këtë grupmoshë mund të kenë ankthe gjatë natës ose probleme të tjera me gjumin. Ata mund të kenë frikë të shkojnë në shkollë, të hasin vështirë pér të pasur vëmendjen në shkollë ose të bëhen nevrikë pa një arsyё të qartë.

- **Fëmijët nga klasa e shtatë deri në shkollë të mesme.** Fëmijët më të rritur mund të mohojnë që janë të nxehur. Disa fëmijë mund të ankohen pér dhimbje fizike, pasi nuk janë në gjendje të kuptojnë se çfarë po i shqetëson në të vërtetë. Të tjerë mund të debatojnë ose të kundërshtojnë autoritetin.

Këto reagime janë normale. Megjithatë, nëse fëmija juaj vazhdon t'i shfaqë këto sjellje pér më shumë se dy deri në katër javë, ai mund të ketë nevojë pér më shumë ndihmë që ta përballojë këtë situatë. Nëse fëmija juaj ka përjetuar trauma të mëparshme, mbani mend që ai mund të jetë në rrezik të një reagimi më të rëndë. Nëse jeni të shqetësuar pér reagimin e fëmijës suaj, flisni me një specialist të shëndetit mendor.

Çfarë mund të bëj pér ta ndihmuar fëmijën tim të përballojë tragedinë?

Ju mund të ndërmerrni hapa pér ta ndihmuar fëmijën tuaj të përpunojë atë që ka ndodhur. Për shembull:

- **Ruani qetësinë.** Fëmija juaj do të hedhë vështrimin nga ju pér shenja se si të reagojë. Nuk ka problem nëse fëmijët i shohin të rriturit të trishtuar ose duke qarë, por konsideroni të kërkoni ndjesë

nëse jeni doli përjetuar emocione të forta.

- **Inkurajohet fëmijën tuaj të ndihet i sigurt.** Nxirri një pah faktorë që garantojnë sigurinë e tanishme të fëmijës si dhe sigurinë e komunitetit. Konsideroni shqyrtimin e planeve familjare pér përballimin e një krize.
- **Kufizoni përballjen me median.** Mos i lejoni fëmijët e vegjël të shohin ose të dëgjojnë vazhdimisht mbulimin mediatik të një tragedie. Edhe kur fëmijët e vegjël mund të janë të zhytur në një lojë, janë në gjendje të janë në dijeni pér atë që ju po shikoni dhe mund të pështjellohen ose të mërziten. Fëmijët më të rritur mund të duan të mësojnë më shumë pér një tragedji duke lexuar ose duke parë në televizor. Megjithatë, shmangni përsëritjen e vazhdueshme të lajmeve kur tashmë jeni njohur me faktet. Përballja e vazhdueshme me mbulimin mediatik të një tragedie mund ta rritë ankthin.

- **Shmangni hedhjen e fajit.** Nëse një tragedji është shkaktuar nga gabimi ose dhuna njerëzore, bëni kujdes që të mos fajësoni një grup etnik, racial apo kulturor ose njerëz që kanë sëmundje mendore.

- **Ruani rutinën.** Pér t'i përquar fëmijës suaj një ndjenjë të gjendjes normale, ruani rutinën e zakonshme të familjes në lidhje me darkën, punët e shtëpisë dhe kohën e fjetjes.

- **Kaloni më shumë kohë bashkë.** Vëmendja e veçantë mund të inkurajojë ndjenjën e sigurisë nga ana e fëmijëve tuaj. Kaloni pak kohë më shumë duke i lexuar fëmijës ose duke kaluar pak kohë me të kur të jetë në kravat. Nëse fëmija juaj has vështirësi pér të fjetur, lejojeni atë të flejë me një dritë të ndezur ose të flejë në dhomën tuaj pér një kohë të shkurtër. Përqafimet shtesë mund të ndihmojnë, gjithashtu.

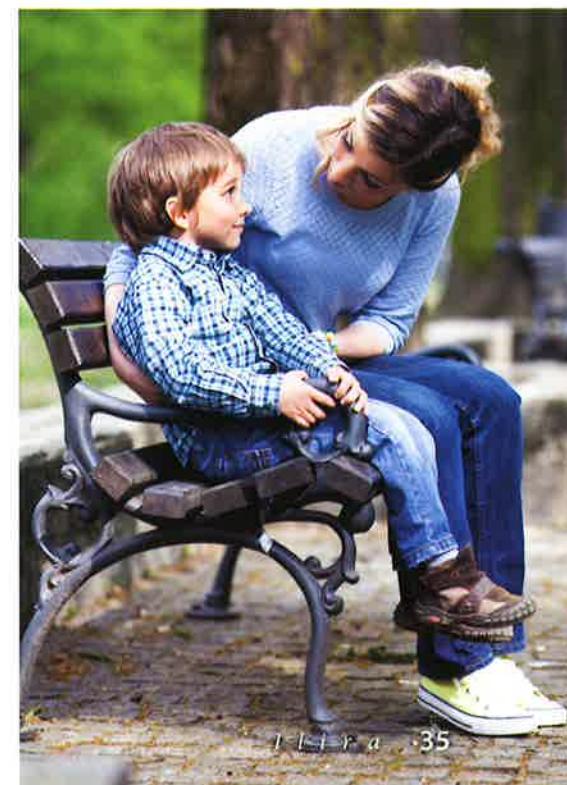
- **Inkurajoni shprehjen e ndjenjave.** Shpjegoni se është normale që të mërzitemi ose të qajmë. Lejojeni fëmijën të shkruajë ose të shprehë atë që ndien. Aktiviteti fizik

mund të shërbejë si një shkarkim pér ndjenja ose mërzitje. Nëse fëmija juaj po sillen keq si reagim i shqetësimit, shpjegoni që ka mënyra të tjera pér të përballuar situatën.

- **Përdorni burimet e shkollës.** Nëse shkolla e fëmijës suaj ofron këshillim pas një tragedie, përdoren këtë mundësi pér tu takuar me një këshillues.
- **Bëni diçka pér ata që janë prekurnga tragedia.** Konsideroni mënyra se si ju dhe fëmija juaj mund të ndihmojnë viktimat dhe familjet e tyre. Mund ta merrni fëmijën tuaj në vendin tuaj të adhurimit ose të shkruani fletë falënderimi pér ata që përgjigjen të parët pér të ndihmuar.

Çfarë mund të bëni tjetër?

Mund të jetë gjëja e fundit në mendjen tënde, por të kujdeseni pér veten pas një tragedie është e rëndësishme. Kushtojuni vëmendje ndjenjave tuaja të hidhërimit, të zemërimit ose të ankthit. Mbështetuni te njerëzit tuaj të dashur pér mbështetje ose flisni me një specialist të kujdesit mendor. Flini mjafueshëm, ruani një dietë të shëndetshme dhe qëndroni aktivë. Kujdesi pér veten do t'ju aftësojë të kujdeseni pér fëmijën tuaj dhe do t'ju shërbejë si një model se si të përballoni një tragedji.



Kujdesi për fëmijët tanë ndërsa u mësojmë të gatuajnë



Gatimi është një nga pasionet e mia dhe, tani që jam nënë, këtij pasioni i shtohet edhe përgjegjësia për të gatuar për familjen time dhe për të ushqyer në mënyrë të shëndetshme fëmijët e mi. Shpeshherë, kur vajzat dhe djali im më shikojnë tekxa gatuajëmbëlsira, por edhe kur bëj një recetë të shijshtme, si sallatë apo një recetë me mish, ata duan të gatuajnë bashkë me mua. Shpeshherë e ofrojnë ndihmën e tyre duke prerë perimet.

Sifillim, gjërat shkojnë shumë mirë, deri në momentin kur ndizet soba dhe ndihmësi apo ndihmësja jonë e vogël hedh me dashje apo pa dashje një pako me miell, e cila shpërndahet në gjithë kuzhinën. Në fakt, gatimi me fëmijët është argëtues, por edhe shkakton shumë rrëmujë. Por, të kaluarit kohë me fëmijët tanë duke gatuar së bashku është një kohë shumë e çmuar dhe një mundësi e mirë për t'u mësuar atyre gjërat thelbësore rreth ushqimit dhe përgatitjes së tij.

Edhe pse gatimi është një proces i domosdoshëm dhe kërkon krijimtarinë tonë në përgatitjen e shumë recetave, është shumë e rëndësishme të jemi të ndërgjegjshme dhe të informuara se si t'i mbrojmë fëmijët nga rreziqet që sjellin mjetet që përdorim në kuzhinë. Këto rreziqe fillojnë që nga thikat e mprehta dhe deri te soba e nxehtë. Në fakt, kur ne si nëna i kuptojmë rreziqet që mund të hasim në kuzhinë, ne mund të shmanqim

incidente apo helmime ushqimore, dhe asnjëherë nuk është shumë vonë që t'i ndryshojmë zakonet tona dhe të mbrojmë familjen tonë.

Nëse ju po mendoni të gatuani me fëmijën tuaj, ja disa sugjerime për t'u mbajtur mend:

1. Caktoni disa rregulla të qarta, për shembull, si të mbajë thikën apo si t'i përdorë dorashkat për të mbajtur tenxheren, e kështu me radhë.
2. Nëse fëmija juaj ka flokë të gjata, është mirë ta ndihmoni t'i lidhë flokët me një kapëse pas kokës, që të shmangni që t'i digjen flokët nga soba, si dhe që fëmija të shohë më mirë ndërsa gatuuan.
3. Mësojeni fëmijën t'i lajë duart rregullisht kur prek produktet e mishit që janë të paziera.
4. Kur përdorni mjete mprehëse, si blender, sigurohuni që t'i rrini pranë fëmijës tuaj gjatë gjithë kohës dhe mësojini atij cila është mënyra më e drejtë për ta përdorur.

