



Si e shpreh veten adoleshenti?

Familja, Modeluesi i Brezave

Mësuesit Dhe Adoleshentët

Adoleshentët dhe Sporti

Dietologia

Leximi sfidë dhe kënaqësi



*REVISTË
PSIKOLOGJIKE
EDUKATIVE*

PËRMBAJTJA

01

Si e shpreh veten adoleshenti?

02

Si e shpreh veten adoleshenti?

03

Anketë

04

Ndryshimet fizike
gjatë adoleshencës

05

Familja, modeluesi i brezave

06

Adoleshenca dje dhe sot...

07

Mësuesit dhe adoleshentët

08

Bullizmi

09

Ngjyrat e shpirtit
të adoleshentit

10

Leximi sfidë dhe kënaqësi

11

Si e shpreh veten adoleshenti?

12

Si e kalojnë kohën
e lirë adoleshentët?

13

Aktivitete Familjare

14

Vakti i mëngjesit

15

Dieta javore

16

Adoleshentët dhe Sporti

17

Një histori suksesi

18

Muzika

Ekipi i Editimit/Redaktimit

Erjon Saliasi
Erjona Saqe
Imelda Prençe
Irma Derjaj

Design

Dorjan Pitani

Foleja Familjare Nr.6

www.tirana.turgutozal.edu.al

www.facebook.com/turgutozalcolleges/

Maj 2016

Editorial

Adoleshentët përjetojnë vitet më delikate në jetën e njeriut. Në këtë moshë ata nuk janë më fëmijë, por ende nuk janë të rritur. Ndryshimet e mëdha në trupin e tyre ndodhin me ritme të shpejta, duke e bërë adoleshentin të ndihet i huaj brenda trupit të tij.

Të gjendur përballë këtyre ndryshimeve të menjëhershme dhe të vrullshme, adoleshentët janë të ndjeshëm ndaj ndikimeve të jashtme, por në të njëjtën kohë, shumë rezistent ndaj këshillave të të rriturve. Në këtë mënyrë, vitet e adoleshencës për individin, kthehen në vite të vështira edhe për njerëzit të cilët gjenden pranë adoleshentit, si prindërit, kujdestarët, mësuesit, etj.

Shpeshherë, në marrëdhëniet adoleshent-prind apo mësues-adoleshent faji i faturohet adoleshentëve. Mirëpo, ne të rriturit jemi adoleshentët e dikurshëm, ndaj është e këshillueshme që ta mirëkuptojmë dhe ta ndihmojmë adoleshentin ta kalojë sa më lehtë dhe në harmoni këtë periudhë kaq vendimtare për vitet e ardhshme të jetës.

Por sa e njohim ne adoleshentin? Sa e kuptojmë atë? Cilat janë dëshirat e tij? Si e shpreh ai veten?

Janë të shumtë artikujt, librat dhe shkrimet ku jepen informacione për sjelljen e adoleshentëve, problemet dhe vështirësitë që has kjo moshë, muzikën apo prirjet e tyre në lidhje me artet, sportet, lidhjen e tyre me teknologjinë apo ndryshimet që vihen re nga njëri brez adoleshentësh te tjetri.

Gjithsesi, ne jemi munduar që brenda kësaj reviste të sjellim informacionet më të vlefshme dhe më të prekshme, në mënyrë që t'u vijmë sadopak në ndihmë adoleshentëve, prindërve dhe mësuesve të tyre.

Si e shpreh veten adoleshenti?

Adoleshenca duhet të jetë metamorfozë, sepse s'ka sinonim më të mirë për ndryshimet që i ndodhin njeriut teksa kalon nga fëmijëria në moshën e pjekur...

Si mendon adoleshenti?

E menduara e një adoleshenti mund të jetë në mënyra të ndryshme. Ajo pa dyshim ka të bëjë me psikologjinë e tij, mënyrën se si rritet, dashurinë e prindërve dhe njerëzve të tjerë të afërt, kulturën, edukimin me të cilin mbruhet, etj.

Në këtë segment kohor, të quajtur ADOLESHENCË, ndodhin dyluftimet më të mëdha brenda vetes midis foljeve "pëlqej" dhe "duhet".

Shumë të rinj kanë vështirësinë e marrjes së vendimeve, sepse fillojnë të mendojnë për faktorët që ndikojnë në një vendim apo në një tjetër dhe fakt është që, të menduarit nuk e ka ndihmuar shpesh vendosmërinë dhe veprimin.

Ata mendojnë dhe sillen shumë ndryshe nga një fëmijë dhe një i rritur, gjë që përbën dhe thelbin e moshës së tyre. Adoleshenca është periudha kur koha vepron më shpejt se çdo herë, duke krijuar pyetjet, përgjigjet, situatat, ndërveprimet, mendimet, ndjenjat e çdo gjë ka elemente të reja, nga ato që dikur si fëmijë nuk i kishe menduar asnjëherë. Fëmijët i kanë përfundimisht më të lehta disa gjëra, të tjerët mendojnë për ta e ata jetojnë të lirë në zgjedhje të çastit. Në mendimet e tyre qëndron ideja se mendojnë si të rritur dhe se janë të aftë të zotërojnë dije e ide të

sakta. Shpesh në të folurën e tyre haset ironia dhe sarkazma.

Adoleshenti dhe shoqëria

Kur fillon periudha e adoleshencës fillon të kuptosh që përveç familjes, e cila mbetet kryesorja, edhe shoqëria ka gjithashtu rëndësi të madhe. Tanimë kalon më shumë kohë me ta dhe shkëmbimet e ideve janë më të shpeshta. Së bashku me shkëmbimet e ideve lindin grupet shoqërore, dominancat brenda tyre dhe në raport me grupet e tjera, tendencat në modë, muzikë e aktivitete të ndryshme. Qëllimi i adoleshentëve është të grumbullojnë sa më shumë njerëz rreth vetes, audiencë për ta dhe ndjekës të ideve të tyre. Shpesh, ironizojnë e sulmojnë ata që janë të ndryshëm, sepse loja për pushtet ka filluar që në këtë moshë. Karakteret fillojnë të formohen më dukshëm në këtë periudhë dhe kështu fillon një lloj pozicionimi. Më të fortët kanë marrë rol drejtues e të bindurit janë të shumtë. Është momenti kur nisin lidhjet e para e shoqëritë e pastra marrin trajtat më të ngushta.

Çfarë pëlqejnë adoleshentët të bëjnë së tepërmi?

Adoleshentët e shprehin veten ndryshe nëpërmjet fushave të caktuara. Bëhet fjalë për muzikën, sportin, mënyrën e të veshurit apo stilin e tyre, modelimit të flokëve, etj. Shija e tyre në të gjitha këto, lidhet me mendimet që ata kanë. Në adoleshencë secili mendon se ka të drejtë për gjithçka thotë dhe bën, e gjithashtu mendon se është tepër i rritur për t'u kritikuar nga të tjerët. Por pavarësisht gjithçkaje, adoleshenca është dhe do të mbetet stina më e bukur e jetës edhe për shkak të gjendjeve të shumta emocionale.





Çdo adoleshenti i pëlqen të ndihet superior e të udhëheqë të tjerët. Gjithmonë preferojnë aventurat dhe në të shumtën e rasteve, gjërat e ndaluara. Ata kanë qejf të bëjnë shpenzime të mëdha dhe ndonjëherë të panevojshme, pasi duan të ndihen pjesë e shoqërisë që i rrethon. Adoloshentëve të sotëm iu pëlqen shumë të futen në telashe edhe nëse i dinë pasojat. Një nga faktorët që i bënë të ndihen mirë dhe interesantë është të pasurit rrjete sociale nga më të ndryshmet. Trendi më i madh sot për adoleshentët është fenomeni i quajtur “selfie”. Ajo që magjeps adoleshentin është sidomos kur i bëjnë “follow” personazhe të famshëm të botës së ekranit apo idhuj të tyre, yje të muzikës, sportit apo kinemasë.



Si ndryshojnë shijet dhe konceptimi nga fëmijëria në adoleshencë

Nëse në fëmijëri preferonim këngë klasike, tani preferojmë banda muzikore të llojeve të ndryshme si ato të rrokut, zhanre si muzika hip-hop, elektronike, etj. Gjithashtu parapëlqimet e artistëve apo idhujve që ata kanë, janë abstrakte ashtu si dhe përfytyrimi i tyre për jetën. Muzika nuk është thjesht një art, por sipas studimeve, një pjesë e madhe është shprehur, se ajo është jeta e tyre ose ndryshe thënë: “Music is my life”. Ajo i bënë të harrojnë dhe të futen në botën e tyre të thellë dhe ndonjëherë dhe depressive.

Muzika duhet të jetë e fuqishme, e zhurmshme dhe me ritëm që i përshtatet ndryshimeve të shpejta që ndodhin. Krijuesit e Rock-ut, R&B e Hip Hop-it duhet të kenë patur sigurisht shpirt adoleshenti që është eksploziv.

Sfida e adoleshentëve

Tendenca e shpeshtë e të mbyllurit në vetvete, ka bërë të mundur pjesëmarrjen e tyre në një shoqëri ose grup të quajtur “EMO”. Kjo ka ndikuar në stilin, mendimet dhe veset që një adoleshent mund të ketë. Modelimi i flokëve këtu luan një element kryesor, pasi është jo i zakonshëm. Ngjyra e tyre e preferuar është e zeza apo ato më të errëta. Inicialet dhe simbolet janë ato të tipit horror si kafka.

Tendencat e fundit në modë dhe “make-up” janë çelësi për të siguruar vëmendjen e gjinisë tjetër, interes ky që bëhet shumë i dukshëm në këtë periudhë.

Stili i veshjes së adoleshentëve është i veçantë. Ata ndjekin modën dhe tendencat e fundit të koleksioneve të saj. Informacioni që ata kanë, përsa i përket stilimit, është i bollshëm. Mos harrojmë që emisionet për modën janë të shumta. Jo gjithmonë stili i veshjes është i përshtatshëm për moshën e tyre, por vetë adoleshentët zgjedhin në veshje stilin ekstravagant, pasi mendojnë që në këtë mënyrë bëhen më tërheqës dhe më “trendi” siç edhe vetë e përmendin herë pas here si shprehje.

Çdo gjë është me ngjyra të forta: emocionet, iluzionet, zhgënjimet. Çdo ndjenjë është në maksimumin e shkëlqimit dhe ashtu bashkë jetojnë të gjitha në mendjen e një adoleshenti.

Parasë e luksit i ngrihen kulte dhe fillojnë ëndërrimet si jeta është pranë tyre derisa shumica i besojnë ëndrrat që krijojnë vetë. Alkooli dhe diskotekat bëhen interesante për shumë adoleshentë. Adoleshenca është tendenca për të jetuar jetën e të rriturve me shpirtin aventurier të fëmijëve.

Fakte të ndryshme për adoleshencën.

- Rreth 20% e adoleshentëve kanë tendencën të kenë provuar se ç’është depresioni, para se të jenë rritur.

- 7 në 10 vajza kanë një nivel vetëbesimi shumë të ulët, i cili lidhet me pamjen e tyre të jashtme, familjen dhe shoqërinë.

- Nëse adoleshenti dëgjon muzikë në pjesën më të madhe të ditës, atëherë do të thotë se ai po bën një jetë pasive.

- Një pjesë e rëndësishme e jetës së adoleshentit është telefoni celular. Shpesh, ai bëhet “miku” dhe “armiku” i tyre më i fortë.

- Kur adoleshentët janë të pasigurtë të shprehin të vërtetën, ata gënjajnë në një mënyrë tepër profesioniste.

- Adoleshenti mund të bëjë gjithçka vetëm për t’u ndjerë pjesë e një shoqërie, në të cilën mund të duket më interesant e më i njohur.

- Nga studimet e kryera del e vërteta se, vajzat mund të jenë shumë herë më të përmbajtura e më të pjekura se djemtë.

- Sa më shumë i rrethuar të jetë adoleshenti nga rregullat, aq më e madhe është mundësia për t’i thyer ato.

- Ata shpesh bezdisen nga përgjegjësitë e tepërta që mund t’u japin.

Edhe pse nga njerëzit, faza e adoleshencës përflitet si ajo më e vështira, për mendimin tim, ka edhe disa anë pozitive. Ajo është një pjesë shumë e bukur, sepse shkëputemi nga fëmijëria dhe hyjmë në moshën e pjekurisë. Krijojmë ëndrrat tona të para, duke marrë parasysh të ardhmen tonë dhe si të përballemi me jetën, të cilën duhet ta konsiderojmë si një sfidë!



Anketë

Kush i kupton më mirë adoleshentët?

Me sa duket, prindërit janë stacioni i parë ku ndalon një adoleshent për të biseduar në lidhje me problemin që mund të ketë.

Të paktën këtë tregon një anketë e zhvilluar në kolegjin “Turgut Özal” me nxënësit e klasave të shtata, të teta dhe të nënta, ndër të cilët 1 në 3 ishin të gjinisë femërore. Nga 32 nxënës që u pyetën, rreth 52% e tyre pohuan se bisedojnë me prindërit në lidhje me problemet që kanë.

Adoleshentët e kësaj grupmoshe në marrëdhënien e besimit dhe listën e personave me të cilët do të këshilloheshin kanë përfshirë, ndonëse në një përqindje shumë të vogël, 1%, edhe kushërinjtë, vëllezërit e motrat, ndërsa mësuesit edhe pse janë pranë adoleshentëve në një pjesë të konsiderueshme të ditës, marrin vetëm 5%. Nxënësit

që kanë zgjedhur të bisedojnë me mësuesit, thonë se kjo nuk ndodh me çdo mësues, por vetëm me disa prej tyre. Me sa duket kjo grupmoshë e ka të vështirë t’u besojë mësuesve shqetësimet e tyre personale. Një numër shumë i vogël nxënësish e shohin mësuesin si dashamirës e mirëkuptues dhe si person që do t’u japë një mendim më të mirë për problemin që kanë hasur.

Disa nga arsyet e përmendura prej tyre, se përse preferojnë prindërit ndaj bashkëmoshatarëve apo mësuesve, janë renditur më poshtë.

Shumë prej nxënësve janë të vetëdijshëm se prindërit e tyre i kanë kaluar vetë problemet që mund të kenë dhe besojnë se për këtë arsye prindërit i kuptojnë më mirë, për më tepër në sytë e tyre ata janë personat që i njohin më thellësisht. Disa janë të bindur se do të gjejnë mirëkuptim, sepse ata mund t’i shikojnë vetëm me dashurinë



e një prindi dhe për këtë arsye nuk do t'i gjykojnë, përkundrazi do të përpiqen t'i mirëkuptojnë. Disa u shprehën se prindërit nuk i gjykojnë, ndaj u tregojnë çdo gjë lirshëm dhe ata janë të drejtpërdrejtë në mendimin që kanë për ta në dallim nga shoqëria. Të tjerë janë të mendimit se janë të vetmit që mund t'i ndihmojnë në vështirësi duke e ditur se ç'është e mirë për ta. Shumë pak prej tyre nuk kanë ditur ta shpjegojnë pse e kanë më të lehtë të bisedojnë me prindërit dhe jo me shoqërinë apo me mësuesit, por një gjë është e qartë, ata e ndiejnë që prindërit i duan dhe kjo i bën të ndihen mirë dhe të flasin hapur me ta.

Konkurent i fortë i prindërve, sipas anketës janë shoqëria, gjë që pritet në këtë moshë. Rreth 42% e nxënësve të pyetur nuk flasin, as me prindërit, as me mësuesit për shqetësimet që kanë, sepse ndër-

kohë që janë duke folur me shoqërinë nuk janë të ngarkuar emocionalisht dhe kjo i bën që të ndihen të sigurtë kur shprehen. Disa duket që nuk e shohin te prindërit personin që i ka kaluar të njëjtat gjëra që po kalon ai vetë si adoleshent. Për këta është vetëm shoqëria, që mund ta kuptojë situatën në të cilën gjenden, aq më tepër që ndihen të barabartë dhe të lirë sepse janë në një moshë, ndaj edhe këshillat preferojnë t'i marrin prej shoqërisë. Pak prej tyre nuk dinë të shpjegojnë se përse preferojnë shoqërinë, por e sigurt është se një prej arsyeve mbetet fakti që shoqëria nuk ka për t'i kritikuar dhe aq më tepër nuk ka për t'i dënuar.

Rreth 85% e këtyre nxënësve shprehen se pavarësisht se nga kush e marrin këshillën, prindërit duhet të informohen për përditshmërinë e tyre, për notat që marrin dhe sjelljen që kanë. Disa shprehen se





bisedat e përditshme që shkëmbejnë me prindërit e forcojnë lidhjen me ta dhe kjo i bën të ndihen mirë në fund të ditës.

Një numër i madh nxënësish e shohin si detyrë të prindërve që të jenë të informuar për çdo gjë që u ndodh gjatë ditës. Shumë pak thonë se kjo është jeta e tyre private dhe nuk ndiejnë nevojë për ndihmë çdo ditë. Një numër edhe më i vogël nuk shprehen qartë në lidhje me këtë çështje.

Një tjetër faktor që ndikon në marrëdhënien e këtyre nxënësve me prindërit e tyre është koha që kalojnë me ta. Rreth 40% e tyre shprehen se koha që kalojnë me prindërit nuk është e mjaftueshme. Arsytet që përmenden janë të ndryshme, por kryesisht kohën e lirë pas shkolle ata duhet ta ndajnë me prindërve që janë në punë deri vonë dhe mësimet që u japin shumë ngarkesë.

Disa prej këtyre nxënësve shprehen se tashmë janë mësuar me këtë gjendje dhe kanë zhvilluar metoda për të qenë të shpejtë e të qartë në bisedat që

zhvillojnë me prindërit në mungesë të kohës.

Për sa i takon perceptimit që kanë këta nxënës në lidhje me qëndrimin që mbajnë prindërit ndaj tyre, të pyeturit, në një raport 1 në 3, thonë se prindërit e tyre janë kritikues, ndërsa pjesa tjetër thonë se kanë prindër mirëkuptues. Pjesa e nxënësve që ndihen të kritikuar janë të vetëdijshëm se këto kritika u bëhen ngaqë prindërit duan më të mirën prej tyre.

Në lidhje me plotësimin e dëshirave të tyre, nxënësit duket se nuk kanë një lidhje të drejtpërdrejtë midis punës që bëjnë në shkollë dhe të drejtës për të kërkuar diçka. Vetëm 3% thonë se në rast se prindërit nuk ua plotësojnë një dëshirë, ata nisin të mësojnë më shumë.

Pjesa tjetër, pas disa përpjekjesh për të argumentuar se përse ajo që kërkojnë është e nevojshme, heqin dorë nga kërkesa. Një numër jo i vogël mërziten në rast se nuk u plotësohet dëshira, por pjesa tjetër janë të bindur që prindërit e tyre kanë vendosur kështu, sepse duan më të mirën prej ta.

Ndryshimet fizike gjatë adoleshencës

Përdorni çdo mundësi për të qenë një model i shëndetshëm për fëmijën tuaj

Periodha mes fëmijërisë dhe moshës së re madhore është periodha e ndryshimeve të shpejta fizike, emocionale, njohëse dhe sociale. Gjatë kësaj kohe, trupat e fëmijëve ndryshojnë në mënyra të ndryshme në kohë të ndryshme.

Ndryshimet fizike gjatë adoleshencës

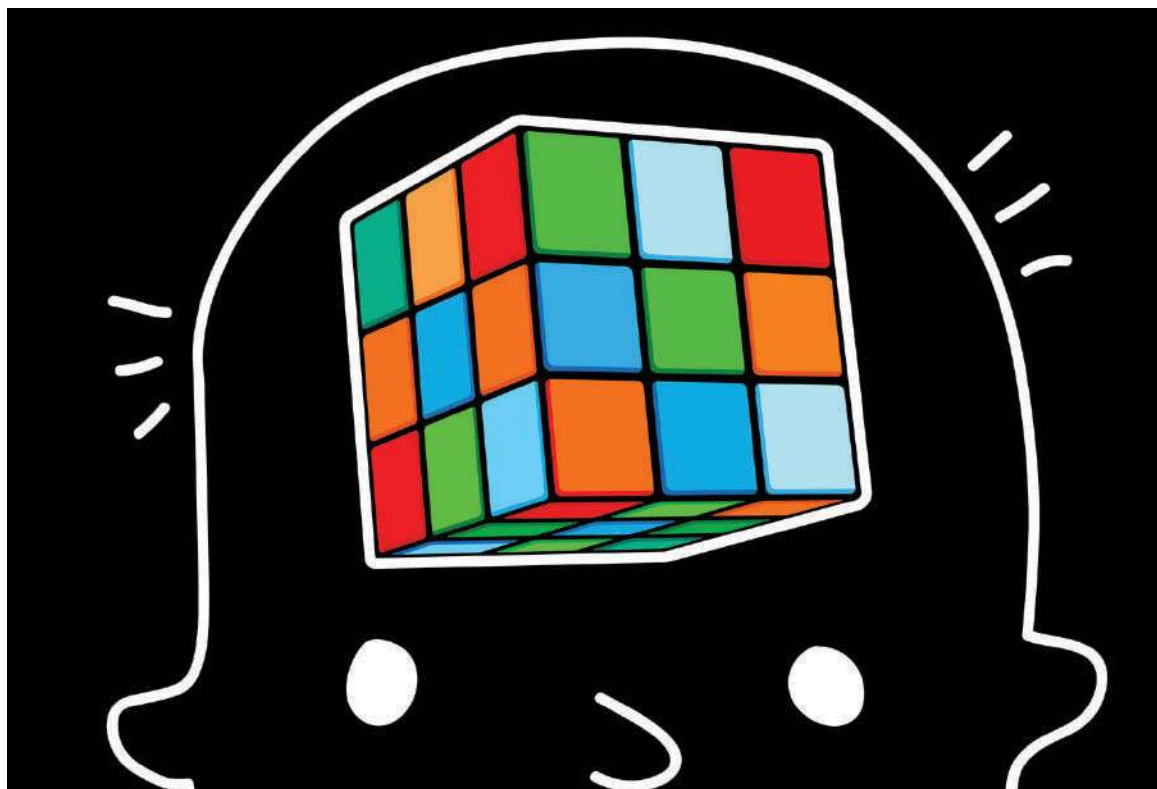
Vajzat mund të fillojnë të shohin ndryshime të hershme fizike rreth moshës 10 apo 11 vjeçare, por këto ndryshime mund të fillojnë si nga mosha 8 vjeçare apo në moshën 13 vjeçare. Ndryshimet fizike rreth pubertetit përfshijnë:

- Zhvillimi i gjirit te vajzat.
- Ndryshimet në formën e trupit dhe në lartësi.
- Rritja e qimeve pubike dhe trupit.
- Fillimin e periudhave (menstruacioneve).

Të rinjtë fillojnë të tregojnë ndryshime fizike në kohë gjerësisht të ndryshme. Por në qoftë se ju jeni të shqetësuar në lidhje me zhvillimin e fëmijës suaj, flisni me një profesionist të shëndetit.

Truri

Adoleshenca është një kohë e rëndësishme për zhvillimin e trurit të fëmijës suaj. Ndryshimet në tru gjatë adoleshencës ndikojnë në sjelljen e fëmijës



dhe në aftësitë shoqërore të tij. Pra, fëmija juaj do të fillojë të shfaqë përmirësim të vetëkontro-llit dhe aftësive për të planifikuar, për të zgjidhur probleme dhe për të marrë vendime. Ky proces do të vazhdojë në të 20-at e hershme të fëmijës suaj.

Kockat, organet dhe sistemet e trupit

Shumë nga organet e fëmijës suaj do të ndryshojnë në madhësi dhe kapacitet. Performanca e mushkërive përmirësohet, gjymtyrët rriten dhe kockat rriten në trashësi dhe vëllim. Kraharori dhe supet zgjerohen te djemtë, ndërsa tek vajzat ndodh zgjerim i legenit.

Fuqia fizike dhe aftësitë sportive

Forca e muskujve dhe madhësia e tyre rriten gjatë kësaj periudhe. Koordinimi sy-dorë i fëmijës suaj do të vazhdojë të përmirësohet me kalimin e kohës, së bashku me aftësitë motorike të tilla si kapja apo hedhja e topit.

Të ushqyerit dhe pesha

Fëmija juaj do të fitojë peshë dhe të zhvillojë nevoja te reja ushqyese. Barku dhe zorrët gjatë adoleshencës rriten në madhësi dhe ata kanë nevojë për një rritje të energjisë, proteinave dhe mineraleve. Ushqimet me shumë kalcium dhe hekur janë veçanërisht të rëndësishme në këtë moshë për të mbështetur rritjen e kockave dhe qarkullimin e gjakut.

Higjiena

Gjëndrat e djersës në sqetull dhe në ije aktivizohen për herë të parë gjatë pubertetit dhe kjo mund të

çojë në rritjen e erës trupore. Inkurajoni fëmijën tuaj për t'u larë çdo ditë dhe të ndërrojë veshjet rregullisht.

Puçrrat e fytyrës dhe problemet e lëkurës

Gjëndrat në lëkurën e fytyrës dhe supeve fillojnë të bëhen më aktive gjatë pubertetit, duke prodhuar më shumë vaj. Kjo mund të çojë në shfaqjen e puçrrave në lëkurë. Nëse jeni të shqetësuar në lidhje me lëkurën e fëmijës suaj, së pari kontrolloni nëse puçrrat e fytyrës janë shqetësuese për fëmijën tuaj dhe bëni një konsultë me mjekun.

Adoleshentët mund të vërejnë, që flokët e tyre marrin një nuancë vjore dhe atyre u nevojitet për t'i larë ata më shumë. Bisedoni me fëmijët tuaj dhe shpjegojani që kjo është normale.

Kujdesi Dentar

Fëmijët do të fitojnë dhëmballët e tyre të dyta rreth moshës 13 vjeç. Dhëmballët e treta mund të duken në mes moshës 14 dhe 25 vjeç. Këta dhëmbë mund të shfaqen në teke, çifte apo si një seri e plotë e katër dhëmbëve të urtësisë ose aspak. Jo të gjithë kanë dhëmbë urtësie. Kjo është një kohë e mirë për dentistin tuaj për të kontrolluar pozicionin e dhëmbëve të fëmijës suaj. Ju mund të përforconi rëndësinë e kontroleve të



rregullta të dhëmbëve dhe larjes së rregullt të tyre. Nëse fëmija juaj luan sport, flisni me dentistin tuaj për mbrojtëse të dhëmbëve për t'i mbrojtur fëmijët ndaj lëndimeve të mundshme sportive. Inkurajoni fëmijën tuaj që t'i lajë dy herë në ditë dhëmbët



Mbështetja e fëmijës suaj gjatë ndryshimeve fizike

Adoleshentët janë duke u përshtatur me trupat e tyre në ndryshim. Ata gjithashtu krahasojnë trupat e tyre me shokët dhe vëllezërit e motrat. Fëmijët, zhvillimi i të cilëve zgjat më gjatë në krahasim me bashkëmoshatarët, mund të duken të frustruar apo të emocionuar. Ndaj, ju ose një tjetër i rritur i përshtatshëm mund të ndihmoni duke:

- siguruar mbështetje, siguri dhe shpjegimet e ndryshimeve fizike
- përforcuar se ndryshimet fizike janë të ndryshme për çdo fëmijë
- shmangur fjalë të tilla si “e drejtë” ose “e gabuar” kur bëhet fjalë për zhvillimin
- mos krahasuar fëmijën tuaj me të tjerët.

Këtu janë disa ide dhe strategji për të ndihmuar fëmijën tuaj gjatë ndryshimeve

1. Të jeni një model i shëndetshëm

- Përdorni çdo mundësi për të qenë një model i shëndetshëm për fëmijën tuaj dhe sjelljen apo imazhin e trupit të fëmijës suaj. Shmangni krahasimin e trupit të fëmijës suaj me atë të njerëzve të tjerë.

2. Trajtojeni fëmijën tuaj në një mënyrë të duhur sipas moshës.

Në pjesën e jashtme, fëmija juaj mund të ketë një trup të pjekur. Brenda fëmija juaj mund të mos ketë zhvilluar vetëkontrollin dhe aftësitë e të menduarit të një të rrituri. Në disa raste fëmija juaj mund të veprojë si i rritur dhe në raste të tjera mund të duket më shumë si fëmijë dhe i varur nga ju. Mbase në mendje moshën e vërtetë të fëmijës suaj dhe kërkon një sjellje dhe nivelin e përgjegjësisë që është e përshtatshme për këtë grupmoshë.