5. Asnjëherë mos vendosni thika apo mjete të mprehta në një lavaman të mbushur me ujë, sepse nëse fëmija do vendosë duart aty, mund të lëndohet.

6. Mbajini pajisjet elektrike larg nga uji për të shmangur goditjet elektrike. Qëndroni larg prizave elektrike, nëse i keni duart me ujë.

7. Asnjëherë mos hidhni ujë mbi një tigan të nxehë me vaj. Kur vaji spërkatet, mund të shkaktojë djegie në lëkurë.

Ne shtëpinë tonë mbajmë gjithmonë një kuti emergjencë, ku janë të përfshira mjete të ndihmës së shpejtë. Sugjerimi im është që, si prindër, jo vetëm të parandalojmë rreziqet në kuzhinë, por edhe nëse ato ndodhin, të kemi mundësi t'i ndihmojmë fëmijët në rast lëndimi.

Nëna të dashura, ju mund të krijoni një ambient jo vetëm argëtues, por edhe mbrojtës, ndërsa u mësoni fëmijëve tuaj aftësinë për të qenë kuzhiniere të mirë në të ardhmen!

Nga Bona Miekley



Çfarë duan femrat

Pjesa e tretë



Më pëlqen shumë një shprehje që thotë se ka çaste në jetë që njeriu nuk njeh as vetveten, e jo më tjetrin. Shpesh kjo gjë më ndihmon që të jem më tolerante dhe më e kujdeshme me të tjerët. Mirëpo kam dëgjuar nga disa gra që thonë se përgjatë viteve burrat e tyre kanë ndryshuar aq shumë, saqë ato thuaçse nuk i njo hin më.

Gratë e intervistuara për këtë shkrim pohuan njëzëri një dëshirë të madhe që bashkëshortët e tyre të janë të hapur e të sinqertë me to. Disa prej tyre madje më treguan për raste jo të pakta kur bashkëshortët e tyre nuk u kanë treguar asgjë për jetën e tyre (për punën e tyre, për mënyrën se si ndihen në situata të ndryshme të jetës familjare), ose nuk u kanë rrëfyer asgjë në lidhje me kohët kur marrëdhënia e tyre ka qenë në krizë, madje edhe e kanë mohuar sy përsy përfshirjen e tyre në një marrëdhënie jashtëmartaçore.

Në fakt mungesa e sinqeritetit e "vret" ndjenjën e sigurisë të një gruaje. Shumë çifte ecin drejt një shtegu të rezikshëm në marrëdhëni e tyre në kohët kur bashkëshorti vazhdon udhën e tij dhe jeton "jetën e tij", duke e lënë bashkëshorten "jashtë" saj.

Që një grua të ndihet e sigurt, ajo ka nevojë që t'i besojë bashkëshortit të saj në çdo gjë dhe kjo arrihet nëse ai i rrëfen asaj për të shkuarën e tij, për planet e së ardhmes, çfarë mendon dhe ndien. Nëse bashkëshorti parapëlqen që të jetojë "në kullën e tij të fildishtë", ai do ta largojë gruan e tij dhe duke mos pasur informacionin e nevojshëm, ajo nuk do të negociojë më në situatat e ndryshme familjare. A mund të funksionojë normalisht një familje nëse çifti vuan nga

mungesa e ndershmërisë, sinqeritetit? Merreni me mend se sa vendime mund të marrin ata së bashku...

Ç'u bë me privatësinë?

Shumë meshkuj kanë frikë të jenë plotësisht të hapur me bashkëshortet e tyre, pasi kanë frikë se humbasin atë që tashmë njihet me termin privatësi. Nëse me privatësi ai kupton mbajtjen e sekreteve apo gjérave të fshehura nga bashkëshortja, atëherë unë mendoj (sikundër dhe shumë prej jush) që ajo fjalë nuk ka vend midis një burri e një gruaje.

Megjithëse mund t'ju duket e çuditshme ideja se bashkëshorti/ja mund të lexojë mesazhet tuaja në celular apo internet, të fusë duart në çantën tuaj, unë mendoj që kjo lloj transparence është e nevojshme për një martesë të shëndetshme. Nëse nuk ka asgjë përtë fshehur, atëherë nuk ka asgjë përtu drujturi.

Puna ndryshon tërësisht kur bashkëshorti ka gjëra për të fshehur. Çuditërisht ka meshkuj që thonë gjenjeshtra thjesht sepse që në fëmijëri janë mësuar të thonë të tilla. Me meshkuj të tillë është shumë e vështirë që të gjesh një të mesme të artë, pasi edhe kur i përball për gjenjeshtrat e tyre, ata shfajësohen se nuk i mbajnë mend mirë gjérat.

Ndërkojë ekziston edhe një grup tjetër burrash që gjenjejnë përtu shpëtuar situatave. Gruaja i ka kërkuar diçka burrit, ai ka harruar dhe në çastin e fundit ai gjenjen përtë kaluar situatën.

Këta burra ndihen nën presion për shkaqe të ndryshme të jetës së përditshme dhe duan që t'u shpëtojnë situatave duke sajtar gjenjeshtra. Si rezultat i

sjelljeve të tilla, gratë ngatërohen e nuk dinë se çfarë të besojnë e si të sillen.

Disa bashkëshortë mendojnë se e vërteta do t'u bëjë dëm bashkëshorteve të tyre dhe kështu që ata zgjedhin që të gjenjejnë "përt'i mbrojtur". P.sh., familja është duke kaluar vështirësi financiare, pasi kësti i kredisë së apartamentit është i lartë dhe se problemet me shëndetin e kanë dobësuar buxhetin familjar. Gruaja nuk di ende asgjë për këtë dhe ai e siguron se çdo gjë po shkon më së miri, ndërkojë që ai duhet të marrë para borxh për disa këste. Kur burrit i shthon "dhimbjet e kokës", gruaja alarmohet dhe nuk e kuption arsyen e acarimit të tij. Sekreti del në shesh. Ajo merr vesh që ai ka marrë para borxh. Përse vallë? Çfarë është duke i fshehur ai asaj? Ai i pati thënë se çdo gjë po shkonte më së miri...

Si do të ndiheshit ju? Çfarë do të mendonit për bashkëshortin tuaj? A do ta ndikonte çështjen e besimit tek njëri-tjetri kjo gjë?

Një rast i tillë bën që ndershmëria jote si mashkull të vihet në pikëpyetje.

Që një marrëdhënie martesore apo qoftë edhe dashurore të funksionojë mirë, ka nevojë që të ketë ndershmëri dhe thënie të së vërtetës nga të dyja palët. Nëse mungon ky element i rëndësishëm, atëherë marrëdhënia do të çalojë dhe nuk do të sjellë gjësim e përbushje në familje.

Ju uroj çdo të mirë dhe bekimet e Atit tonë qofshin me ju dhe me familjet tuaja.



Me dashuri
Edi Gogu



Si mund të jesh **BABAI I DUHUR**

she gushti i vitiit 2004 kur shkuam për të bërë një eko përfimijën tonë të parë. Ishim plot ankth ndërsa mjejkja kryente detyrën e saj. Ajo hodhi shikimin e saj drejt nesh dhe na pyeti: "Hë, çfarë keni?"

Reagimi ynë ishte: "Po, ja, na thuaj një fjalë, si duket? Mirë?"

Pa e menduar dy herë, ajo u përgjigji: "Keni një alamat djali, që s'di ç'tju them!"

Nuk ishte kjo përgjigja që prisnim, megjithatë ishte diçka brenda meje, një ndjenjë gjëzimi për mua si baba. Do bëhesha me djalë. Unë vetë jam më i vogli i katër vëllezërve dhe të gjithëve u kanë lindur vajza. Ky ishte djali i parë i babait, por edhe i gjyshit të vet. Kur éndrra bëhet realitet, përballesh me shumë pyetje, të shoqëruara me frikëra dhe ankth. A jam i aftë për ta rritur dhe për ta shndërruar këtë "alamat djali" në një "alamat burri" ose burrë të vërtetë? Por, në fund të fundit, a jam unë një burrë i vërtetë?

Po të pyesim shumë burra sot se: "Çfarë eshtë një burrë?", do të marrim

përgjigje të ndryshme. Kjo ka një arsy shumë të thjeshtë: nuk u rritëm me një vizion të qartë se çfarë eshtë një burrë apo çfarë bën një burrë.

Tani që jam bërë baba, dëshira ime më e madhe eshtë të bëhem një baba i perëndishëm, por ajo që po mësoj në realizimin e kësaj dëshire eshtë se, para së gjithash, duhet të jem një burrë i perëndishëm.

Kultura e ditëve të sotme na nxit të besojmë se një burrë eshtë ai që mbaron shkollën dhe më pas i përkushtohet me mish e shpirt punës për të qenë i suksesshëm. Përgjatë rrugës shfaqet kërkesa për grua, fëmijë, shtëpi, e të tjera si këto. Por, pasi ka bërë një copë rrugë, kupton se nuk ia ka dalë në pjesën më të rëndësishme të saj. Ka shtëpi, grua dhe fëmijë. Madje këta të fundit janë rritur dhe shumë shpejt do ta lënë shtëpinë. Kërkosat e mësimpërme janë plotësuar, ndërsa ai nuk eshtë aty për t'i shijuar. Prandaj, burri i vërtetë nuk kufizohet vetëm tek kauza e tij – suksesi në punë a profesion – por ai jeton për një kauzë më të madhe. Ai eshtë gati t'u shërbuje

atyre që janë nën udhëheqjen e tij; ai ngre lart bashkëshorten dhe fëmijët, me qëllim që ata të arrijnë potencialin e tyre të plotë; ndikon në qarqe më të gjera njerëzish duke u ofruar hir, dhembshuri dhe dashuri, me qëllim që të përmirësojë botën ku jeton. Kjo eshtë detyra që na eshtë caktuar si burra. Jetët tona përcaktohen jo nga ajo çka bëjmë për veten, por nga ajo çka bëjmë për të tjerët. Preston Gillman-i ka thënë:

"Një burrë eshtë krijuar për sfida. Ai eshtë i pajisur që të fitojë dhe të qëndrojë i palëkundur si një spirancë. Eshtë pjesë e përgjegjësisë mashkulllore të tregojë forcë dhe qëndrueshmëri, të mbrojë dhe të sigurojë për ata që ndodhen brenda sferës së tij të ndikimit. Kjo eshtë vula e burrërisë."