3. Inkurajimi për ushqim të shëndetshëm

Fëmija juaj ka të ngjarë të ketë një oreks në rritje dhe të ketë nevojë për më shumë ushqim. Ju më së miri mund të plotësoni nevojat ushqimore adoleshente të fëmijës suaj duke:

- siguruar ushqime dhe pije të shëndetshme në shtëpi
- inkurajuar zgjedhje të shëndetshme kur ju jeni jashtë
- u ushqyer vetë në mënyrë të shëndetshme.



4. Mbështetni aktivitetin fizik të fëmijës suaj

Zakone të shëndetshme fizike të vendosura në fëmijëri dhe adoleshencë zakonisht tejçohen edhe në moshën e rritur. Ju mund ta mbani fëmijën tuaj aktiv duke inkurajuar lëvizje çdo ditë dhe përfshirje në aktivitete sportive të hapura dhe të mbyllura. Mundohuni të jeni vetë aktiv. Për shembull, ju mund të provoni të ecni në vend që të përdorni makinën për udhëtime të shkurtra.

5. Sigurohuni që fëmijët të flenë në mënyrë të rregullt

Adoleshentët kanë nevojë për gjumë të mjaftueshëm dhe pushim. Mungesa e gjumit ose gjumi me cilësi të varfër mund të ketë një ndikim të madh në aftësinë e të menduarit, përqendrimit dhe performancën në shkollë. Ju mund të ndihmoni duke:

- përforcuar një gjumë të rregullt
- shmangur ushqime me përmbajtje të lartë sheqeri dhe pije të kafeinuara
- u siguruar që fëmija juaj ka një ambient të qetë, të rehatshëm për të fjetur
- inkurajuar fëmijën tuaj të mos rrijë shumë kohë me celularin në dorë.

Konsulta me një profesionist të shëndetit

Çdo fëmijë përjeton ndryshime fizike në norma të ndryshme. Nëse jeni të shqetësuar në lidhje me shkallën e zhvillimit të fëmijës suaj ose në lidhje me mënyrën e zhvillimit të trupit të fëmijës suaj, flisni me një profesionist të shëndetit.

Aida Kamberi, Psikologe

Familja, modeluesi i brezave

Familja, gjithnjë e rëndësishme

Familja është quajtur institucion i shenjtë për nga detyra dhe funksioni që mbart. Ajo është mekanizmi që ndërton shoqërinë. Mund të themi që si në kohët e shkuara ashtu edhe ato aktuale, roli dhe detyrat

Kërkime të shumta pohojnë se lidhjet familjare dhe siguria emocionale që buron nga mjedisi familjar janë premisë e fortë për zhvillim të gjithanshëm, të shëndetshëm tek të rinjtë. Më poshtë do të gjeni të shtjelluara disa pika mbi të cilat çdo prind duhet të jetë i informuar.



e familjes janë të njëjta edhe pse mënyra se si dhe sa i realizojnë detyrat individët përgjegjës të këtij institucioni kanë ndryshuar dukshëm. Është fjala këtu për prindërit dhe stilin e prindërimit që ata ushtrojnë përballë fëmijëve të tyre. Vazhdimisht teoritë e zhvillimit e kanë cilësuar adoleshencën si një periudhë në të cilën kristalizohet identiteti i individit. Një ndër aktorët më të fuqishëm në zbulimin e identitetit dhe kapacitetit personal padyshim është familja.

Ndryshimi i rolit të prindërve

Përveçse korrekte, marrëdhënia prind-fëmijë duhet të jetë elastike për t'iu përshtatur nevojave të ndryshueshme të adoleshentëve. Në këtë moment kemi nevojë të kalojmë nga stili autoritativ i prindërimit tek ai bashkëpunues. Shpesh, prindërit përballen me faktin që fëmija i tyre nuk është më fëmijë dhe që nuk mund të kenë më kontroll mbi jetën e tyre.

Ata shpesh ndihen jo mirë për faktin që fëmijët nuk i dëgjojnë këshillat e tyre ose në shumë raste bëjnë të kundërtën e asaj që ata thonë. Ata mund të kenë hasur shpesh situata kundërshtie me fëmijët e tyre, që nga ato të kujdesit ndaj vetes, deri tek vendosja e qëllimeve për të ardhmen. Në këtë moment, prindërit duhet të mësohen t'i lënë fëmijët e tyre të zhvillojnë dhe të zbatojnë ëndrrat e tyre vetë dhe njëkohësisht t'i nxisin drejt përgjegjshmërisë.



Nevoja për siguri.

Që çdokush ka nevojë për përkrahje dhe dashuri, jemi shumë të ndërgjegjshëm duke u nisur nga eksperiencat personale. Familja është institucioni i parë që duhet të garantojë dashurinë, përkrahjen dhe sigurinë veçanërisht ndaj adoleshentëve, përndryshe të tjerë të rritur do të jenë ata që do të përmbushin nevojat e tyre emocionale. Rikujtojmë që kjo e fundit jo gjithmonë është rrugë e sigurt për adoleshentët.

Adoleshentët zhvillohen duke u përpjekur ndërkohë të bëhen më të pavarur fizikisht, emocionalisht dhe konjitivisht. Por, adoleshenti ka nevojë të ketë një jetë familjare të qëndrueshme me gjithë kuptimet e fjalës dhe siguri emocionale përmes të cilës të mund të eksplorojë botën jashtë dymës të shtëpisë. Për një adoleshent është shumë e rëndësishme kur të tjerët kanë respekt, konsideratë dhe pritshmëri për të. Kjo nxit ndjenjën që ata janë dhe mund të jenë të aftë të bëjnë dhe të realizojnë gjëra. Ata akoma do



të provojnë, mund edhe të dështojnë, por pas gjithë këtyre do kuptojnë që kanë dikë që i mbështet dhe i ndihmon pa kushte; është e rëndësishme që ata të kuptojnë që ekzitojnë sfidat, do të kuptojnë që jo gjithmonë mjafton vetëm dëshira për të arritur gjërat; do përpiqen të gjejnë rrugë të reja që herën tjetër të jenë të suksesshëm e të mos gabojnë.

Dhe nëse familja është e qëndrueshme në përkrahjen emocionale që i ofron fëmijës, ky i fundit do të mjaftohet duke mos pasur nevojë për ta gjetur sigurinë pranë dikujt tjetër.

Mbikqyrja dhe kufijtë

Është normale që të rinjtë të fillojnë të mendojnë për veten dhe të ardhmen e tyre, për familjen dhe marrëdhëniet e tjera krahas asaj familjare. Kjo shpeshherë shoqërohet me momente frustrimi dhe paqëndrueshmëri emocionale.

Shumë të rinj, sjelljet e të cilëve janë të papërshtatshme me mjedisin ku ndodhen, kanë nevojë të kenë rregulla të qarta dhe limite në jetën e tyre. Askush më mirë se familja nuk mund të injektojë disiplinim të shëndetshëm tek fëmijët. Theksi vihet edhe tek bashkëmoshatarët të cilët në këtë moshë janë po aq ndikues sa familja.

Më tepër sesa bindja ndaj autoritetit ajo që vlen është cilësia e marrëdhënies dhe bashkëpunimi mes prindit dhe fëmijëve. Studime të shumta dëshmojnë mbi faktin që rregullat e vëna në nivele kompromisi dhe bashkëpunimi janë shumë të dobishme dhe të efektshme. Ngrohtësia dhe mirëkuptimi janë më të rëndësishme, sesa gjykimi dhe diktimi se çfarë ata duhet të bëjnë.

Ndërkohë duhet pasur kujdes ndaj masave penalizuese që prindërit ushtrojnë ndaj fëmijëve. Ato duhet të jenë të përshtatshme për moshën. Është moshë që shoqërohet me përjetime dhe konfuzione të shumta, ndaj dhe monitorimi i vazhdueshëm nga ana e prindërve është një pjesë shumë e rëndësishme

Roli model dhe dinamikat familjare

Familja dhe anëtarët e saj vazhdojnë të promovojnë vlera dhe modele rolesh që nga sjellja, komunikim-iefektiv dhe aftësitë në ndërtimin e marrëdhënieve. Mënyra se si zgjidhen konfliktet apo edhe mosmarrëveshjet janë shembuj përmes të cilëve ne mësojmë fëmijët të veprojnë në të tjera situata në fusha të ndryshme.

Rregullat që një familje ka duhet të jenë të arsyetuara drejt dhe të japin udhëzime të qarta se çfarë është e përshtatshme dhe çfarë jo. Kështu adoleshenti do të zhvillojë teknika, të cilat mund të përdoren më vonë në një kontekst më të gjërë.

Adoleshentët mësojnë nga modeli që prindërit paraqesin që nga komunikimi deri tek zgjidhja e konflikteve, që nga rastet më praktike deri tek ato më të ndërlikuara. Këto për ta janë mësimet që nuk ka nevojë të kenë një eksperiencë personale për ta fituar dhe njëkohësisht është mënyrë e mirë për të mësuar stile të shëndetshme të sjelljes, pasi fëmijët kanë prirjen që veprimet e prindërve të tyre t'i interpretojnë si gjërat më të sakta që duhen bërë. Përballë fëmijës edhe veprimi më i vogël merr vlerë të jashtëzakonshme.

Familjet duhet të punojnë me adoleshentin në drejtim të zhvillimit të identitetit, vlerave personale dhe aftësimit në vendimmarrje. Çdo familje ka dinamikën e saj, brenda të cilave çdo anëtar dëshmon vlera morale dhe sociale.

Të kuptosh dhe të jesh pjesë e dinamikave familjare garanton zhvillimin e një individi me sens të lartë sigurie, të gatshëm dhe të aftë për t'u përballur me sukses më vonë me situata të ngjashme me to.



Adoleshenca dje dhe sot...

Adoleshenca është shpesh qendër e diskutimeve dhe e shqetësimeve që lindin tek të rriturit, sapo fëmija hyn në një fazë të re të zhvillimit të jetës. E shoqëruar me ndryshime të papritura dhe të panjohura, kjo periudhë i gjen thujtë të papërgatitur njerëzit e afërt, që jetojnë dhe punojnë më ta çdo ditë, gjë, që nënkupton nevojën për analizë social-psikologjike të saj.

Në shoqërinë shqiptare të këtyre dy dekadave e gjysmë kjo nevojë është edhe më e madhe, sepse ajo lidhet me kontekstin e ri shoqëror-ekonomik dhe kulturor të shoqërisë sonë. Mësuesit, psikologët, prindërit, studiuesit e ndryshëm bashkohen në një pikë, kur shprehen se njohja e veçantive të kësaj moshe, ju vjen në ndihmë dhe ju shërben jo vetëm atyre, por edhe adoleshentëve vetë.

“Adoleshenca dje dhe sot” nënkupton nevojën që ka shoqëria shqiptare që brezat të njohin njohin njeri-tjetrin, gjë e cila kërkon një pamje të saj të plotësuar në kohë. Veç kësaj qëllimi i njohjes së adoleshentëve, të djeshëm dhe të sotëm, është

t'i vijë në ndihmë
zhvillimit har-
monik të tyre
për ndërtimin



e raporteve sa më të qëndrueshme dhe të shëndetshme me të tjerët.

Adoleshenca tek qytetarët shqiptarë nuk bën përjashtim nga adoleshenca tek qytetarët e një kulture tjetër, sa i takon përcaktimeve biologjike, shtrirjes në kohë dhe veçantive social-psikologjike. Studiues nga kultura të ndryshme mendojnë se kjo fazë që gjendet mes fëmijërisë dhe rinisë paraqet një tërësi karakteristikash të natyrës biologjike dhe psikologjike, duke përfshirë dy etapa: paraadoleshencën ose pubertetin që shtrihet përgjatë moshës 12-15 vjeç dhe adoleshencën që shtrihet nga 15-18 vjeç.

Ndonjëherë ajo zgjat edhe përtej këtij kufiri moshe dhe njihet si “adoleshencë e vonuar”, duke zgjatuar kohën e shkollimit dhe shtyrjen e marrjes përsipër të përgjegjësisë shoqërore nga ana e individit.

Mënyra si paraqitet adoleshenca në cilëndo kohë përcaktohet nga faktorë që lidhen me trashëgiminë, me faktorë shoqërorë dhe kulturorë si dhe me faktorët edukativë. Ndër tiparet kryesore të adoleshencës si sot, ashtu edhe dje, mund të përmendim ndjesinë se: “tani jam i/e rritur”, zgjerimin e marrëdhënieve me shoqërinë, ndryshimet e përfytyrimit për veten dhe për të tjerët, rritjen e zhvillimit intelektual, ndjeshmërinë e lartë, shfaqjen e konflikteve që kanë në themel motivimi dhe anën shpirtërore.

Mjaft prej sociologëve e shohin këtë fazë nën dritën e mënyrës sesi adoleshentët krijojnë grupe dhe nënkultura.

Grupet e adoleshentëve janë të bashkuara, dallojnë për kohezionin, ushtrojnë ndikim të fuqishëm mbi pjesëtarët duke pasur prirjen të zbulojnë vlerat e secilit.

Panorama e adole- shencës së shqiptarëve do të ishte më e plotë nëse do të mbështetej edhe në ndërtimin e një profili të adoleshencës shqiptare “dje”.

Për shkak të ndryshimit të formës së regjimit, viti 1990 shërben si një kufi historik vitesh apo si një gur themeli për të kuptuar më shumë mënyrën sesi ndryshoi shoqëria shqiptare.

Në vitet e regjimit të kaluar adole- shenca shihej si faza ku brezit të ri i jepej mundësia për

edukimin komunist; ishte ajo periudhë e jetës ku nisnin të realizoheshin detyrat e “shtruara nga partia”; adoleshenti shqiptar në vitet e regjimit të kaluar “kishte mundësinë e pjesëmarrjes në sferën e ideologjike e prodhuese të jetës që synonte kalitjen dhe rrahjen në shkollën e jetës”.

Puna mësimore-edukative me adole- shentët gjatë atij regjimi përqëndrohej kryesisht në metodologjinë markiste-leniniste e cila ishte e “shqetësuar për të përpunuar psikologjinë moshore kombëtare” që

edhe sot e kësaj dite është ende e pazhvilluar. Në atë periudhë psikologjia fliste për autorë “borgjezë”, të cilët trajtonin dukuritë që i takojnë adoleshencës së kësaj kohe, por që ishin të përjashtuara për adoleshencën e para viteve ‘90.