Po babai i duhur, si mund të jetë? Kent Nerburn-i ka thënë: "Eshtë shumë më e lehtë të bëhesha baba sesa të jesh një i tillë."

Ju mund të mendoni për veten se nuk keni asnjë mundësi për të qenë ndikues apo të suksesshëm në jetë. Nuk po bëni aq para sa duhet, nuk po ngjitet

shkallët e karrierës dhe besimi tek veta ja është shuar. Ndoshëta ndodheni në fazën që nuk po e vlerësoni aspak veten. Nëse gjendja juaj e brendshme është e tillë, biri juaj nuk mendon kështu. Ai nuk do t'ia dijë se çfarë mendon bota jashtë. Ai thjesht di që brenda mureve të shtëpisë, ti je personi më i rëndësishëm, më i mençur dhe më i fuqishëm që ekziston.

Kjo më kujton një mbrëmje kur unë dhe Luka, im bir, ishim ulur para televizorit. Të dy dëgjuam lajmin e pabesueshëm se një sërfist kishte arritur të kapte një dallgë prej 30 metrash. Im bir pa reagimin tim se si u magjepsa nga ky lajm. Pa ngurruar, m'u drejtua me një pyetje fare të thjeshtë: "Babi, edhe ti mund ta bësh këtë, apo jo?". Përgjigjja ime ishte: "Ah, mor Luka, po babi nuk është i gjithanshëm!"

Sigurisht, çdo fëmijë e di që ti nuk je i përsosur, por ai nuk do t'ia dijë për këtë, pasi ti, si babai i tij, je aq i mirë sa të jesh ai që duhesh në jetën e tij. Ky është një fillim i mirë, por puna jote nuk mbaron këtu. Le të ndalemi tek disa këshilla të cilat do të na ndihmonin për të qenë etërit e duhur.

Babai i duhur bëhet shembull për të birin

Përpara pallatit ku banojmë unë dhe familja ime, do të shohësh çdo ditë shumë djem që mblidhen për t'u argëtuar së bashku. Njëri prej tyre bie më shumë në sy për shkak të sjelljes së tij jo të mirë. Kjo shërben si nxitje për të folur me Lukën nga ana praktike për shumë gjëra që deri tani kanë qenë teori. Por dëshira ime nuk do të mbetej deri këtu. U mundova ta këshilloja një rast atë djalë, por as kjo nuk e ndihmoi. U desh një incident tjetër për të kuptuar sjelljen e tij. Ishte pasdite dhe kisha vendosur të dilja për një shëtitje me Lukën, kur në sheshin përparrë pallatit dëgjoj dy zëra që po kumbonin. Një zonjë kishte marrë guximin për ta qortuar atë djalin për sjelljen e tij, kur papritmas numri i të përfshirëve në debat arriti në tre. Në skenë u shfaq babai i djalit, i cili iu vërsul gruas së gjorë pa u informuar më parë se çfarë po ndodhë dhe duke folur me të njëjtin ton agresiv si i biri. Mësimi që mora atë ditë ishte: nëse shikoj diçka tek djali që nuk më pëlqen, ndoshta duhet të shikoj thellë brenda vetes për

ta larguar që andej dhe, rrjedhimisht, do të largohej edhe nga im bir, duke shpresuar që të mos jem tepër vonë dhe kështu të ketë zënë rrënje.

Babai i duhur është udhëheqësi frymëror i familjes

Edvin Hubël Çapini (Edvin Hubbel Chapin) thotë: "Bërësit e mëdhenj të historisë kanë qenë gjithnjë burra të besimit". Dikur dëgjova për një burrë i cili shkonte në dhomën e djalit të tij dhe lutej çdo natë, pasi atë e kishte zënë gjumi. Ai u rrit dhe shkoi në universitet. Kur erdhë koha e Krishtlindjes, shkoi në shtëpi për ta festuar. Ndërsa po bisedonte me të ëmën një pasdite, e pyeti: "A vazhdon babi të lutet për mua çdo natë?"

"Po ti nga e ke marrë vesh këtë?", ia ktheu e éma e habitur. Djali iu përgjigj: "Ende i shoh shenjat e gjunjëve të tij në tapetin pranë krevatit tim."

Nëse nuk e keni bërë më përpara, filloni ta bëni: shkonit pranë krevatit të djalit/vajzës suaj, uluni në gjunjë dhe zgjatini duart drejt tij/saj, duke kërkuar bekimet e Perëndisë mbi fëmijën tuaj. Kur fëmijët tuaj ta dinë se po luteni për ta dhe për shumë fusha të jetëve të tyre, kjo do t'u japë atyre disa themel pas të cilave do të mbahen fort. Po ashtu ata do të dinë me siguri se në udhëtimin e tyre nuk do të janë kurrë vetëm.

Leximi i Biblës, po ashtu, ka një rëndësi të Jashtëzakonshme. Këtu nuk e kam fjalën për Biblat e përgatitura enkas për fëmijë, të cilat ua lexojmë çdo mbrëmje apo në tavolinën e ngrënies. Ajo çfarë është më e rëndësishme është të dinë se vetë ati i tyre e lexon çdo ditë Fjalën e Zotit. Ishte ditë e diel kur Luka më pa duke lexuar Biblën dhe m'u drejtua me një pyetje: "Babi, e diela është dita kur ti ke vendosur ta lexosh Biblën?" Ndërsa unë ia ktheva me të shpejtë: "Jo, por e diela është e vetmja ditë kur ti me sheh, pasi ditët e tjera je ende në gjumë!"

Çfarë do të ndodhë nëse përgjigjja ime do të ishte "Po", ose "Pak a shumë". Mendoj se e dimë përgjigjen e kësaj pyetjeje.

Shumë baballarë i zë frika kur mendojnë për udhëheqjen frymërore të familjes së tyre. Në mendjet e tyre mund të janë grumbulluar dyshime të shumta. Çfarë di unë për teologjinë?

Nuk jam i denjë për një detyrë kaq të madhe që ka pasoja të përjetshme. Po sikur ta bëj lëmsh fare? Le të mos nxjerim justifikime.

Babai i duhur ië stafetën e udhëtimit

Ndoshëta fjala stafetë dhe udhëtim nuk shkojnë bashkë kur bëhet fjalë për gara vrapimi, por ne e dimë se jemi në një udhëtim. Çdo ati i duhet të bëjë një udhëtim të caktuar. Më pas, ai e di se në të ardhmen – pas tetëmbëdhjetë ose njëzet e dy vitesh - do t'i duhet ta lërë të lirë të birin që të bëjë udhëtimin e tij.

Tani, nëse i keni parasysh garat e stafetave, ndodh kështu. Dikush niset i pari dhe pasi ka vrapuar për 100 apo 200, metra ia dorëzon flamurin shokut tjetër të skuadrës. Kështu vazhdon, derisa të katër vrapuesit e mbarojnë garën. Ajo çfarë na shpëton pa e kuptuar këtu është se garuesit që janë në pritje, janë duke vëzhguar atë që nis garën i pari. Por vëzhgimi nuk mbaron këtu, pasi edhe kur i dyti e merr flamurin, ndodh e njëjtë gjë, e kështu me radhë. Po ashëtu, ai që e nis garën ka shumë mundësi që nuk e shikon dot shokun e katërt të skuadrës dhe anasjelltas. Ndoshëta ju do të jeni të parët që do ta nisni këtë udhëtim me djemtë, nipërit apo stërnipërit tuaj, që edhe pse ende nuk e kanë nisur garën duke e marrë flamurin e stafetës, janë duke ju "vëzhguar". A do të donit të ishit një skuadër fituese? Unë jam i sigurt se çdo burrë që po e lexon këtë artikull do të jetë duke thënë me gojën plot: "PO".

Prandaj, detyra jonë sot është të vendosim të bëhem bashkëshortët, baballarët e duhur dhe burra të perëndishëm – burra të cilët kërkojnë forcën e Perëndisë për të jetuar një jetë plot kuptim, duke i ndihmuar të tjerët me dashamirësi. Le të jemi baballarë guximtarë dhe të ecim përparrë me besim. Perëndia është i gatshëm t'ju përdorë ju, birin tuaj, nipin tuaj dhe stërnipin tuaj.

Genti Shani
JetëFamiljare
jetefamiljare@albaniaccc.org
www.jetefamiljare.org

JETË FAMILJARE
Ndihmë për sot. Shpresë për të ardhmen



Pjesa e katërt

Bindja

Shumë pak gjëra në jetë kanë aq forcë për të na sjellë lumturi, sa marrëdhëniet familjare. Anasjelltas, shumë pak gjëra mund të na sjellin dhimbje sa marrëdhëniet e shkatërruara familjare. Familja e ka humbur udhën e saj, familja është sulmuar nga zëra kontradiktorë. Çdo gjë që ndodh në familje ndikon mbi kombin, madje edhe mbi botën mbarë, për mirë ose për keq.