Disa nga tiparet e adoleshentëve sot, si për shembull sjellja agresive apo kriminaliteti cilësoheshin si dukuri “që po merrnin përmasa të gjera në vendet borgjeze dhe revizioniste”. Në mjaft raste literatura e fushës që shpjegonte veçantitë e adoleshentit shqiptar i referohej modelit sovjetik dhe më vonë atij të “revolucionit kulturor kinez”. Psikologjia shqiptare dje fliste me shumë dyshim për tiparet e moshës duke ju përmbajtur tezës materialiste “se mosha nuk luan rol në përmbajtjen e trashëgimisë social-psikologjike të një kulture”. Nën synimin “për zhvillimin e një psikologjie kombëtare shqiptare”, larg ndikimit të asaj perëndimore, ajo u vendos në shërbim të ideologjisë së kohës, duke vënë theksin më tepër tek botëkuptimi komunist i adoleshentëve

sesa tek njohja e pasioneve, dëshirave, nxitja e pri-rjeve, shqetësimeve të botës shpirtërore të tyre etj.

Adoleshenti shqiptar i para viteve ‘90 ishte “adoleshenti komunist që kishte dhënë jetën



për atdheun, adoleshenti i idealeve të realizmit socialist, që duhej të tregonte kujdes nga ajo “që trumbetonin psikologët borgjezë dhe revizionistë”.

Edhe pse thuhej se “përparësi duhej të kishte psikologjia kombëtare”, i gjithë konteksti edukativ vendosej në funksion të ideologjisë të kohës.

Organizimi i fëmijëve shqiptarë që në moshën 9-vjeçare në organizatën e pionerëve dhe që në moshën 14-vjeçare në organizatën e BRPSH (Bashkimi i Rinisë së Punës së Shqipërisë), fliste për botëkuptimin ideologjik të adoleshentëve shqiptarë që frymëzoheshin nga drejtuesi i shtetit komunist, në kushtet kur Shqipëria jetonte “rrethimin e egër imperialisto-revizionist”.

“Suksesi” në edukimin komunist i adoleshentëve të asaj periudhe kryhej sipas detyave që iu caktonte psikologëve, sërish drejtuesi i partisë-shtet.

Megjithatë edhe pse sot shoqëria shqiptare gjendet në kushtet e ndryshme të zhvillimeve, të tregut të lirë të mendimeve dhe të shprehjes, të qarkullimit të ideve, të lëvizjes së lirë të njerëzve, ku literatura e fushës që botohet ose shqipërohet është nga autorët më të shkëlqyer të fushës, adoleshenti sot, ashtu si dhe dje,

këmbëngul të ballafaqohet me të tjerët me synimin për të qenë i dallueshëm, adoleshenti shqiptar si dje ashtu edhe sot kërkon që zëri të ndjehet dhe dëgjohej, sepse “nuk është më fëmijë” dhe vendi i tij është “mes të rriturve”.

Por për adoleshentin sot, në dallim nga dje dëgjojmë më shumë të thuhet se “janë të vështirë”, se “me ta nuk komunikohet dot”, “se nuk kanë interes për mësimet”, se “janë gjithmonë e më shumë të lidhur me kompjuterin, me televizorin dhe telefonin” se “merren pak me sport”, se “abuzojnë me drogën”, “se fillojnë duhanin”, etj.

Sociologët shqiptarë sot e studiojnë adoleshencën edhe nga këndvështrimi i sjelljeve shmangëse ose i shkeljeve të normave shoqërore dhe ligjore me synimin për të zbuluar shkaqet që i prodhojnë e për të hartuar mënyrat e duhura për parandalimin.

Një këndvështrim i tillë për adoleshencën shqiptare “dje” mungonte, për shkak se shoqëria shqiptare e djeshme nuk i jetonte këto dukuri.

Ndaj dhe sfida e psikologëve socialë sot, e pedagogëve dhe prindërve, si edhe e mbarë shoqërisë së të rriturve që kujdesen për edukimin e tyre, është edhe më e madhe se ajo e të njëjtëve aktorë... dje.



Mësuesit dhe adoleshentët

Fjala adoleshent shpesh i frikëson mësuesit. Imazhi i një nxënësi të mërzhitur që rri shtrirë në bankë apo i një tjetri që vë në lojë shokët e klasës, mund të thyejë edhe vetëbesimin e një mësuesi me përvojë. Çfarëdo lënde që keni, reputacion më të keq se atë të nxënësit adoleshent, nuk e ka asnjë grupmoshë tjetër.

Po a e meritojnë ata këtë reputacion? Vetë ky imazh që kemi për këtë grupmoshë na kthehet në një perde e cila nuk na lejon të shikojmë anët emocionuese që sjell puna me ta. Gjërat që na e vështirësojnë punën me ta, janë po ato gjëra që mund ta bëjnë mësimin edhe më të lehtë. Është thjesht çështje këndvështrimi. Mbi të gjitha, ky këndvështrim do të shtrojë rrugën e komunikimit midis një mësuesi dhe një adoleshenti. Përpikuni të kujtoni kur ishit vetë nxënës. Ju kujtohen mësuesit tuaj? Po ndonjë që e keni dashur? Atëherë përpikuni të kuptoni se çfarë ju pëlqente te ky mësues dhe shtojeni në mënyrën se si silleni me nxënësit.

Nga përvoja ime me këtë grupmoshë, mund të them se të gjithë këta nxënës dëshirojnë respekt.

Disa mësues provojnë me teknika të tjera si përshembull përpikën “të ulen në nivelin e tyre”, kjo jo në aspektin pexhorativ, por duke u sjellë si ta dhe duke u hequr sikur janë vetë adoleshentë vetëm e vetëm që të kenë pëlqimin e tyre dhe si rrjedhojë edhe vëmendjen e tyre gjatë mësimi. Por kjo është receta e duhur drejt katastrofës.

Ju nuk jeni adole- shentë! Ju, ashtu si dhe shikoheni nga nxënësit tuaj të kësaj moshe, jeni një imazh i forcës dhe autoritetit.

Edhe pse mund të duket distancuese, kjo është metoda e duhur, sepse adoleshentët me të cilët ju po merreni, kanë kulturën e tyre me ikonat dhe gjuhën e tyre të veçantë. Nëse ju përpikeni t’u ngjani atyre duke u bërë ndjekës të kësaj kulture, thjesht do të fitoni përqeshjen e nxënësve.

Dita e adoleshentit është e mbushur plot me emocione. Për ta, çdo ndodhi është e rëndësishme dhe me impakt thelbësor në gjithë jetën e tyre. Kaq thellë i përfjethen ata ngjarjet në jetën e tyre, sa mua më duket çudi se si disa mësues mund të thonë





që nxënësit janë letargjikë dhe të pamotivueshëm. Nuk kam parë asnjë adoleshent që nuk ka dëshirë të shprehet për një temë, vetëm nëse kjo temë nuk ka lidhje me ta drejtpërdrejt. Ndaj, nëse arrini të krijoni veprimtari të tilla në mësim, që i sfidojnë nxënësit tuaj të mendojnë, vëmendjen dhe aktivizimin e tyre e keni të garantuar.

Mos u përqipni me temat e kulturës së tyre, në vend të kësaj trajtoni tema që i tejkalojnë gjeneratat si përshembull vetëbesimi, trysnia e shoqërisë, etika, gjetja e vetvetes, marrëdhëniet me të tjerët, etj. Këta janë vetëm disa shembuj. Ju mund të gjeni edhe shumë të tjerë, por thelbi është, që nëse ju i gërshetoni këto tema me mësimin, atëherë nxënësit do të rrisin pjesëmarrjen, duke qenë se momente të tilla gjenden në jetën e gjithsecilit prej tyre.

Kuptohet që jo çdo mësim mund të gërshetohet me këto tema, por në një spektër më gjithëpërfshirës, mësimi duhet të pasurohet me veprimtari të tilla që nxënësi të kuptojë se si funksionon lënda, të inkurajohet drejt të menduarit kritik, të lidhë lëndët me njëra tjetrën. Bëni shpesh veprimtari në grup në

mënyrë që të promovoni të nxënin e përbashkët.

Studimet e fundit sugjerojnë se adoleshëntët, duke kombinuar dëshirën për lojën dhe aftësinë në rritje për të hipotetizuar dhe për të menduar në mënyrë kritike, arrijnë një balancë midis të mësuarit dhe të nxënit. Kjo aftësi nuk është gjithnjë prezente te nxënësit e moshave të tjera.

Çfarë është adoleshenti?

Adoleshenti është një person i ri midis moshës 12 dhe 19 vjeç. Shumë specialistë e ndajnë këtë moshë në tre nëngrupe: Adoleshentët e vegjël, moshë 12-14; Adoleshentët e mesëm, moshë 14-17; Adoleshentët e vonë, moshë 17-19.

Karakteristikat e adoleshencës

1. Adoleshentët e vegjël (mosha 12-14)

Në këtë moshë adoleshentët i nënshtrohen ndryshimeve kaq të thella, saqë nuk është çudi që shpesh kanë ndryshime të mëdha humori dhe është e vështirë të mbahen nën kontroll. Nëse doni që ta

kuptoni këtë grupmoshë duhet të dini se gjëja më e rëndësishme për ta, është vetja e tyre. Këtij ego-centrizmi natyral i shtohet edhe një sasi e madhe emocione.

Atyre u duket sikur asnjë nuk i kupton, sepse mendojnë se askush nuk ka përjetuar ato që po përjetojnë ata, gjë që shpesh i bën melodramatikë.

Ndryshimet fizike

Ndryshimi më i dukshëm që kalojnë adoleshentët në këtë moshë është ai fizik. Shpesh keni vënë re, që zor se e njihni, atë nxënësin, që kishit në klasë tre muaj më parë, kur nisën pushimet e verës. Jo të gjithë adoleshentët kanë ritëm të njëjtë zhvillimi fizik dhe kjo i bën ata shumë të ndjeshëm ndaj pamjes së jashtme. Pamja e tyre është thellësisht e lidhur me vetëbesimin dhe vetëvlerësimin.

Ndryshimet sociale

Kjo grupmoshë nuk e koncepton dot veten jashtë grupit. Grupet për ta janë shumë të rëndësishëm, teksa përpiqen të gjejnë identitetin e tyre dhe të fitojnë vetëbesim. Teksa identifikohen dhe pranohen nga një grup, adoleshentët pak e nga pak distancohen nga prindërit dhe nisin të kërkojnë tjetërkënd si model për t'i ngjarë. Por ka prej tyre që e kanë të vështirë të gjejnë një vend në grup dhe për këtë arsye ndihen të izoluar dhe të vetmuar. Shpesh bëhen pre e "të fortëve". Në këto raste mësuesi duhet të ketë shumë kujdes dhe të kërkojë ndihmën e një specialisti.



Edhe pse mund të tregojnë interes për gjininë e kundërt, në këtë moshë shoqëritë krijohen ende me gjininë e njëjtë.

Diçka tjetër e re për ta është se tashmë të rriturit u flasin në një nivel më të barabartë me veten e tyre dhe kjo i shtyn të marrin vendime dhe të zhvillojnë një nivel pavarësie. Kjo pavarësi që po zbulohet rishtaz, vjen edhe me përgjegjësitë respektive, por ajo që u bën më shumë përshtypje adoleshentëve është fakti që tashmë kanë disa liri.

Dita ditës oreksi i adoleshentit për liri shtohet dhe kjo rrit mundësinë e konflikteve midis prindërve dhe fëmijëve të tyre. Në këtë moshë, adoleshentët lundrojnë në ujërat e trazuar të nevojës për siguri dhe asaj për pavarësi.

Mësuesit, nga ana e tyre duhet t'u japin përgjegjësi nxënësve të kësaj moshe, në të kundërt adoleshentët fyhen ose tërhiqen në vetvete. Por do të ishte ende problem sikur t'i trajtonin totalisht si të rritur, sepse atyre ende u nevojitet udhëzim në shumë aspekte.

Aftësia për të menduar

Adoleshentët e vegjël kanë një aftësi më të madhe sesa grupmosha më e vogël se ata për t'u përqëndruar gjatë në një temë. Ata mund të përqëndrohen lehtësisht në një temë që zgjat sa një orë mësimi pa qenë nevoja për

alternim aktiviteteve siç është rasti me mosha më të vogla.

Adoleshentët janë të gatshëm të punojnë në grup. Megjithatë puna e tyre duhet të monitorohet, sepse ende nuk është shuar tendenca për t'u krehur në sjellje fëmimore.

Një nga ndryshimet më madhore në këtë moshë është shfaqja e aftësisë për të abstraguar.

2. Adoleshentët e mesëm, mosha 14-17

Duke qenë se në shkollën tonë disa prej nxënësve i përkasin kësaj grupmoshe (deri në 15 vjeç), do të shtojmë në këtë shkrim edhe disa informacione në lidhje me ta.



Ata e kuptojnë tashmë që bota është komplekse dhe përpiqen të formojnë një sistem me anë të së cilit të analizojnë ato që shikojnë. Ata janë duke krijuar një këndvështrim për botën të pavarur prej prindërve të tyre.

Këta adoleshentë vendosin pikëpyetje mbi hipoteza të ndryshme dhe nisin të mendojnë në mënyrë kritike për koncepte dhe ide abstrakte, por duke qenë se u mungon eksperiencia e duhur ata ravijëzojnë një realitet në vija shumë të trasha.

Meqënëse kompleksiteti i botës është diçka e re për ta, adoleshentët mendojnë se “i kanë zgjidhur të gjitha”. Në botën e këtij adoleshenti nuk ka shumë vend për nuanca gri. Bota është bardhë e zi.

Opinionet e tij janë të forta, veçanërisht kur bëhet fjalë për tema të tilla, si morali apo politika. Kjo grupmoshë beson se mendimi i tyre dhe i personave të tjerë përreth është në thelb i njëjtë. Shpesh ata i shohin teoritë si fakte.

Në përfundim të kësaj moshe arrihet rritja e plotë fizike.

Edhe zhvillimi i djemve barazohet me atë të vajzave, që ua kishin kaluar në grupmoshën e mëparshme. Në këtë moshë përfundon puberteti.

Aftësitë sociale

Këtu shfaqet fuqishëm aftësia për të punuar individualisht. Kjo grupmoshë ka aftësi të planifikojë shumë mirë dhe në rastet e punës në grup nuk ka nevojë për shumë mbikqyrje.