Të mësosh si të bindesh do të thotë në formën e saj më të thjeshtë, të mësosh të jetosh sipas rregullave. Bindja pranon domosdoshmërinë, që të mësosh të jetosh nën autoritet. Bindja nuk është dukuri negative. Nuk është çudi që shumë fëmijë janë të çoroditur dhe ngrenë krye kundër prindërve të tyre. Kur autoriteti prindëror përdoret më shumë për të kënaqur egoizmin e prindërve se sa për dashurinë e fëmijëve, bindja kthehet në një vegël të sëkeqes. Kjo prodhon një familje tejet të dëmtuar. Por në një familje të shëndoshë, autoriteti prindëror përdoret për të mirën e fëmijëve. Është dashuria për njëri-tjetrin, dëshira jonë për mirëqenien e secilit dhe frika për pasojat, që motivojnë bindjen. Bindja sidoqoftë është diçka që duhet mësuar. Ne nuk kemi lindur me genin e bindjes. Përkundrazi duket se kemi lindur me prirjen për të testuar rregullat dhe për të shtyrë kufijtë. E kush nuk ka parë një 2-vjeçar të zgjasë gishtat e tij drejt një sendi të ndaluar, e ndërkohë t'i hedhë sytë nga prindërit nëse ata do të reagojnë? Bindja mësohet, ajo mësohet më mirë kur fëmija ndien se me të vërtetë prindërit e duan.

Vendosja e rregullave

Të veaprosh apo të mos veaprosh, kjo është natyra e rregullave. Rregullat jepin udhëzime për një jetesë familjare. Rregullat e mira presupozojnë mendimet e përbashkëta të nënës dhe babait. Secili prej nesh u rrit në familje të ndryshme, si rrjedhojë kemi patur rregulla të ndryshme. Nëqoftëse këto rregulla nuk përputhen, shpesh lindin konflikte mbi to.

Vlerësimi i rregullave

Për të qenë të drejta, rregullat kërkojnë që prindërit të respektojnë idetë e njëri-tjetrit dhe askush të mos jetë diktator në bërjen e tyre. Pyetjet që i shqetësojnë aq shumë njerëzit janë të tilla si:

♡ A bën ky rregull për fëmijën?

♡ A do të ketë ndikim pozitiv në jetën e fëmijës?

♡ A e mban ky rregull fëmijën larg rrezikut dhe dëmtimit?

♡ A i mëson ky rregull administrimin e pasurive?

♡ A u mëson fëmijëve përgjegjësinë?

♡ A u mëson ky rregull, sjellje të mira?

Duke iu përgjigjur pyetjeve të tillë, ka më shumë të ngjarë të dalim me rregulla të shëndetshme për familjen. Ne duam t'i mbajmë fëmijët larg rrezikut dhe shkatërrimit.

Ne duam që fëmijët tanë të rriten të përgjegjshëm dhe e dimë se ata duhet ta mësojnë këtë që në fëmijëri. Prindërit shpesh

mendojnë se fëmijët e dinë se çfarë duhet bërë ose jo, në një kohë kur ata nuk i kanë shpjeguar kurrë se çfarë duhet të bëjnë. Sapo prindërit të kenë vendosur një rregull, ky i duhet bërë i njohur gjithë familjes.

Rregullat e pashprehura nuk janë rregulla të drejta. Mos harroni, pyetja që na rreh si çekan në kokë, është: A është ky rregull i mirë për fëmijët?



Zhvillimi i pasojave

Një tabelë në rrugë thoshte: "100\$ gjobë për hedhjen e plehrave." Unë e mora letrën e karamelles dhe e futa në xhep. Nuk kisha 100\$ që t'ia jepja qytetit. Plehrat që gjenden kudo në rrugë, janë dëshmi se pasoja nuk i motivojnë të gjithë drejt bindjes. Por duhet ta pranoj se edhe dhënia e 100\$, gjithashtu ndihmon me pjesën e saj në motivimin tim.

Bindja mësohet me anë të pësimit të pasojave të mosbindjes. Shpesh më pyesin: "Ç'mendim keni për shuplakat, si pasojë për mosbindje?" Shuplaka shpesh përdoret nga prindëri, që nuk mendohen thellë. Rrahja e fëmijës nuk kuron sjelljet e tij jo të mira. Nuk them se shuplakat nuk duhen përdorur në asnje rast, si pasojë e mosbindjes. Mua më duket se kur një fëmijë po rreh një tjetër, ky do të ishte rasti kur shuplakat tonë do të ishin të nevojshme.

Disiplinimi

Kur një prind tregohet tolerant një ditë dhe e lë të kalojë një sjellje të keqe dhe pastaj tregohet i ashpër ditën tjetër për të njëjtën sjellje, prindi me siguri ecën në rrugën e kultivimit të mosbindjes dhe mungesës së respektit tek një fëmijë. Disiplinimi jo i qëndrueshëm është gabimi më i zakonshëm i prindërve, të cilët përpiken të rrisin fëmijë të përgjegjshëm. "Por ka ditë që jam i lodhur. Nuk jam në gjendje të reagoj ndaj sjelljes së keqe të fëmijës". Mirëseerdhe në shoqërinë tonë të racës njerëzore! Të gjithë lodhemi. E kush prind nuk është i lodhur fizikisht dhe mendërisht nga presionet e jetës?

Një disiplinë e tillë zbatohet gjithnjë me një frymë dashurie, ku prindi është i përbajtur, pa britma e ulërima, por gjithnjë kjo e shoqëruar nga dhembshuria e thellë për fëmijën. Kur një person nuk bindet, të tjerët në mënyrë të pashmangshme vuajnë. Fëmija e mëson bindjen përmes vuajtjes dhe përmes qëndrueshmërisë prindi fiton të drejtën për t'u nderuar. Nuk ka ndonjë formulë magjike për kujdesin prindëror. Të gjithë prindërit janë të ndryshëm dhe të gjithë fëmijët janë të ndryshëm. Të gjithë këto ndryshime ndikojnë mbi zhvillimin e fëmijës. Para së gjithash, fëmijët kanë nevojë për dashuri. Së dyti, fëmijët kanë nevojë për mësim dhe edukim. Së treti, fëmijët duhet të mësojnë të jetojnë nën autoritet. Në të gjitha kulturat, bindja ndaj autoritetit civil është shtylla e stabilitetit shoqëror. Ky respekt për autoritetin mësohet më mirë në familje më prindëri të kujdeshshëm.

Përgatiti: Valbona Avdullaj

Referenca:

"Pesë tregues për një familje të shëndetshme"

Gary Chapman

Dhurata e nderimit, pjesa e pestë Nderimi është shprehja e respektit ose e konsideratës. Nderimi i thellë dhe i vërtetë fitohet. Ndërsa fëmijët rriten dhe hyjnë në moshë madhore dhe prindërit e tyre plaken, nëse nderimi ka zënë vend në zemrat e tyre, ai do të shprehet patjetër...





IDENTITET ADOLESHENTËSH

Nga Edi Gogu

Ae mbani mend gëzimin dhe padurimin që kishit kur prisnit që të vinte në jetë fëmija juaj i parë? Mendonit pa fund sesi do të ishte ky bebush i vogël, çfarë talentesh e dhuntish do të kishte. Ndërsa kalonit netë të gjata pa gjumë padyshim që ju brente meraku nëse do të ishit prindër të mirë e të denjë përfëmijën tuaj.

Gati 10 vjet më parë kur ne morëm vesh që një fëmijë do të vinte në mesin tonë, filluam seriozisht të përgatiteshim. U pajisëm me libra mbi shtatzaninë, mirërritjen e fëmijëve dhe mundoheshim të asimilonim çdo informacion të mundshëm. Këtyre përgatitjeve iu bashkëngjiten blerja e rrobave, krevatit, çarçafëve, lodrave e shampove, kremrave e pampersave të bebit tonë të vogël e të dashur.

Kështu kaluan javët e muajt që kishin mbetur derisa vajza jonë, fëmija ynë i parë, erdhi në këtë botë. Ishte një eksperiencë e paharrueshme teksa mbanim në krahë fëmijën tonë të parë dhe falënderonim Zotin për dhuratat e mira që Ai jep. Të njëjtat ndjenja e emocione përjetuam kur na lindi djali, fëmija ynë i dytë.

Përgjatë ditëve e javëve të para, shtëpia qe e mbushur me lule, tullumbace, dhurata, kartolina, njerëz e të afërm që gëzonin së bashku me ne.

Euforia e ditëve të para filloj të zbehej pakëz nga netët e gjata pa gjumë, nga dhimbjet e barkut të bebit, nga dhimbjet e mishrave të dhëmbëve, nga temperaturat e larta të shkaktuara nga vaksinimi apo dhe nga viruset e ndryshme.

Të gjitha këto duken një hiç kur fëmijët fillojnë e prekin gjëra që nuk duhet, të prekin apo pijnë pa leje e pa dijeninë e prindërve gjëra të dëmshme përt ta. Sikur këto nuk mjaftojnë, por kokëfortësia dhe mosbindja e këtyre kriesave të bëjnë të qash nga nervat (nëse je mjaftueshëm i duruar përtë mos ulérirë si i marrë aq sa ta dëgjojnë të gjithë fqinjët). Kur e pyetën një mama me katër fëmijë të vegjël, sesi po kalonte me fëmijët e saj, u përgjigj, "Mezi po pres që të shkojnë në Universitet". E ngarkuar me gjithë ato përgjegjësi, ajo mezi priste që fëmijët e saj të rriteshin.

Shumë prindër adoleshentësh ndihen në të njëjtën mënyrë. Vitet e pakta të adoleshencës janë të mbushura me ndjenja të reja, ndryshime dhe sfida si përfëmijët adoleshentë ashtu edhe për prindërit e tyre, madje ditët e jetëve të tyre ngasojnë me varkat e vogla që mundohen të shkojnë drejt bregut ndërsa deti është 7 ballë. Me

gjithë dashurinë e madhe, urtësinë e moshës, të gjitha përgatitjet e mundshme dhe faktin e rëndësishëm që jetojmë nën të njëjtën çati, gjithmonë kanë ekzistuar dhe do të ekzistojnë ndryshime kulturobreznish.

Shumë prindërve ju duket sikur në adoleshencë përjetojnë edhe njëherë foshnjérinë e fëmijëve të tyre. Ka momente që ata zbulojnë tek fëmijët e tyre plot gjëra të reja, të cilat nuk i kishin vënë re më parë.

Disa thonë që i duan shumë fëmijët derisa ata bëjnë 12 vjeç, sepse më pas ata bëhen tipa të vështirë. Shumë prindër e përkufizojnë adoleshencën si të 'tmerrshme, mbushur me keqkuptime e plot kokëcarje'.

Gjatë fëmijërisë fëmijët janë të parashikueshëm, ndërsa në adoleshencë të çudisin sesa herë duhet t'u tërheqësh vëmendjen, "më shih në sy kur të flas unë!" Më parë prindërit e dinin se çfarë i gëzonte apo mërziste fëmijët e tyre, ndërsa në adoleshencë ti nuk di më nga t'ja mbash. Nuk duhet të harrojmë asnjëherë që fëmijët tanë adoleshentë janë duke u rritur dhe duke ndryshuar, pra ata nuk janë as fëmijë

as të rritur dhe të gjitha gjërat fillojnë të ndodhin në të njëjtën kohë.

Ata shihen në pasqyrë dhe vërejnë që trupi i tyre po ndryshon. Ndrysime hormonale fillojnë të kushtëzojnë të gjitha marrëdhënet e tyre. Fillon një tërheqje e madhe ndaj personave të gjinisë tjetër dhe marrëdhënet me familjarët dhe miqtë fillojnë të ndryshojnë.

Ndryshimet emocionale i bëjnë të ndiejnë më shumë dhe të kuptojnë më pak. Ata fillojnë t'i kuptojnë gjërat ndryshe dhe madje bëjnë pyetje për gjëra të cilat më parë i pranonin si të vërteta. Përpara 18 vjetësh mami dhe babi i bënin të gjithë gjërat për ta që nga ushqyerja, ndërrimi i pelenave, vënia në gjumë, blerja e librave, regjistrimi në shkollë. Krejt papritur ky fëmijë që po rritet ende shpallet i rritur dhe mezi sa pret të fitojë pavarësinë e shumë përfolur ndër vite.

Adoleshentët pësojnë ndryshime fizike
Puberteti përbën një planet të ri përt. Krejt fiziku i tyre pëson ndryshime radikale dhe shumica prej tyre kanë frikë dhe madje janë shumë pak ose të keqinformuar në lidhje me këto ndryshime. Prindërit duhet të jenë të ndjeshëm ndaj ndryshimeve fizike të adoleshentëve dhe është mirë që t'i sigurojnë fëmijët e tyre se të gjitha ndryshimet që po përjetojnë janë mëse normale dhe se të gjithë kemi përjetuar thuatje të njëjtat gjëra. Fëmijët duhen ndihmuar për t'i parë këto ndryshime nën një perspektivë të Perëndishme. Duhet të kuptojmë tundimin seksual të fëmijëve tanë dhe t'i ndihmojmë ata ta kalojnë atë me sukses. Kjo gjë arrihet duhet folur hapur me ta.

Adoleshentët pësojnë ndryshime shoqërore. Nësimëparëprindëritishin miqtë e tyre më të mirë, tani vendin e tyre e zënë bashkëmoshatarët e tyre. Madje plot herë për prindërit është e dhimbshme teksa shohin që fëmijët e tyre "tregtojnë" miqësinë e tyre për miqësinë e shokëve të tyre, sidomos kur ti i njeh këta karaktere. Prindërit shihen si ca pleq të pashpresë të cilët bëjnë vetëm gabime.

Le të mos e shohim këtë periudhë si injorim që ata na bëjnë ne, por të mundohemi t'i kuptojmë e sado pak kohë që kalojmë me ta, ta kthejmë në një eksperiencë të kënaqshme e domethënëse. Mësojini dhe kërkojuani atyre vazhdimisht të sillen me respekt ndaj jush dhe mësojini t'i trajtojnë edhe të tjerët me dinjitet. (Për ndryshimet e tjera do të flasim në numrin e ardhshëm)

A ka vallë ndonjë gjë pa së cilës prindërit e adoleshentëve mund të kapen gjatë tërmetit të adoleshencës?

Disa mësime shumë të mira e të nevojshme mund të merren nga prindërit të tjerë të cilët kanë rritur fëmijë adoleshentë, si p.sh vetë prindërit tanë, fqinjë, miq. Një udhëzues i pazëvendësueshëm është Bibla dhe mos harroni të luteni e të kërkoni urtësi nga Zoti dhe udhëheqje për çdo situatë, njësoj si atëherë kur luteshit përfëmijët që të mësonin të ecnin, të flisnin e të bëheshin fëmijë të bindur.

Adoleshenca nuk është sëmundja, është një ndër stinët e jetës të cilën e kemi përjetuar të gjithë dhe natyrisht do ta kalojnë edhe fëmijët tanë. Për t'i parë vitet e adoleshencës si vite të çmuara dhe të paharrueshme me fëmijët tanë duhet të mos harrojmë që:

Perëndia është dhuruesi i fëmijëve.

Askush nuk ka thënë që prindërimi është i kollajtë.

Ne jemi të pajisur me gjithçka që na nevojitet për t'i rritur fëmijët tanë.

Të tjerët nuk mund dhe nuk duhet t'i rrisin fëmi-jët tanë

Përpara se të vinim për të jetuar në Shqipëri, unë kam punuar si mësuese në shkollat publike në Amerikë. Mësoja gjuhën angleze si një gjuhë e dytë dhe gjuhën spanjolle. Ndërkohë që më pëlqente profesioni im, e kisha të vështirë të disiplinoja disa adoleshentë në klasat ku jepja mësim. U bë kaq e vështirë për mua saqë gradualisht studiova për Master, duke shpresuar se do të gjeja mundësinë për t'iu dhënë mësim të rriturve me kohë të plotë. Por ato punë ishin me kohë të pjesshme dhe kështu, përfundova në shkollat publike duke ju dhënë mësim adoleshentëve. Ishte vazhdimisht stresuese përmua.

Vendosa që nuk doja të punoja më me adoleshentët me kohë të plotë. Por Zoti kishte një plan tjetër përmua. Në 1993, ne sollëm një grup prej 30 adoleshentësh të krishterë nga USA dhe Kanadaja, në një udhëtim misionar një mujor. Gjatë atij muaji, bashkëshorti im dhe unë ramë dakord të ktheheshim në Shqipëri në 1994 përmes kujdesur përmes 36 adoleshentë nga jetimorja, ditë e natë. Për një vit e gjysmë, ne jetuam me ta. Pastaj u transferuam në një apartament afër tyre dhe përmes dy vitave ardhshme, ata vinin me radhë përmes kaluar fundjavën me ne. Pas kësaj, Zoti më në fund më dha një pushim. (Pikërisht atëherë fillova të shkruaja librat e gjuhës angleze).

Nuk duhet të harroj që dhe unë kam genë adoleshente. Krahasuar me shumë të tjerë, unë nuk kisha një sjellje shumë të keqe, por krahasuar me adoleshentët që kam takuar më vonë në jetë që janë të bindur ndaj Zotit, kam kuptuar që shpesh nuk i kam respektuar prindërit e mi dhe kam bërë gjëra që nuk duhet t'i kisha bërë. Keqardhja ime më e madhe është që nuk e njihja Jezusin si Shpëtimtarin tim.

Më kujtohet si ankokeshha që babai im nuk përpinqej ta bënte më të bukur shtëpinë tonë. Meqë ai kishte shërbyer në Sicili dhe Afrikën Veriore gjatë Luftës së Dytë Botërore, ai më thoshte të isha mirënjojëse përmes ujin dhe energjinë elektrike dhe faktin që jetonim në Amerikë. Por përmua s'kishte rendësi si ishte jeta jashtë Amerikës.

Të jetuarit në Shqipëri më ka bërë t'i vlerësoj më shumë prindërit e mi. Thjesht do të doja t'i kisha vlerësuar më shumë gjatë adoleshencës sime.

Nëse je adoleshent, do t'ju nxisja t'i respektonit dhe t'i nderonit më shumë prindërit tuaj ndërsa e keni akoma mundësinë.

Nga Kathryn Church



Mëmësia

“...nënë, emër i dashur për mua,
më je e shtrenjtë të dua.
Sa det i gjerë,
për ty unë thur melodi”.

Tingujt e kësaj kënge ende jehojnë solemnisht fuqinë e fjalës “nënë”, pasi te të gjithë ne, zgjognë kujtimet e fëmijërisë. Tani që jam mami vetë, përpinqem të kuptoj të gjitha ndjesitë e mëmësisë së mama-së sime, madje edhe të gjysheve të mia, pasi mëmësia është një përjetesë kaq unike. Sikur të kishte mbajtur ndonjëra prej tyre një ditar mëmësie e të mund të humbisja në faqet e tyre të kujtimeve. Unë e kam një të tillë, ku shkruaj jo rregullisht ndjesitë e mëmësisë që përjetoj me fëmijët e mi. Është si një udhëtim i mëmësisë sime të cilin do t'ia lë kujtim vajzës sime.

Gjfarë është mëmësia?