Duke qenë se tashmë vetëdija e tyre në lidhje me identitetin dhe vendin e tyre në shoqëri është zhvilluar mjaftueshëm, ata nuk janë më të varur nga mbështetja që u jep grupi.

Madje në disa raste, adoleshentët e këtij nën-grupi shpërbëjnë grupet dhe u hapin telashe mësuësve në këtë aspekt duke u bërë të vështirë për

t'u manaxhuar. Në këtë moshë adoleshentët nisin të shoqërohen me gjininë e kundërt.

Aftësitë për të menduar

Në dallim nga nëngrupet e tjera kjo grupmoshë mëson se nuk ka vetëm një zgjidhje për një problem. Ata tashmë kuptojnë se gjërat janë relative dhe se do t'u duhet të marrin vendime të vështira. Kjo mënyrë e re arsyetimi bëhet veçanërisht e dukshme kur hapen biseda mbi moralin dhe etikën.



Këto biseda marin përmasa më tolerante sesa kur ishin më të vegjël. Një nga anët negative të kësaj mënyre të re të menduari, është se mund të bien shpesh në konfuzion, duke qenë se tashmë marrin në konsideratë jo vetëm ngjyime bardhë e zi.

Ide për manaxhimin e klasës

Nxitini nxënësit të mbajnë përgjegjësi për veprimet e tyre! Një prej dëshirave më të mëdha për adoleshentët është të jenë të pavarur dhe të kenë më shumë përgjegjësi. Mësuesi duhet t'ua japë këtë liri, por së bashku me detyrimet që lindin. Ai duhet të vendosë bashkarisht me nxënësit për rregullat e

mësimit. Le të jetë kjo një lloj kontrate.

Promovoni singëritetin dhe ndershmërinë

Shpesh adoleshentët e shprehin hapur mendimin e tyre. Mos iu bëni pengesë për këtë. Por kini kujdes, sepse shpesh ata mund të flasin pa respekt, ndaj vendosni kufij dhe mos e lejoni mungesën e respektit, jo vetëm ndaj jush, por edhe ndaj nxënësve të tjerë apo pjesëtarëve të tjerë të stafit.

Përfshijini nxënësit kur vendosni objektivat e klasës

Flisni për programin e lëndës me nxënësit. Merrni mendimin e tyre në lidhje me zhvillimin e veprimtarive dhe më pas përfshijini mendimet e tyre në listën e alternativave që keni përgatitur vetë.

Bëjuani të qarta objektivat dhe pritshmëritë që keni për ta. Ndonjëherë hiqni dorë nga kontrolli dhe merreni sërish vetëm nëse e shihni që po e teprojnë.

Shprehni interes për nxënësit

Adoleshentët kanë dëshirë të jenë në qendër të vëmendjes ndaj shpesh pyetini si ndihen, çfarë po mendojnë duke i konsideruar si të mëdhenj, por kini

parasysh që mendimet e tyre janë shpesh dogmatike dhe të njëanshme.

Adoleshentët dhe teknologjia

Impakti i teknologjisë te adoleshentët e sotëm është shumë i madh dhe i paevitueshëm. Për këtë arsye nuk duhet të anashkalohet nga mësuesit e adoleshentëve.

Këta nxënës janë të rrethuar nga një botë multimediale të mbushur plot me informacion, ndaj janë

duhet të drejtojnë këtë “lojë” si gjyqtari anësor në futboll dhe si trajneri njëkohësisht. Mësuesi duhet t’u mësojë rregullat e lojës, t’u caktojë limite e pritshmëri dhe më pas të gjykojë si anësor.

Duke qenë se ky është trendi në mbarë botën dhe duke ditur që kjo gjë shfaqet gjithandej në media të ndryshme falë teknologjisë, mësuesi duhet të kuptojë se nxënësi adoleshent ka nisur të ndihet “i lidhur” me pjesën tjetër të botës. Në fakt kështu është. Nëpërmjet emailit, chatit, aplikacioneve



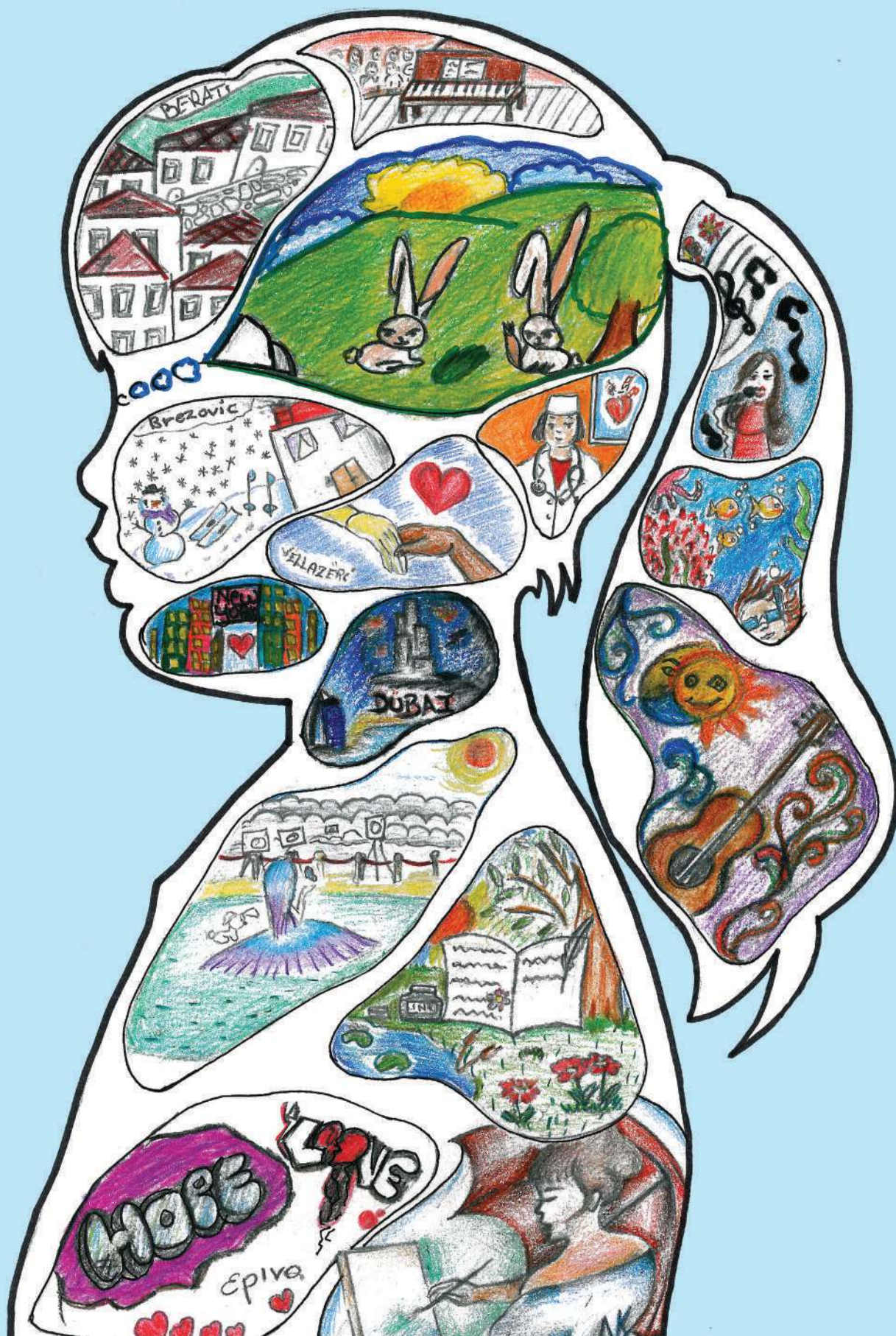
më shumë në kontroll të jetës së tyre, sesa kanë qenë brezat e mëparshëm. Nga ta pritet që t’i “japin një kuptim” gjithë këtij informacioni që në një moshë të vogël. Kjo grupmoshë, jo vetëm që është e specializuar në përdorimin e mjeteve elektronike, por fillon madje të ketë marrëdhënie interaktive me mediumin dhe të mësojë pushtetin që rrjedh prej tij.

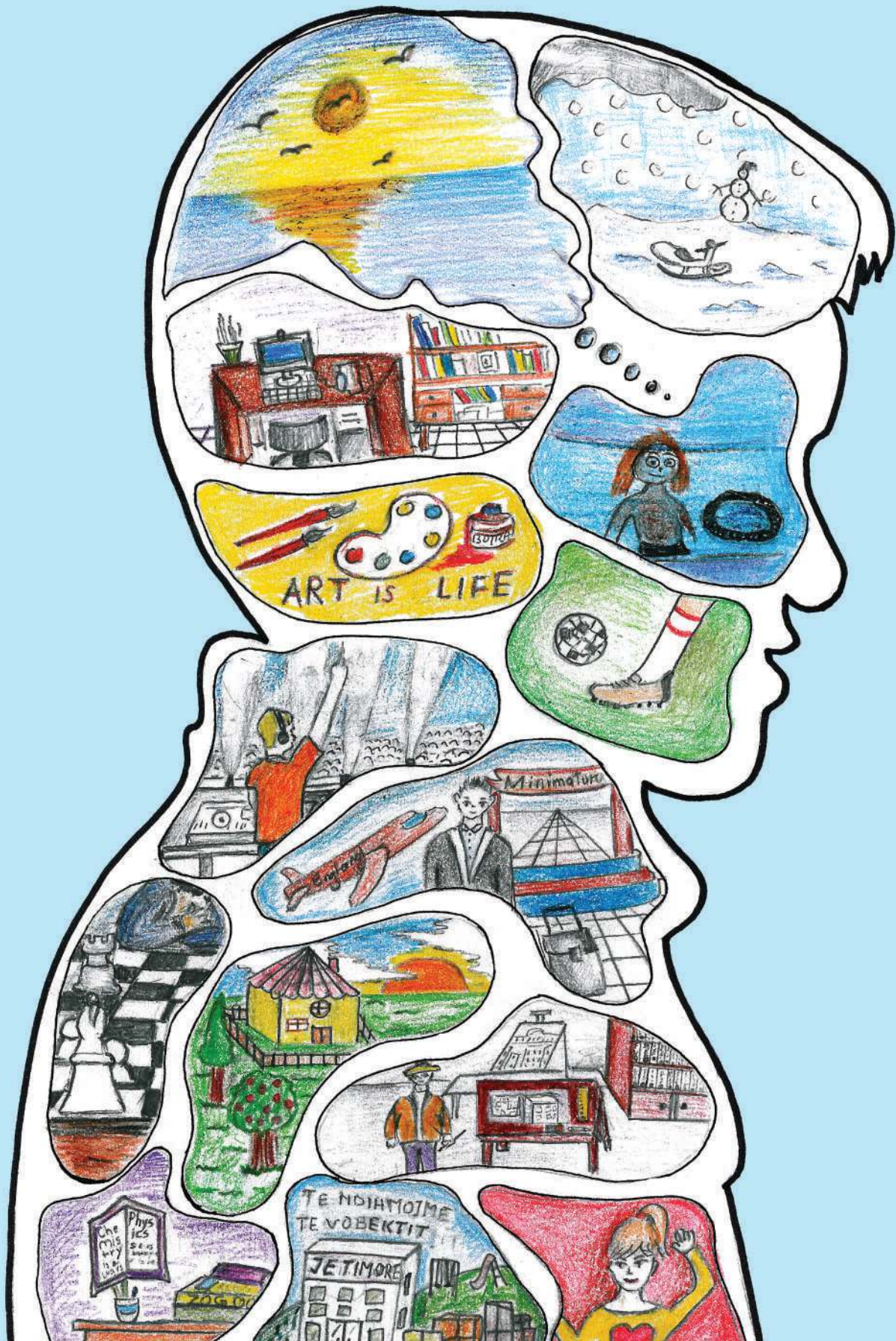
Por në botën dixhitale gjërat janë në ndryshim konstant dhe mësuesi duhet të jetë në të njëjtin ritëm. Ndaj edhe mësuesia ka marrë kah mësimdhënies me në qendër nxënësin duke i dhënë atij autonomi për të ushtruar të nxëniti eksplorues. Mësuesi

sociale dhe blo-gjeve adoleshenti mund ta shprehë mendimin e tij për mbarë botën si dhe të marrë në të njëjtën mënyrë mendime nga ajo.

Duke ditur se adoleshentët janë egocentrikë dhe duke parë potencialin e madh që gjendet te teknologjia për t’i lejuar të vetëshprehen ata nuk mund t’i rezistojnë përdorimit të saj. Ndaj sa më shumë të lidhet mësimi juaj me teknologjinë aq më të motivuar do të jenë adoleshentët për të.

Referenca: Gordon Lewis, “Teenagers”, Oxford University Press 2007





Bullizmi

Së bashku e ndalojmë...

Bullizmi është dëshira për të dëmtuar dhe lënduar tjetrin; një disbalancë në forcë midis pesonave, një përsëritje e së njëjtës sjellje, përdorim i padrejtë i forcës, një kënaqësi e dukshme e agresorit si dhe një ndjenjë e përgjithshme e të qenit mbizotërues ndaj viktimës.

ardhur në shkollë, mbyllje në vetvete, depresion, panik, vetëvlerësim i ulët, etj. Të gjitha këto pasoja ndikojnë në mirëqënien psikologjike dhe shëndetësore të nxënësve duke shërbyer si faktorë pengues në zhvillimin e tyre.

Sipas Benbenisht, perceptimet e mësuesve dhe drejtuesve të shkollave ndaj fenomenit të bullizmit



Sjellet që përcaktojnë bullizmin janë fjalët fyese, talljet, vëniet në lojë, përqeshjet, shpërfilljet, përjashtimet nga grupi i shokëve dhe aktivitete e klasës, thashethemet.

Ato janë kryesisht sjellje të përsërituara dhe agresive që kanë pasoja të ndryshme nga ato fizike dhe emocionale, afatshkrurtra dhe afatgjata që konsistojnë në ankth, frikë, stres, mosdëshirë për të

janë të rralla. Ajo që është vënë re më së shumti është mungesa e ndërhyrjes direkte e mësuesve për të zgjidhur ngacmimet e këtij procesi. Arsyeja e stepjes për të ndërhyrë, lidhet më tepër me perceptimin e tyre për bullizmin. Shumë prej tyre nuk shohin dëme dhe ndonjë gjë të keqe ndaj bullizmit dhe për këtë arsye nuk ndërhyjnë. Mënyra e perceptimit të mësuesve ndaj bullizmit është mjaft

e rëndësishme duke i shtyrë ose jo, që ata të ndërmarrin hapa për ta zgjidhur.

Kërkimet kanë treguar se pasojat psikologjike që shkakton bullizmi janë disa herë më të më të mëdha se ato që shkakton dhuna fizike.

Sipas Brain, edhe pse sjelljet bulliste karakterizohen nga synimi, intensiteti, vazhdueshmëria dhe asimetria pushtet-forcë, mësuesit dhe prindërit pak i konsiderojnë këta faktorë.

Niveli i raportimit të rasteve nga ana e nxënësve dhe raportimit nga ana e mësuesve ndryshon. Të rëndësishme janë arsyet pse nxënësit nuk raportojnë rastet kur ndihen të kërcënuar nga bullizmi. Arsyet më të shumta që nxënësit nuk e raportojnë lidhen me faktin se ata mendojnë që gjërat mund të përkeqësohen dhe tremben nga ideja se sulmuesi ka shumë shokë. Këta nxënës mendojnë se as mësuesi dhe askush tjetër nuk mund t'i ndihmojë.

Çfarë duhet të bëjë një person i prekur nga bullizmi?

Duke marrë parasysh qëllimin përse ndodh bullizmi, mund të themi që njëra ndër arsyet është se agre-



sori dëshiron të shikojë të lënduar dhe të mërzitur personin përballë. Prandaj shpesh këshillohet të mbahet qëndrim neutral dhe të shpërfilllet çdo ngacmim. Në këtë formë, probabiliteti që sjellja të ndalojë është më e madhe. Hap tjetër që mund të ndiqet, është të bëhen biseda me qetësi dhe t'i kërkohet ngacmuesit që të ndalojë. Dhe nëse në asnjërin nga rastet e sapopërmendura ngacmuesi nuk pengohet, atëherë duhet t'i tregohet një personi më të rritur: mësuesit, prindërve apo personit që është përgjegjës për ju. Më të rriturit, dinë dhe mund të ndihmojnë, të vetëm është e vështirë.

Bullizmi në rrjetet sociale

Bullizmi është fenomen që prek çdo mje-dis social, qoftë ky edhe virtual, pra edhe një program në internet që përdoret si rrjet social. Bullizmi në rrjetet sociale njihet ndryshe si "cyberbullying" dhe mund të parandalohet. Si të reagojnë adoleshentët në këto raste?

Nuk duhet t'u përgjigjen mesazheve të dërguara nga persona të panjohur. Duhet të ndërpre- sin komunikimin me personat që i shohin si kërcënim. Mund të mbyllin llogaritë në rrjetet sociale.



Këshilla për mësuesit

Sipas Stockdale, mësuesit, në të kundërt nga nxënësit, raportojnë një nivel më të ulët të bullizmit. Jemi të ndërgjegjshëm që mësuesi ka një rol të rëndësishëm në identifikimin e shenjave të viktimizimit ashtu edhe të sulmit. Duke u nisur nga kjo ata janë vlerësuar si faktor vendimtar, jo vetëm për të zbuluar fenomenin e bullizmit, por edhe për të krijuar kushtet e përshtatshme që nxënësit të mos heshtin kur përballen me bullizmin.

Çfarë mund të bëjnë konkretisht mësuesit? Që në momentin kur një mësues vëren shenjat e bullizmit te nxënësit, ose i raportohen ato nga të tjerë, e rëndësishme është të mbajë qëndrim ndaj këtyre sjelljeve, dhe të mos i tolerojë. Ai duhet të kujdeset për nxënësit dhe të ruajë konfidencialitetin në çdo vepër. Duhet realizuar njohje më e mirë e nxënësve në klasë, duke bërë biseda më të afërta, në mënyrë që edhe nxënësit të duan dhe të vlerësojnë njëri tjetrin. Duhet mbajtur kontakt i vazhdueshëm me prindërit e nxënësve, në mënyrë që edukimi të ecë në një linjë dhe në mënyrë që çdo lloj sjellje jashtë norme të pengohet. Në të njëjtën mënyrë duhet që edhe prindërit të tregojnë interes maksimal ndaj fëmijëve të tyre duke krijuar ura bashkëpunimi dhe duke respektuar atë që mësuesi thotë dhe sugjeron. Edhe pse ky fenomen ndodh në shkollë, përkrahja dhe mbështetja e familjes është tepër e rëndësishme që të realizohet procesi i ndalimit të bullizmit. Një prind duhet të jetë i mirë informuar se çfarë ka ndodhur, kush u përfshi, ku ndodhi ngjarja si dhe kur u vu re.



Bullizmi është fenomen që kërkon ndjeshmëri dhe reagim të prindërve, por këta të fundit duhet të marrin parasysh karakterin, temperamentin e fëmijëve të tyre për t'ua lehtësuar këtë proces.

Bullizmi është një fenomen që ka qenë dhe do të jetë prezent në çdo lloj shoqërie. Mënyra se si reagojmë dhe sa shpejt reagojmë përcakton edhe suksesin tonë si shoqëri për të mos lejuar sjellje të dhunshme dhe për t'i parandaluar ato.

Leximi sfidë dhe kënaqësi

Janë kaq shumë libra dhe kaq pak kohë

Leximi i librave artistikë, në ditët e sotme, kur jeta është bërë kaq intensive dhe ku informacioni merret në kohë reale nga shumë mënyra komunikimi është sa luks, po aq dhe i riskuar. I riskuar nga mungesa e kohës, i riskuar nga teknologjia, i riskuar nga komerci.

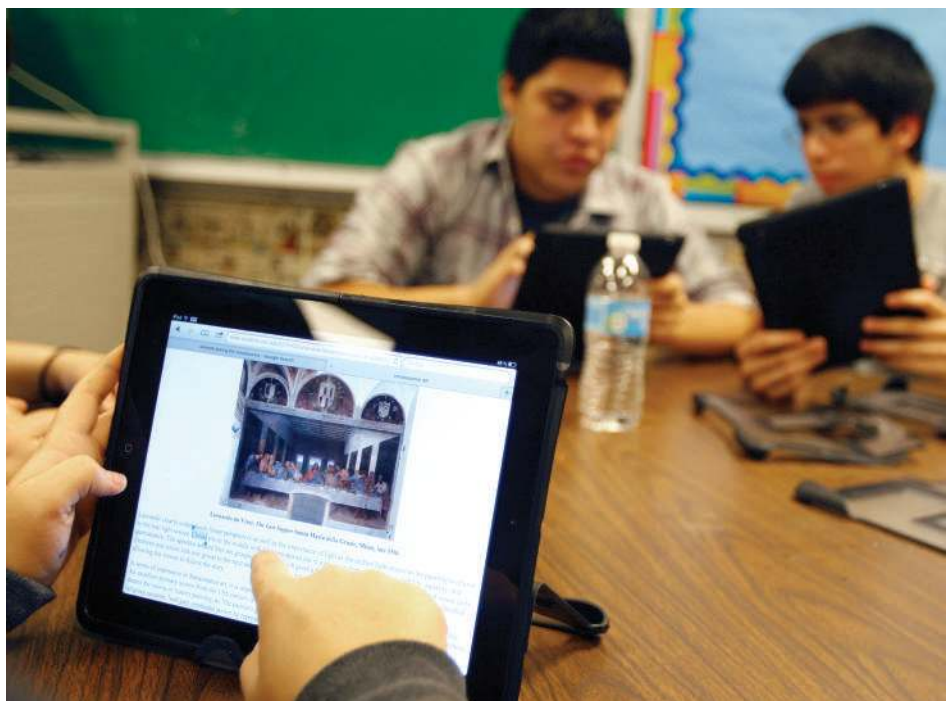
Them i riskuar nga komerci, sepse duke lexuar shpesh dhe aq më tepër në një moshë kur ti sapo ke filluar të lexosh dhe ende nuk je ai lexuesi virtuozi që di të zgjedhë, e fillon me libra komercialë, mund të humbësh dëshirën për të lexuar, ende pa e gjetur atë. Kjo ka të bëjë dhe me peshën e madhe që ushtron letërsia në formimin dhe edukimin e njeriut. Ndonjëherë, mjafton leximi i një libri dhe jeta jote mund të ndryshojë përgjithmonë, sepse kjo është fuqia e fjalës.

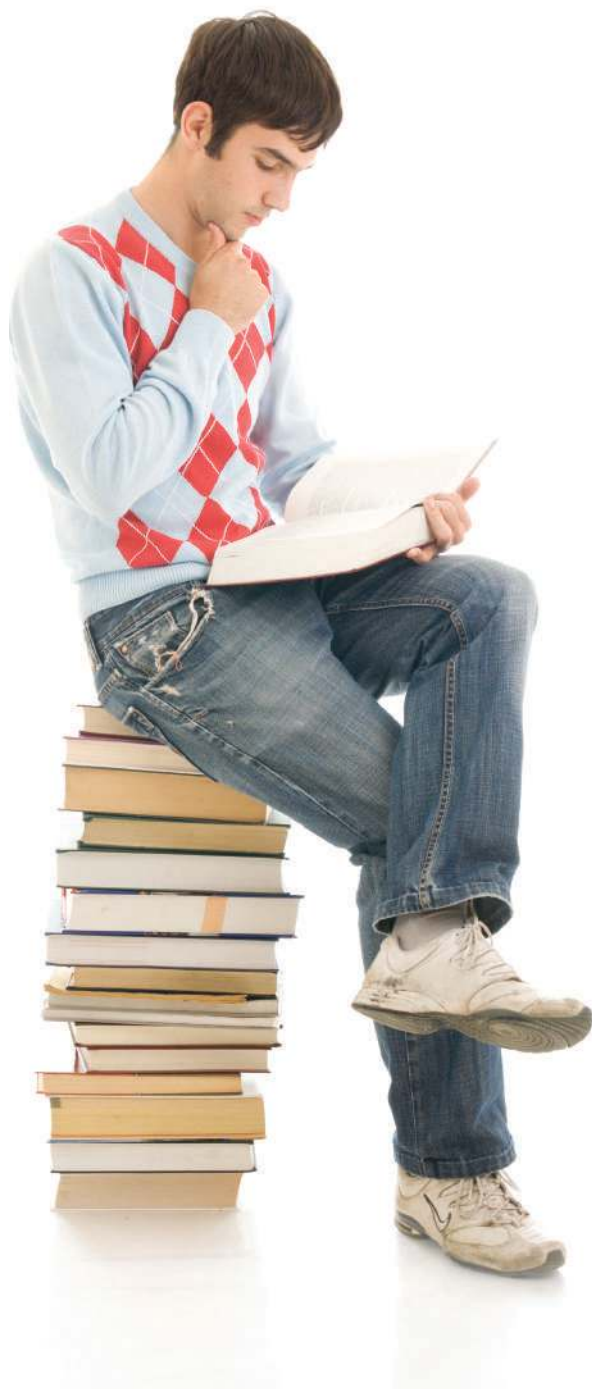
Librat ashtu si dhe shokët, mund të jenë të paktë, por duhet të jenë të zgjedhur mirë. Sikundër shokët, gjithashtu, duhet t'u kthehemi atyre përsëri dhe përsëri. Sikundër shokët e vërtetë asnjëherë nuk do të na zhgënjëjnë, gjithnjë do të na udhëzojnë, asnjëherë nuk do mër-ziten. Secili prej nesh, mund të ndodhë që të jetë i vetëm në dhomën e tij, por për sa kohë që ka ndër duar një libër të mirë, s'mund të jetë

i vetëm, i vetëm mbetesh pikërisht në momentin që e mbyll librin.

Adoleshentët e sotëm kanë mundësi të lexojnë në shumë mënyra që nga libri i shtypur në letër deri te e-book (libra elektro- nikë). Edhe pse libri elektronik ka lehtësirat dhe kënaqësitë e tij të leximit, libri i shtypur në letër të jep një lloj tjetër kënaqësie, më të veçantë, dhe të përçon të tilla emocione e ndjesi, që të bëjnë ta perceptosh më mirë botën. Të jep më shumë mundësi të meditosh dhe të ëndërrorsh e krijosh imazhin e gjallë të asaj që je duke lexuar përmes fantazisë tënde.

Zakonisht adoleshentët që lexojnë letërsi përpelqejnë leximin për kënaqësi, edhe pse ky lloj leximi kërkon një kujdes ndaj librit dhe shijeve letrare, pasi është ai lloj leximi që të josh, të jep kënaqësi dhe informacion e kulturë, nëse është i përzgjedhur





me kujdes. Leximi i thellë, i tekstit dhe nëntekstit, i ngadalshëm, i pasur me ndijime emocionale, është një përvojë e një natyre ndryshe nga një dëshifrim i thjeshtë i fjalëve.

“Letërsia është një dinamikë bashkëveprimesh e fushave sociale dhe njohëse me kuptimet tekstuale në rritje nga njohja e botës së tyre të brendshme të adoleshentët në njohjen e botës së jashtme. Të gjithë adoleshentët kanë nevojë të shkojnë përtej studimit të aftësive dhe strategjive diskrete, për të kuptuar sesi këto aftësi dhe strategji janë të integruara me eksperiencat jetësore.” (Langer, 2002)

Literacy Trust ka publikuar rezultatet e një studimi të bërë te 34. 910 të rinj të moshës 8 dhe 16 në Mbretërinë e Bashkuar. Hulumtuesit kanë raportuar se 39 për qind e fëmijëve dhe të rinjve lexojnë çdo ditë në pajisjet elektronike, vetëm 28 për qind e tyre në letër. Ata që lexojnë në ekran kishin tre herë më pak të ngjarë të thoshin se kanë dëshirë për të lexuar dhe një e treta, më pak të ngjarë që të ketë një libër të preferuar. Studimi gjeti gjithashtu se të rinjtë që lexojnë çdo ditë vetëm në ekran, kanë gati dy herë më pak gjasa të jenë lexues të mirë krahasuar me ata që lexojnë letërsi të shtypur.