Me fjalën mëmësi mund të nënkuptohen shumë gjëra dhe përkufizimi ynë për të ndikohet mjaf nga përjetesat tona personale. Për

një person mëmësia është thjesht veprimtaria e rritjes së një fëmije, ndërsa për dikë tjeter mëmësia është ajo që e përkufizon atë si femër më së miri. Ndodh rëndom që të përgjithësoshet koncepti i ‘mëmësisë’ duke pozicionuar në një qëndrim të përbashkët çdonjëren që përbush një kriter të vetëm, të qenët nënë, ndërsa në të vërtetë mëmësia na prek të gjithëve në një mënyrë apo një tjeter dhe kjo është aq unike, sa edhe shenjat tona të gishterinje. Jo të gjithë individët e një shoqërie janë nëna, por të gjithë e kanë një nënë biologjike dhe mëmësia e një nënë prek jo vetëm individin, por gjithë familjen dhe shoqérinë. Për brezin tonë thoshin me të qeshur, “Këta janë fëmijë pesëvjeçarësh”, pasi nënët tona ishin të angazhuara në realizimin e planeve të mëdha pesëvjeçare në vendet e tyre të punës dhe ne u

rritm ose nga gjyshërit, çerdhet apo edhe vetëm me motrat e vëllezërit.

Ndikimi i mëmësisë

Fatkeqësish moskuptimi, neglizhenca dhe mosushtimi i plotësisë së mëmësisë, përtej rolit të përmbushës së nevojave fizike, bën që shoqëria t'i ndiejë pasojat shumë shpejt, duke filluar që nga fëmijëria, adoleshenca, rinia etj. Çdo ditë e më shumë po hasim njerëz që nuk e dinë





se kush janë, që janë ende në kërkim të identitetit të tyre, megjithëse në një moshë të pjekur. Numri i adoleshentëve që konsumojnë alkool, lëndë narkotike, përfshirja nëpër grupe të ndryshme "të fortësh" tregon gjithashtu mungesë vëmendjeje dhe kujdesi. Prindërimi bëhet në çift, po kur nëna e braktis rolin e rritëses dhe të mësueses së fëmijës së vet, çfarë



qëndrimi do të mbajë babai? Po kur prindërit janë adoleshentë, a mundet të prindërojnë me' pjekuri kur janë vetë ende të papjekur? Mëmësia nuk ndodh automatikisht me sjelljen në jetë të një foshnjë. Mëmësia është një "shkollë" që ti mëson dhe ushtrohet që ditë deri në fund të jetës sate.



A ka një përkufizim të vetëm mbi mëmësinë?

Në të vërtetë nuk ka një përgjigje të vetme. Nëna është krijesa e mrekullueshme që bart, lind dhe rrit fëmijët e saj. Më shumë sesa përgjegjësia e një pune apo detyre, mëmësia është një shërbësë, ku nëna i shërbën me dashuri, përkushtim dhe sakrificë foshnjës së vet. Mëmësi do të thotë që ke shumë punë për të bërë, shumë punë çdo ditë. Fëmijët nuk janë individë të gatshëm që i bashkëngjiten familjes; ata janë dhurata jete që kanë nevojë për përkujdesjen, dashurinë, vëmenjen, mençurinë, zgjuarsinë, këmbënguljen dhe qëndrueshmërinë e palodhur të nënave të tyre. Shumë herë nënave u duhet ta ndajnë vëmendjen dhe kohën mes fëmijëve, ndërkokë që dashuria për secilin prej tyre është njëtrajtësisht e madhe. Përgjegjësitë e nënave, përfshijnë edhe përgjegjësitë e tjera në familje, përvëç mirërritjes së fëmijëve.

Mëmësia është një rol kaq i rëndësishëm për familjen dhe gjithë shoqerinë, pasi përmes saj preken dhe ndikohen drejpërsëdrejtjet e individëve të çdo kombi. Asnjë femër nuk e kupton mëmësinë përpëra se të sjellë në jetë fëmijën e saj. Kur nëna lind foshnjën e saj, së bashku me foshnjën lind edhe nëna dhe të gjitha instinktet mëmësore marrin jetë. Për shkak të rëndësisë së rolit të pazëvendësueshëm që nënët kryejnë, edhe në shoqëritet e hershme figura e nënës është nderuar. Madje në një varg në Bibël te Fjalët e Urta, i shkruar vite para lindjes së Krishtit (p.e.s.) thuhet "...mos i lër pas dore mësimet e nënës sate, sepse janë një nur që zbukuron kokën tënde dhe një stoli në qafën tënde".

Si ngjan mëmësia?

Mëmësia ngjan me një kaleidoskop emocionesh duke filluar që nga frika, gëzimi, shqetësimi, krenaria, zemërimi etj. Mëmësia ngjan me një avokat dhe me një revolucionar që i fuqizon fëmijët e vet për t'u përfshirë



në shoqerinë një mënyrëkuptimplotë, plot gëzim e guxim. Mëmësia të bën ta ndash edhe gjumin me foshnjën tënde njomëzake me dashuri e përkushtim. Mëmësi do të thotë të mësosh të pranosh përgjegjësi. Nëse i shihni edicionet e lajmeve dhe i



lexoni gazetat, besoj se më kuptoni se për çfarë e kam fjalën. Mëmësi do të thotë të pranosh përgjegjësi për jetën e re që nga ngjizja, deri pasi të kesh myllur sytë në këtë botë dhe se si ndikon çdo zgjedhje jotja në jetën e fëmijës tënd. Nuk thonë koton gjyshet, "Është faji i nënës!". Unë si mami, vërtet shpresoj që të dëgjoj më shumë fjalë të mira, sesa qortime, kur fëmijët e mi të rriten!



Mëmësia ka të bëjë me shtrirjen dhe zgjatimin e zemrës tënde, nëpër shtigje që nuk i mendoje kurrë më parë. Ti mëson të duash në ditët e tua më të mira dhe në ditët më të vështira dhe nuk i merr parasysh aspak sfidat që jeta të vendos përpara. Kjo ndodh sa po dëgjon të qarën apo tingullin e parë që lëshon fëmija yt njomëzak. Duke ushtruar mëmësinë çdo ditë, bën të mundur që fëmijët të ndihen gjigandë si Goliathi dhe të paprekshëm nga asnjë rrezik si Supermeni, duke i mësuar të njohin veten e tyre pikë së pari dhe duke i udhëhequr drejt pavarësisë si individë. Mëmësia udhëheq përmes shembullit të vet, i mëson fëmijët të thonë e të mbrojnë të vërtetën, të mësojnë e të punojnë fort pér të fituar vetë jetesën dhe vendin në shoqëri si qytetarë të përgjegjshëm. Mëmësia nuk është pér frikacakët, pasi do të vijë shumë shpejt dita që fëmijët do të çajnë vetë në jetë dhe ky është momenti kur mëmësia "del para provimit"!

Me mëmësinë duhet të kuptojmë drejt një gjë, që fëmijët janë krijesa më vete; ne nuk jemi pronarë të tyre dhe ata nuk na jepen dhuratë në jetën tonë që të na marrin fryshtë, të na prishin privatësinë tonë, planet tona, apo të na harxhojnë kohën. Ata janë njerëz të dashur e të shtrenjtë me të cilët ne duam të rrimë, të qeshim, të luajmë, të çlodhemi, ata janë gallatë dhe interesantë, plot imagjinatë, dhe secili prej tyre (këtë e them me siguri pasi ne kemi tre fëmijë) është një individ me personalitet krejtësisht unik, me talente e dhundi, me bukur shpirtërore dhe fytyra të bukura, të cilat mezi pres t'i shoh çdo mëngjes.

Ashtu sikundër zgjedhim miqtë tanë të cilët i duam, i respektojmë, i admirojmë e me të cilët kalojmë kohën tonë, me të njëtin zell e meritojnë fëmijët që ne të zgjedhim të kalojmë kohë me ta çdo ditë. Ndryshe nga më parë kur kishim vetëm veten tonë, tashmë kemi edhe një, dy, tre, katër a më shumë persona të mrekullueshëm në jetën tonë, të cilët janë një kënaqësi, bekim dhe privilegji madh në jetën tonë.



Mëmësia është një përjetesë përulëse. Ti kërkon çdo ditë që çdo gjë të jetë dhe të kryhet në përsosmëri, por kjo është e pamundur. Mëmësia të përfshin aq shumë dhe investohesh aq shumë në rezultatet, lodhesh duke punuar dhe krejt çuditshëm ke një bindje që në fund çdo gjë do të jetë në rregull. Kjo është një përjetesë kaaaq njerëzore!

Mëmësia ka një fuqi që nuk dorëzohet; ajo të jep fuqi të qëndrosh në këmbë kur e kuption që ajo krijesë e vogël mbështetet te ti pér çdo gjë. Kjo është pak e vështirë pér t'u kuptuar, sidomos nga ana mashkulllore dhe është një ndjesi që vështirë se mund të shpjegohet me fjalë.

Mëmësi do të thotë të duash pa kushte. Mëmësia nuk kushtëzohet nga rolet gjinore, pasi mëmësia është zgjedhje, jo një detyrim.

Mëmësia është të tregosh e të dëgjosh histori, të admirosh gjithçka që ata dinë, të puthësh e të përqafosh, të mbash myllur duart

ku ke fshehur një dhuratë të vogël, të lash uniformat sportive, të bësh tifozllék si e çmendur, të lexosh të njëjtën histori njëqind herë, të hapësh dritaren pér të treguar që ujku nuk është poshtë pallatit, të rrish zgjuar e të lutesh pér shëndetin e të vegjelvë, të èndërrosh èndërrat e tyre, të shërosh me puthje gjurin e vrarë, të shkelesh në mes të natës kubat lego, të frymëzosh èndrrat, të rritësh shpresat, të mbjellësh besim, të kultivosh pritjen dhe përjetësinë, të të bëjnë të qeshësh e të qash nga dhimbja, të mos reshtësh së qeni nënë.