Zhytja në lexim stimulon zona të trurit, që merren me gjuhën, iluzionet dhe metaforën. Krijimi i një përfaqësimi mendor, që tërheq të njëjtat rajone të trurit, të cilat janë aktive, sikurse dhe në jetën reale. Situatat emocionale dhe dilemat morale që janë materiale të letërsisë për këtë arsye janë një ushtrim i fuqishëm për trurin dhe na shtyjnë brenda karaktereve imagjinare, por dhe studimet na sugjerojnë, duke rritur kapacitetin tonë për ndjeshmëri në jetën reale.

Leximi i thellë, ndryshe dhe në krahasim me leximin sipërfaqësor që bëjmë shpesh në Web, është një praktikë e rrezikuar dhe kjo gjë rrezikon shumë zhvillimin intelektual dhe emocional të “vendasve dixhitalë”.

Janë kaç shumë libra dhe ne kemi kaç pak kohë.

Është mjaft e vështirë të zgjedhësh librat e mirë dhe të duhurit për të lexuar dhe për t'u lexuar.

Ndaj po përpiqemi të këshillojmë një listë “tejet të vogël” librash, të cilët lexohen me kënaqësi dhe janë të rekomandueshëm, madje do të thoja DUHET t'i lexojë një adole- shent:

- “Thuaji zemrës po”, Susanna Tamaro

“Atë natë, papritur kisha kuptuar një gjë: mes shpirtit dhe trupit ka shumë e shumë dritare të vogla; së andejmi, në qofshin të hapura, kalojnë emocionet, në qofshin gjysmë të mbyllura, pikojnë pak e nga pak; vetëm dashuria, porsi një shkulum ere mund t'i çelë të gjitha tok, sa hap e mbyll sytë.”

Një libër nga shkrimtarja italiane Suzana TAMARO. Një vepër plot ndjenjë, një letër lamtumire, të cilën gjyshja ia lë së mbesës si një testament dashurie dhe që ajo e lexon pas vdekjes së saj. Një vepër e cila lexohet me një frymë dhe më shumë se një herë.

- “Faji në yjet tanë”, John Green

Hezëlli është gjashtëmbëdhjetë vjeç, por mbi supe i rëndon një mrekulli e përnjimendte: falë një mjekimi eksperimental, sëmundja që i diagnostikuan vite më parë po bën prapakthehu. Por mësoi gjithashtu që mrekullitë paguhën herët a vonë, ndërkohë që ajo lëngonte dhe dergjej shtretërve të pavijonëve, bota rendte me shpejtësi, duke e lënë mbrapa, të vetmuar.

- “Xhejn Er”, Charlotte Bronte

“Mendoni se mund të rri e të bëhem një hiç për ju? Mendoni se jam robot? Makinë pa ndjenja? Dhe se mund të duroj të ma rrëmbejnë kafshatën nga goja dhe të paktin ujë jetëdhënës nga kupa? Mendoni se, meqë jam e varfër, e panjohur, e shëmtuar dhe e vogël, jam pa shpirt dhe pa zemër?”

Historia prekëse dhe e dhimbshme e vajzës jetime Xhejn Er, të cilën jeta e përplas në të gjitha skajet e saj. Xhejn Er simbolizon forcën e njeriut për të mos u dorëzuar, por të vazhdojë përpara...

- “Plaku dhe deti”, Ernest Hemingway

Plaku dhe deti është një tregim për forcën dhe dinjitetin e shpirtit të njeriut. Me simbolikën e tij ai trajton pyetjen e madhe, se deri ku duhet të shkojë njeriu, deri ku duhet të guxojë. Për Heminguejin njeriu, në trevën e dyluftimit të pabarabartë, madje të vetë vdekjes, nuk ka përse të tërhiqet pa e provuar.

- “Princi i vogël”, Antoine De Saint-Exupery

“Princi i vogël”, vepra e fundit e autorit të njohur francez A. de Saint-Exupéry (1900-1944) botuar më 1943, pra që në gjallje të tij, përbën një tjetër hap të këtij krijuesi serioz për të përpunuar pikëpamjet e tij mbi botën dhe marrëdhëniet ndërmjet njerëzve e për t'ia parashtruar ato vëmendjes së lexuesve.

- “Djemtë e rrugës Pal”, Ferenc Molnar

Në shpirtin femënor të Bokës, i cili shihte me mall bankën e Nemeçekut, për herë të parë ishin ngjallur ndjenja të papërcaktuara. Kjo jetë ishte shumë e çuditshme. Ndonjëherë na mbush me gëzim e ndonjëherë na mbyt me hidhërim...

- “Dy vjet pushime”, Jules Verne

Djemtë e një kolegji gjenden të vetëm në bordin e anijes Slougi - përfundojnë, për shkak të një shtrëngate në Oqeanin Paqësor, në një ishull të shkretë ku do të qëndrojnë dy vjet... për pushime të detyruara!

- “Aventurat e Tom Sojerit”, Mark Tuen

Shumica e aventurave që tregohen në këtë libër kanë ndodhur me të vërtetë. Një pjesë prej tyre i ka jetuar vetë autori, të tjerat shokët e tij të shkollës. Hak Fini, për shembull, është krejt siç ka qenë në jetë, Tom Sojeri po ashtu, vetëm se për të, autorit iu desh të bashkojë e të thurë në një, tiparet e tre djemve që ka pas njohur, të sajojë, si të thuash, tipin përmbledhës letrar.

“Libri iu drejtohet në radhë të parë fëmijëve, djem e vajza, po edhe të rriturit shpresoj se s’do t’ia kthejnë kurrizin. Fundja, unë e pata edhe këtë synim kur shkrova, që t’u kujtoj të rriturve se si kanë pas qenë dikur, se ç’u thoshte zemra, mendja e goja atëherë, se ç’bëma të çuditshme u shkrepnin në kokë here pas here.”

- “Vitet e rinisë” A. Kronin

Robert Shenoni i vogël, heroi i romanit, jeton në një qytet të vogël skocez. Mëson në shkollën ku kishte mësuar edhe autori.

Ai jeton në një ambient mbytës, të cilin Kronini e urrente. Robert Shenoni jeton e rritet në shtëpinë e të afërmeve të tij. Është tepër i ndrojtur dhe i vetmuar. Ai është irlandez, katolik. Jeta e tij në shtëpi, në Lomond Vju është e vështirë.

- “David Koperfildi”, Çarls Dikens

Historia rrëfen jetën e David Koperfildit nga fëmijëria në pjekurinë e tij. Davidi ka lindur në Angli rreth viteve 1820. I ati i Davidit ka vdekur gjashtë muaj para se ai të lindte dhe pas shtatë vitesh, e ëma e tij mar-tohet me Mister Eduard Mardston.

- “Dhëmbi i bardhë”, Xhek London

Në librat e tij Xhek London trajton jetesën në Polin e Veriut, njerëzit, natyrën dhe aventurat drejt kërkimit të arit në ato zona. Gjithashtu ai mbahet si pioner i romaneve me frymë sociale. Është autor i pothuajse 50 romanesh e tregimesh. Ndër më të njohurit janë “Dhëmbi i bardhë”, “Martin Iden” etj. Mbahet mjeshtër i fjalës.

- “Ferma e kafshëve”, George Orwell

Pasi kanë hequr qafe pronarin e tyre njerëzor, kafshët e fermës “Menër” janë duke shpresuar për një jetë të lirë dhe të bollshme. Por ndërsa një elitë e mençur mizore vjen në pushtet, kafshët e tjera e gjejnë veten në mënyrë të pashpresë të zënë në grackë sipas mënyrave të vjetra.

- “Të mjerët”, Viktor Hygo

“Të mjerët” është një gur i çmuar në kurorën e kryeveprave të shkruara deri më sot. Idenë e romanit “Të mjerët”, Viktor Hygoi e ka bluar dhe përbluar për afro 30 vjet me radhë. Gjatë kësaj kohe ai ka mbledhur materiale faktike mbi ngjarjet dhe personazhet, ka studiuar shumë gjëra në vend dhe përmes dokumentesh historike, ka mbajtur shënime të shumta. Shkurt ai ka mbledhur lëndën kryesore për të ngritur më pas ndërtesën e këtij romani epike. Atij iu deshën vetëm disa vjet për ta shkruar dhe redaktuar përfundimisht përpara se ta dorëzonte për shtyp, më 1862-shin.

- “Shpella e piratëve”, Petro Marko

Përmbajtja e romanit është shpërndarë në pesë pjesë. Pjesa e parë ka dy tituj “Tregimi i Niko Dabos” dhe “Përleshja me peshkaqenin”. Ndërsa pjesa e dytë mban titujt “Zbulimi i një fshehtësie shekullore”, “Gjonbaba ! Gjonbaba !” dhe “Lolua - Gjonbaba !”. Në pjesën e tretë paraqiten titujt “Përgatitja”, “Në sulm për futje në shpellë”, “Në detin e shpellës” dhe “Viti 999 !”. Pjesa e katërt fillon me titullin “Emri i Rusman el Namsurit” vazhdon me “Gjonbiri” dhe përfundon me titullin “Gjonipi”. Pjesa pestë dhe e fundit, ka pesë tituj. Fillon me titullin “Kthimi i humbjes”, vazhdonë me “Lundërthyes në skëterrë !”, “Zbulime tjera”, “Zëri i jetës” dhe përfundon me “Në krye Delfini i pionierëve !”.

- “Kronikë në gur”, Ismail Kadare

“Kronikë në gur” afirmohet menjëherë si vepër thelbësore në kuadrin e krejt krijimtarisë së Kadaresë. Është roman i hyrjes në jetë dhe në letërsi. Tregimtari është autori, që përpiqet të rishohë me sytë e fëmijës tetë vitet e para të jetës së tij.

Si e kalojnë kohën e lirë adoleshentët?

Adoleshentët gjenden të rrethuar nga një ambient social, i cili ka një ndikim tepër të madh në jetën e tyre. Ata janë gjithnjë të gatshëm dhe të tërhequr për të ndjekur trendet e fundit në të gjitha fushat. Tek të rinjtë e kësaj moshe të vullshme, shfaqen dëshira dhe kërkesa nga më të ndryshmet. Një prej komponentëve më të rëndësishëm, gjatë mirëritjes së adoleshentëve është pikërisht, mënyra se si ata e shfrytëzojnë kohën e lirë.

Të gjithë prindërit janë shumë kuriozë të dinë se si e kalojnë kohën e lirë fëmijët, kur nuk janë në prezencën e tyre, por shpesh pyetje si “Si ja kalove sot?” apo “Çfarë bërë sot?” marrin një poërgjigje të shkurtër “Hiç. Mirë.”

Bazuar në biseda me nxënës në moshën e adoleshencës në shkollën tonë, me synimin për t’u ardhur në ndihmë prindërve për të ditur se si e kalojnë kohën e lirë fëmijët e tyre, është përgatitur artikulli i mëposhtëm. Shkrimi është i shkurtër duke patur parasysh formatin e revistës, por ne jemi të vetëdijshëm se për këtë temë duhen shkruar, jo vetëm artikuj, por edhe libra.

Ashtu si shprehen nxënësit tanë në biseda me mësuësit dhe bashkëmoshatarët e tyre që kanë dhënë kontributin për botimin e kësaj reviste, shumica e kalojnë kohën e tyre të lirë, duke dalë me miqtë ose me familjen. Thua jse, të gjithë shprehen se kenaqën dhe ndihen mirë në prezencën e shoqërisë ose familjes së tyre, duke dalë nëpër qendra tregtare,

kinema apo aktivitete të tjera të ndryshme. Teksa janë jashtë me miqtë, nëse e krahasojmë panoramën e tanishme me periudhën e disa viteve më parë, vërehet që një prej aktiviteteve më të shpeshta është ulja në kafe. Vite më parë ka qenë loja në oborrin e pallatit, por edhe nëse ambientet sot do të ishin të mjaftueshme si më parë, nuk është e sigurt



që adoleshentët do të zgjidhnin të njëjtën mënyrë argëtimi. Kjo, sepse është e pashmangshme, që me zhvillimet e teknologjisë, në ditët e sotme adoleshentët të mos jenë të varur apo të mos kalojnë një sasi të konsiderueshme të kohës së tyre të lirë, me telefonat e tyre. Këta janë bërë pjesë shumë e rëndësishme e një adoleshenti, pasi shumica para-

pëlqejnë të komunikojnë me anë të rrjeteve sociale, me njerëz të ndryshëm apo të informohen mbi të rejat më të fundit në fusha të ndryshme.

Të gjithë jemi të njohur me situatën kur në një tavolinë në një kafene shikon të ulur një grup të rinjsh apo edhe anëtarët e një familjeje dhe të gjithë janë të përqëndruar te ekranet e telefonave. Pothuajse, secili prej tyre është duke vëzhguar, pëlqyer apo komentuar në një prej rrjeteve sociale që preferon.

por kinematë, muzetë, parqet janë të pakta. Një pjesë e konsiderueshme, por me numër në rënie e adoleshentëve e kalojnë kohën e tyre të lirë duke u marrë me aktivitete sportive, si përshebull: palestër, futboll, basketboll, volejbol etj. Të gjithë shprehen se aktiviteti fizik i bën ato të ndihen më mirë, pas një dite të gjatë në shkollë dhe i lejon ato të çlirojnë energjitë negative.

Por jo secili ka vullnetin apo nxitjen e mjaftueshme nga prindërit për t'u marrë me sporte, ndaj shumë nxënës të tjerë preferojnë ta kalojnë kohën e tyre të lirë, duke dëgjuar muzikë apo duke lexuar libra. Edhe pse shumëkush mendon se leximi dhe muzika janë veprimtari pozitive, duhet të mbajmë parasysh se në këtë moshë ka shumë rëndësi që të bëhet një jetë sa më sociale. Ndaj nevojitet një menaxhim i mirë i kohës brenda dhe jashtë shtëpisë.

Një pjesë tjetër, ajo më e vogla në numër, e nxënësve tanë, preferojnë të merren me art, me modë dhe veshje. Ka nga nxënësit tanë që kohën e lirë preferojnë ta kalojnë në shkollë duke marrë pjesë në klubet e ndryshme që organizohen, duke nisur që nga klubet e gatimit, fyellit, gjuhëve të huaja, filmit, etj. Këto të fundit janë një nismë e shkollës "Turgut Oza" për t'i shtyrë adoleshentët

drejt një jete sociale dhe të prirur drejt veprimtarive të shëndetshme e formuese.

Për këtë arsye, me gjithë orarin e pakët të lirë duket sikur adoleshentëve të shkollës sonë mendojmë se u ofrohet një shumëllojshmëri zgjedhjesh, për të shfrytëzuar kohën e tyre të lirë dhe secili prej tyre është unik në zgjedhjet e veta.