Si nëna-nënës me dashuri e admirim,

*Edlira Gogu
Lëvizja
"Profamilja"*



7 parime për të rritur fëmijë me zemra të pastra

Regullat pa marrëdhënie çojnë në rebelim. Kompjuterat pa marrëdhënie çojnë në rebelim. Telefonat celularë pa marrëdhënie çojnë në rebelim. Sigurisht që prindërimi në epokën digitale është shumë më i vështirë se më parë.

Megjithatë, të njëjtat parime mund të gjejnë zbatim edhe në brezin e sotëm. Nëse po prindëroni adoleshentë, si do t'i mbani kanalet e komunikimit hapur në mënyrë që fëmijët tuaj të duan të flasin me ju dhe të mos ndikohen vetëm nga miqtë e tyre?

Shumë studime tregojnë se fëmijët duan të mësojnë për seksin, dashurinë, marrëdhënet, për gjithçka nga prindërit para se t'i marrin vesh nga shokët. Madje, e vetmja gjë më e fuqishme se hormonet, presioni i shokëve apo shkolla e mesme, është një marrëdhënie e ngushtë, e dashur me babain e tyre, jo mamanë, por me babain. Deri në moshën 25 vjeçare gjëja më me vlerë për fëmijët është marrëdhënia me babain. Sot do përmendim disa parime që mund të ndihmojnë prindërit, baballarët dhe nënrat, të ndërtojnë një marrëdhënie të hapur me fëmijët e tyre.

Së pari, duhet filluar sa më herët. Sa herë të uleni për të ngrënë së bashku në tavolinë, gjithmonë bisedoni. Flisni me fëmijët si e kanë kaluar ditën, dhe kjo do të bëhet një zakon në jetën e tyre. Si

prind, ju nuk duhet të bëheni gjykues dhe as të mos i turpëroni fëmijët. Nëse në tavolinë ngrihet një çështje jo shumë e shëndetshme, e mira është të mos e trajtoni çështjen aty për aty. Më vonë, pasi të keni mbaruar mund t'i thoni fëmijës: "E mban mend atë që përmende gjatë drekës? A mund të ndaj me ty se si e shoh unë këtë punë?". Dhe fëmijët gjithmonë do thonë "po".

Le të ndajmë me ju 7 parime të thjeshta. Së pari, pranojini fëmijët pa kushte. Kur një fëmijë ndihet i pranuar pa kushte, ai ka siguri. Sa më të sigurt të ndihen fëmijët, aq më të hapur bëhen. Prindërit, që i pranojnë pa kushte fëmijët e tyre, dëgjojnë prej tyre gjëra që shumë prindër të tjerë nuk arrijnë t'i ëndërojnë. Përse? Sepse fëmijët s'do kishin frikë nga gjykimi apo turpi që do vinte mbi ta. Pranim pa kushte do të thotë që fëmija juaj ka nevojë të dijë që baza e marrëdhëniej suaj nuk është sjellja apo diçka tjeter. Fëmijët kanë nevojë të dëgjojnë vazhdimisht: "Zemër, ti je krijuar në imazhin e Perëndisë, me vlerë të pafundme, me dinjitet dhe me vlerë. Unë të pranoj siç je, sepse jam babai yt". Ndërsa, në rastet kur fëmijët bëjnë diçka të gabuar, do ishte mirë t'u thoshim: "Zemër, kjo nuk është e shëndetshme për ty, sepse do cenojë imazhin se kush ti je. Ti je krijuar në imazhin e Perëndisë". Sjellja e fëmijëve tanë nuk duhet të ndikojë në faktin nëse i pranojmë ose jo ata.

Parimi tjetër është konfirmimi. Ne si prindër duhet të mësojmë të konfirmojmë emocionet e fëmijëve. Për shembull, një varg në Bibël thotë: "Gëzohuni me ata që gëzohen dhe qani me ata që qajnë". Nëse fëmija im vjen në shtëpi dhe më tregon që i ka ndodhur diçka e keqe apo e gëzuar, atëherë unë duhet të hedh një hap për ta pohuar atë emocion. Kjo u jep atyre një ndjenjë vërtetësie, që nuk përbën problem pse ndihen në atë mënyrë.

Parimi i tretë është vlerësimi. Kam mësuar që duhet të jem vëzhgues i gjërave të mira që bëjnë fëmijët e mi dhe t'u shpreh atyre vlerësim. Sa herë që fëmija ynë palos rrobat, detyra jonë është ta lavdërojmë për këtë: "Bravo që i palose rrobat dhe i vendose në vend. Mami do gëzohet shumë kur të vijë". Kjo

është një nga gjërat më të fuqishme në jetën e një fëmije; në vend që ta kapësh atë duke bërë gjëra të gabuara dhe ta disiplinosh, mundohu ta kapësh duke bërë gjëra të mira dhe shprehi vlerësim. Për çdo gjë të gabuar që fëmijët e mi kishin bërë dhe unë do t'i disiplinoja, kishte të paktën 25 gjëra që ata i kishin bërë mirë. Nëse unë nuk gjej kohë për t'i kapur fëmijët duke bërë gjëra të mira, atëherë kam humbur të drejtën për t'i disiplinuar. Diçka tjetër e rëndësishme është shprehja e dashurisë. Fëmijët e mi kishin nevojë të dëgjonin prej meje çdo ditë nga dhjetë herë secili fjalët “Të dua shumë”. Ndonjëherë shkoja në shtëpi dhe mendoja: “Oh, sot harrova”. Pastaj shkoja dhe u pëshpërisja në vesh, ndërsa ishin në gjumë: “Të dua zemër.” Unë doja që ata ta dëgjonin.

Parimi tjetër është t'i afrohesh botës së fëmijës. Gjejeni gjithmonë kohën se kur mund të hyni në botën e fëmijës. Sa herë që hyni në botën e tyre, fëmijët mendojnë: “Ajo që më intereson mua, i intereson mamit dhe babit tim. Ajo që më shqetëson mua, i shqetëson edhe ata.” Kështu që çdo herë mund të zbuloj se ku ndodhen fëmijët e mi dhe të hyj në botën e tyre. Për shembull, djalit tim i pëlqenin shumë librat me figura me heronj. Ai gjithmonë kishte libra me Supermenin, Spajdermenin dhe Hulkun. Sa herë largohesha nga shtëpia për në ndonjë konferencë, merrja një listë me librat e tij, shkoja në një librari dhe pyesa: “A keni libra si këta?”. Kështu blija katër ose pesë prej tyre dhe kur shkoja në shtëpi i thosha: “Bir, kam një surprizë për ty”. I jepja njërin prej tyre, dhe më mbeteshin dhe tre të tjerë për t'ia dhënë pas udhëtimit të radhës. Ne uleshim bashkë përtokë. Ai qëndronte gjithmonë në anën time të djathtë, dhe me krahun e tij të hedhur mbi qafën time e lexonim librin së bashku. A e dini se çfarë mendonte im bir? “Babi im udhëton në mbarë botën duke folur me njerëzit, shkruan libra, i shërben Zotit, por gjithashtu kujdeset dhe për librat që më pëlqejnë mua. Ajo që më intereson mua, i intereson edhe babit tim”.

Parimi tjetër është gatishmëria. Sa herë që jemi të gatshëm për fëmijët tanë, ata marrin mesazhin: “Jam i

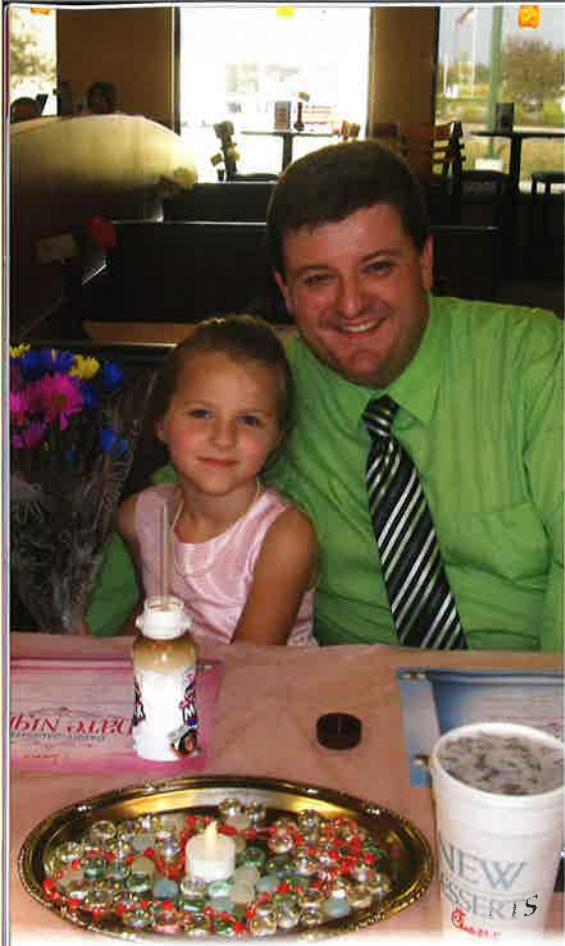
rëndësishëm për babin tim”. Nuk ka mënyrë tjetër se si të komunikojmë që dikush ka rëndësi për ne, përvçese duke qenë të gatshëm për të. Për shembull, gjithmonë i kam mësuar fëmijët e mi që: “Mund të më ndërpresësh në çdo kohë, por ta bësh këtë me respekt”. Kështu që do t'i thosha personit me të cilin po flisja: “Më fal, im bir 5-vjeçar ka nevojë për vëmendjen time. Po bir, si është puna? Në rregull, sigurohu që këtë t'ia thuash mamit. Po, tani ku ishim?”. A e dini si e përkthen këtë fëmija im? “Unë jam më i rëndësishëm se kushdo tjetër në jetën e babit tim”.

Një parim tjetër është përgjegjshmëria. Nëse i duam vërtet fëmijët tanë, atëherë do t'u japim atyre kufij të arsyeshëm dhe udhëzime, dhe do t'i mbajmë përgjegjës. Nuk besoj se ka ndonjë adoleshent që thellë brenda qenies së tij thotë: “Mami dhe babi më duan”, nëse prindërit nuk i kanë vënë rregulla dhe nuk e kanë mbajtur të përgjegjshmë. Përgjegjshmëria duhet brenda kontekstit të marrëdhënieve. Rregullat pa marrëdhënie çojnë në rebelim. Rregullat brenda kontekstit të marrëdhënieve çojnë drejt reagimit dhe dashurisë. Përpinqi të negocioni me fëmijët tuaj. Nëse nuk e bëni, ata nuk mësojnë si të marrin vendime për jetën e tyre. Ata nuk mësojnë si të vendosin kufij në jetën e tyre në të ardhmen. Prandaj bisedoj herë pas here me fëmijët e mi duke u thënë: “Cili mendoni se do të ishte orari për t'u kthyer në shtëpi?”. Përgjigja e djalit tim do të ishte: “Epo, babi, mendoj që mesnata”. Unë do vijoja: “Pse mendon kështu?”. “Epo, kjo dhe ajo ka ndodhur dhe unë kam qenë besnik me çdo gjë tjetër”. Unë do vazhdoja më tej: “Mirë djalosh, unë do të thosha 9:30 për shkak të kësaj apo asaj... por, le ta lëmë 10:00”.

Në këtë kontekst, fëmijët e mi do dëgjonin se përsë unë do të preferoja ato kufij dhe nga ana tjetër unë gjithashtu do të kuptoja fëmijët e mi. Shpesh fëmijët më bindnin që e kisha gabim. Dhe nëse e kam gabim, atëherë dua të ndryshoj. Por si ta bëja këtë? Duke negociuar me fëmijët e mi. Ata e dinë që unë jam babai, e dinë këtë gjë. Njëherë thashë: “Jo, zemër, dua që të jesh në shtëpi në orën 10:00”, dhe

këtu e kuptojnë që s'ka më diskutime. Por, kjo pothuajse asnëjherë nuk ka ndodhur pa një negocim. Pse? Sepse kjo ka qenë pjesë e mentorimit të fëmijëve të mi, duke u treguar atyre se si të vendosin kufij për jetën e tyre dhe çfarë të kërkojnë. Kjo është një nga gjërat që më pëlqen si baba, negocimi me fëmijët. Shumë njerëz ndoshta po mendojnë: “Të negociosh? S'më duket shumë pozitive. Ti po dorëzohesh para tyre”. Në fakt, jo, unë po i mentoroj, po i modeloj. Por, çfarë ndodh kur ata i kapërcejnë kufijtë? Patjetër që vjen disiplinimi në rast se shkelen kufijtë. Por, asnëjherë nuk duhet të disiplinojmë kur jemi të acaruar, të mërzitur apo të emocionuar për diçka. Ime shoqe do vinte dhe do më thoshte: “Zemër, mund të shkojmë të bisedojmë në dhomën tjetër?”. Ajo nuk thoshte kurrë diçka në sy të fëmijëve. Dhe disiplinimi im ishte shumë i ashpër, për shembull 60 ditë pa dalë për shkak se kishte ardhur 15 minuta me vonesë. Gruaja do më thoshte: “Zemër, nuk mendon se është pak e rëndë si pasojë?”. Në pothuajse 90 përqind të rasteve unë ndryshoja mendje. Pastaj shkoja tek fëmijët dhe u thosha: “Të dashur fëmijë, e keni shkelur këtë herë, dhe mendoj që pasoja do të ishte kjo, por nëse s'do të kishte qenë për nënën tuaj do të ishit vërtet në telashe. Kështu që falenderojeni atë”. Gjithmonë doja ta lavdëroja dhe ndërtoja gruan time në shtëpi. Dhe bashkëshortja ime ishte aty e gatshme për të më mbështetur në gjithçka që bëja. Ne si prindëri, që nga momenti i lindjes së fëmijëve tanë, kemi dëshiruar të mbillnim vlera brenda jetëve të tyre, parime përmes të cilave ata të jetonin, dhe udhëzime të shëndetshme për jetën. Para së gjithash ata duhet ta shohin çdo vlerë të modeluar nga unë në marrëdhëni me bashkëshorten time. Nëse u mësoj atyre respektin dhe nuk tregoj respekt për bashkëshorten time, atëherë po flak tej çdo mësim. Kemi dëgjuar kaq shpesh të thuhet që fëmijët dëgjojnë atë që bëjmë, jo atë që themi.

Përkthyer dhe përshtatur me leje nga organizata “Revive Our Hearts”.



Babai në takim me vajzën e tij

Pastaj një mësuese lë një shënim që të këput shpirtin mbi tavolinën e tij...

"Kur u ktheva te tavolina jonë, gjeta një shënim të kthyer përmbyss, përpara karriges sime..."

Çastet vijnë e ikin sa hap e mbyll sytë; shpesh ajo që nuk kupton është se si kanë pasur ndikim te dikush që as nuk e ke takuar ndonjëherë. Kjo ngjarje është shembull i përkryer i kësaj. Një mësuese po pinte një kafe shpejt e shpejt kur vuri re se një njëren prej tavolinave të kafenesë po

zhvillohej një takim baba-bijë. Ky çast e preku atë.

Ditët e saj ishin të mbushura me pasojet e baballarëve që largoheshin, me fëmijë që vraponin nëpër klasë duke aktruar, në përgjigje ndaj braktisjes që kishin përjetuar. Kësijoj, skena e këtij babai që gjente kohë e preku deri aty sa t'i shkruante një shënim anonim babait. Babai u prek aq shumë saqë e ndau versionin e tij të ngjarjes në Facebook:

"Të dashur bashkënjerëz!

Sot në mëngjes me kërkesë të vajzës sonë nëntevjeçare, e çova atë në një kafene. Ajo mori me vete një punim të vogël me grep, kurse unë gazetën, një fletore, stilolapsin dhe telefonin. Kjo do të ishte një dalje e ngjashme me ato që kishim pasur më parë; qëndronim ulur në të njëjtën tavolinë dhe bënim secili gjërat e veta: ajo e kalonte kohën me diçka, ndërsa unë merresha me postën elektronike, organizoja javën, merresha me punë, etj. Ju ka ndodhur edhe juve, apo jo? Sot ajo më bëri një kërkesë më shumë: "Babi, a mund të mos e lexosh gazetën, të mos shkarravitësh e të mos merresh me postën elektronike sot? A mund të kalojmë kohë vetëm ne të dy?" Nuk po përpiqem të bëhem melodramatik; këtë pyetje më bëri.

E kështu, sot qëndruam bashkë. Ajo më tregoi projektin e saj me thurje fijesh. Unë kujtova ditën kur kishte lindur. Krahasuam shënimet tonë rrëth çifteve të pranishëm, nëse po kalonin takime romantike, apo jo (asaj i pëlqen të hiqet sikur gjendet në një takim romantik, duke e mbështetur fytyrën e saj të buzëqeshur mbi dorën e saj dhe duke praktikuar vështrimin syndritur). Ajo më tregoi për shoqet e saj dhe kaviet e tyre. E vështrova ndërsa përtypëte sanduiçin e saj dhe u "shkriva" paksa ndërsa mendoja sa shumë e doja. Sa do të doja të mos i ishte dashur përvaja e mëparshme dhe një kërkesë plot kurajë që unë t'i

kushtoja atë vëmendje që ajo e donte dhe për të cilën kishte nevojë!

Para se të largoheshim, shkova te banaku për të porositur pak ushqim për ta marrë me vete për vëllanë e saj. Kur u ktheva te tavolina jonë, gjeta një shënim të kthyer përmbyss, përpara karriges sime. Ime bijë më tha se një grua, para se të dilte nga kafeneja, e kishte pyetur nëse unë isha babai i saj dhe i kishte thënë se shënim i ishte përmbyss. Pashë përqark (nuk ishte askush), e ktheva letrën dhe lexova fjalët e mëposhtme:

Punoj në një shkollë ku shumë vajza nuk kanë baballarë; ato që i kanë, kurre nuk kanë pasur rastin që baballarët ti shikojnë, t'i dëgjinë ohe tu kushtojnë 100% të vëmenojes aq sa bëtë ju një të diel në mëngjes. Nuk mund ta merrni me mend që dhuratë po u bëni mësuesve që janë përpojës për shkollimin e saj neq ky çast e derisa të diplomohet.

Ky shënim anonim më dha nxitje të mjaftueshme për të shpresuar që njerëz të tjerë të udhëhiqen nga fuqia e tij dhe nga mendimet që ai ka nxitur tek autorit. Ju lutem, mos prisni derisa fëmija ose një tjetër njeri i dashur t'ju përgjerohet për vëmendje sikundër ndodhi me time bijë; mund të mos ndodhë. Mos prisni që dikush t'ju lërë një shënim; diçka kaq e bukur në botë ndodh shumë rrallë. Ju ftoj ta ndajmë bashkë dhuratën e kësaj përvajoje: zgjidhni të jini të pranishëm sot, qoftë edhe për pak kohë, për dikë që e doni. Nëse e shihni që po ndodh diku, pse të mos lini një shënim; me siguri e lë një përshtypje. - Davidi