Të gjithë e dimë se përdorim i rrjeteve sociale, nuk sjell gjithnjë pasoja positive. Për më tepër studimet e fundit kanë treguar se, komunikimi elektronik ndikon negativisht në zhvillimin social, duke dëmtuar aftësitë sociale që janë në krijim e formim e sipër te adoleshentët.

Rastet e adoleshentëve që nuk preferojnë kafenetë



Aktivitete Familjare



Familja është vendi ku marrim bazat për jetën në vazhdim. Por kohët e fundit është vënë re se autoriteti i familjes përballë adoleshentit dhe ndikimi që ka në jetën e tij është zbehur. Adoleshentët kanë tendencë në rritje të kalojnë më pak kohë me familjen dhe më shumë kohë me shoqërinë dhe rrjetet sociale, gjë e cila mund të shoqërohet me pasoja jo të këndshme për familjen dhe shoqërinë.

Kërkimet pohojnë se fëmijët që jetojnë me prindërit e tyre, janë më pak të predispozuar të shfaqin sjellje antisociale. Ata që kalojnë minimalisht një vakt me familjen e tyre janë më të prirur të mos përdorin substance të dëmshme për shëndetin. Fëmijët që rriten në familje të shëndosha janë më të sigurt dhe më të shëndetshëm, shfaqin më pak probleme në sjellje, kanë rezultate më të mira në shkollë dhe ndërtojnë marrëdhënie më të qëndrueshme në të ardhmen. Çfarë na thonë këto të dhëna? Si mund të ndërtojmë marrëdhënie të shëndetshme?

Kërkimet thonë që sasia dhe cilësia e kohore që prindërit kalojnë me fëmijët dhe pranë familjes është me shumë rëndësi. Kombinimi i mirë i këtyre elementeve nga ana e prindërve dhe aktivitetet që zhvillohen gjatë kësaj me familjen mundësojnë ndërtimin e urave lidhëse me fëmijët. Aktivitetet kanë një efekt të gjatë, ndoshta për gjithë jetën, në rritjen e shëndetshme të fëmijëve.

Çdo grupmoshë ka disa specifika që duhen kuptuar drejt nga prindërit. Ata duhet të reagojnë në mënyrë elastike që raporti mes tyre dhe fëmijëve të ruhet. Përgjatë kësaj kohe përveçse prind, duhet të jeni shok për fëmijët tuaj. Njëkohësisht prindërit duhet të kujdesen që aktivitetet me fëmijët të kenë baza edukative. Shëtitjet dhe piknikët janë disa nga aktivitetet që shërbejnë si mënyrë e mirë për t'u çlodhur. Shfrytëzimi i ambienteve me gjelbërim për bisedat familjare është një mënyrë e këndshme e një tjetër natyre. Adoleshentët janë në një moshë

në të cilën kanë nevojë të flasin dhe të kuptohen, ndaj prindërit duhet t'u japin mundësi që të shprehin lirshëm. Veprimtari sportive të tilla si: xhirot me biçikleta, tenisi, noti, volejboli, basketbolli, peshkimi etj, janë shumë të rëndësishme, aq më tepër nëse dhe për fëmijët tuaj sporti është një zgjedhje e përshtatshme. Madje, ndonjëherë, teksa jeni bashkë mund të garoni me njëri tjetrin.

Për sa i takon dietave, ato duhet të ndiqen vetëm në rastet kur këshillohen nga specialistët. Adoleshentët për arsye të ndryshme duan të mbajnë dietë, por prindërit duhet t'u mësojnë si të bëjnë jetesë të shëndetshme në mënyrë të vazhdueshme. Hani në mënyrë të shëndetshme dhe harxhojini energjitë në mënyrë të shëndetshme duke kryer ushtrime fitnesi.

Një veprimtari tjetër familjare është leximi. Kjo nuk do të thotë që të lexoni të njëjtin libër me zë, thjesht lexoni në të njëjtin orar dhe në fund të leximit mund të diskutoni për atë që lexuat. Shumë ide të ndryshme mund të ndahen dhe karaktere nga ato që lexojmë mund t'i gjejmë në jetën e përditshme. Përmes këtij aktiviteti përveç dobive të tjera që vijnë nga të lexuarit, rritet aftësia njohëse dhe gjykyese.

Një aktivitet shumë interesant për gjithë familjen është fotografia. Krijoni një album ku secili prej jush të vendosë gjërat më interesante, datat më

speciale dhe ngjarjet më të bukura që ka përjetuar. Fotografitë e ndihmojnë një familje të mbajë të gjallë historinë e saj dhe të kujtojë herë pas herë sa e veçantë është ajo. Një ide sidomos për nënat, por pse jo edhe për meshkujt e familjes është gatimi. Së paku, një herë në muaj fëmijët edhe prindërit le të vendosin bashkarisht se çfarë idesh kanë dhe të planifikojnë realizimin e tyre. Në këtë mënyrë do të demonstroni forma të shëndetshme të ushqyerjes dhe nëse keni ndonjë të ftuar në mjedisin tuaj, ambienti do të bëhet edhe më i këndshëm

Krijoni kopshtin tuaj. Ky është një aktivitet i shtrirë në kohë dhe ndër idetë më të gjalla ku secili prej jush ndërton atë që dëshiron në mënyrën që dëshiron. Ju ndërkohë keni mundësi të shikoni se si rritet dhe zhvillohet diçka e bërë nga ju. Ky lloj aktiviteti kërkon punë të madhe dhe përpjekje, por njëkohësisht forcojnë lidhjen mes prindërve dhe fëmijëve në një mënyrë shumë kreative.

Shpesh, prindërit fillojnë ta ndiejnë veten të tepërt përgjatë adoleshencës së fëmijës, por në fakt janë akoma të rëndësishëm, thjesht prezenca e tyre duhet të vijë në një mënyrë ndryshe gjatë kësaj periudhe. Adoleshentët kanë nevojë për siguri, ndaj përpikuni t'u bëni me dije se dera juaj do të jetë gjithmonë e hapur për ta. Por, gjithmonë hapi i parë ju përket juve.



fntgroup
energy power

OUR PRODUCTS

Generators

Stabilizer

UPS

Transformers

Led diode

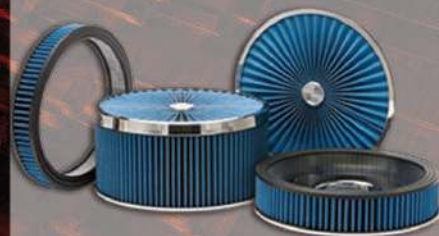
Solar panels

Filters

**Electric &
Electronic
materials**

Adresa
Str. Autostrada Tiranë-Durrës Km2
Mëzez-Kashar (ngjitur me BMW)
Tel/Fax : +355 42 407475
Mob : +355 692064458

www.fntgroup.al



Vakti i mëngjesit

Një trup i shëndoshë, ose më mirë një organizëm i shëndoshë, është ai i cili kryen funksionet biologjike dhe reaksionet bio-kimike në atë mënyrë që të na lejojë të kemi aktivitetet dhe angazhimet tona të përditshme, qofshin këto në shkollë, në punë, në shtëpi apo kudo. Për të qenë çdo ditë gati dhe në formë për përballimin e angazhimeve tona, organizmi ynë ka nevojë të ushqehet e të marrë energjitë e mjaftueshme. Këto energji ne i marrim vetëm nëpërmjet të ushqyerit. Ushqimi mund të jetë forma më e fuqishme dhe më e shëndetshme e mjekimit ose forma më e ngadaltë dhe e pakon- trolluar e helmit që fusim në trupin tonë. Kjo sepse DNA-ja e ushqimeve ndërthuret me DNA-në e organizmit tonë dhe ka një ndikim të madh në të. Madje është në gjendje që të nxisë si pozitivisht, ashtu edhe negativisht shfaqjen ose “mbytjen” e disa geneve të sëmundjeve të ndryshme metabolike, të tilla si: diabeti 2, sëmundjet kardiovaskolare, sëmundjet e mëlçisë, etj. Ndaj zgjedhja e ushqimit ditor ka rëndësi parësore për të gjithë e akoma më shumë

për adoleshentët, të cilët dihet që janë në një moment kyç, në moshën e rritjes dhe të ndryshimeve të mëdha trupore.

Në këtë moment, kërkesa e organizmit për energji është maksimale, pasi organizmi zhvillohet më shumë, rritja e kockave dhe e densitetit të tyre kërkon sasi më të madhe të mineraleve, gjithashtu volumi i indeve të ndryshme zmadhohet. Prandaj është me rëndësi të madhe edhe vlera biologjike e ushqimeve. Organizmi ynë në vitet e adoleshencës ka një kërkesë të lartë për hekur, kalçium, vitaminë D, fosfor etj. Nëse kemi parasysh se 45% e masës së skeletit të një të rrituri zhvillohet e formohet gjatë adoleshencës, e kuptojmë fare mirë pse rritja e kërkesës për Ca është e rëndësishme dhe mjaft e theksuar në këtë moshë. Vitaminat e ndryshme, proteinat, karbohidratet e mineralet e nevojshme nuk duhet të mungojnë në këtë fazë rritjeje, ndaj ky aspekt duhet të paraprihet duke filluar që nga vakti i mëngjesit, vakt ky tepër i rëndësishëm për një sërë faktorësh, të cilët do i shohim më poshtë:



1. Në mëngjes zgjohemi nga pushimi i natës, i cili zgjat 8-10 orë dhe nga ora e darkimit të natës më parë mund të kenë kaluar edhe 12 orë. Kjo, me fjalë të thjeshta, do të thotë që organizmi ynë gjendet pa “karburant” për të përballuar ditën. Në këtë moment të ditës kemi nevojë më shumë se kurrë për vitamina, minerale, proteina dhe për energji nga karbohidratet.

Përqëndrimi dhe vëmendja që duhet të ketë adoleshenti në shkollë nuk mund të jetë 100% nëse mungojnë energjitë. Truri, organi që përbën 6% të peshës së trupit tonë është organi i parë që varet nga glukozja, molekula e thjeshtë e sheqerit që mund të merret nëpërmjet drithërave, frutave, qumështit e kështu me radhë.

2. Një arsye tjetër e rëndësisë që ka vakti i mëngjesit është metabolizmi. Duke kujtuar se nuk kemi nevojë për mëngjes, nuk bëjmë gjë tjetër veçse ngadalësojmë metabolizmin tonë. Në momentin që bëjmë vakte të rregullta ne jemi në gjendje të edukojmë apo riedukojmë metabolizmin dhe funksionimi i tij do jetë si motori i një makine. Nëse e mirëmbajmë dhe e furnizojmë këtë motor vazhdimisht sipas kilometrazhit që përshkojmë, atëherë ai do të funksionojë më së miri. Në të kundërt, ai do ngadalësojë shpejtësinë ose do të na lërë në rrugë.

3. Tjetër pikë e rëndësishme përse i përket mëngjesit është se duke mos e marrë këtë vakt bëjmë që të arrijmë në vaktin e drekës me uri të pakontrolluar dhe si rrjedhojë nuk jemi në gjendje të përmbahemi. Kjo është arsyeja që kur shmangim mëngjesin, ndodh që në drekë të ushqehemi shpejt, keq (me çfarë të gjejmë përpara), nuk shijojmë dhe hamë vetëm nga uria.

Pa dyshim që edhe vaktet e tjera, si dreka dhe darka, janë me rëndësi të madhe, pasi furnizojnë organizmin tonë me të gjitha substancat e nevojshme duke filluar nga perimet (sidomos të stinës, pasi janë më të freskëta dhe çdo stinë ka perimet

e saj), mishi, peshku, veza, qumështi, kosi, frutat e shumëllojshme etj. Madje edhe ngrënia midis vakteve, si paraditja apo zemra, kanë efektin e tyre në organizmin tonë. Shpesh për këto të fundit mjafton një frut i stinës, një grusht arra ose fruta të tjera të thata.

Duhet theksuar se pavarësisht vakteve, gjatë gjithë ditës, duhet të kujtohem për ujin, i cili ka shumë rëndësi, pasi organizmi ynë është i përbërë nga mbi 65% ujë dhe është elementi kryesor për mbijetesë.

Nuk duhet harruar se dieta, që të jetë e ekuilibruar, duhet gërshetuar me një aktivitet fizik konstant dhe sigurisht e shoqëruar me qëndrimin në ajër të pastër dhe diell, i cili përbën elementin parësor për një rritje të mirë gjatë viteve të adoleshencës.



Dieta javore

Rëndësi mjaft të madhe në mënyrën e të ushqyerit apo dietën ditore të një adoleshenti ka edhe informacioni i drejtë, domethënë informacioni i marrë nga specialistët, të cilët kanë njohuri mbi stilin e jetës dhe ushqimin e shëndetshëm. Për këtë qëllim, kemi marrë dhe një mendim të specializuar nga dietologia e njohur Anila Kalleshi.

Duke konsideruar ndryshimet fiziologjike që pëson trupi gjatë adoleshencës, për të patur një regjim ushqimor sa më korrekt duhet të kemi parasysh disa tregues shumë të rëndësishëm: intensiteti i zhvillimit dhe koha gjatë të cilës ndodh ky zhvillim. Zhvillimi i menjëhershëm tek djemtë shfaqet në moshën 12-15 vjeç, ndërsa te vajzat në moshën 10-13 vjeç dhe është pikërisht kjo periudhë ku adoleshentët ndalojnë rritjen e menjëhershme në gjatësi, por dhe atë të peshës. Pikërisht ky është momenti i saktë ku nevojat ushqimore lidhen drejtpërdrejt me këtë zhvillim të tyre. Një dietë 1 javore e përshtatshme për adoleshentët është edhe kjo që po ju prezantojmë.

• E hënë

Mëngjesi: 1 gotë lëng panxhari, karotë, mollë jeshile dhe shëgë

Paraditja: 1 sanduiç integral me bukë integrale, 1 gjethe sallatë jeshile, 1 copë djathë i bardhë dhie, 2 feta avokado

Dreka: 1 fileto pule dhe perime të ziera (spinaq, karotë, kungull, patëllxhan)

Pasditja: 1 kokërr portokall

Darka: 1 racion oriz kaf me fruta deti

• E martë

Mëngjesi: çaj i përfutur nga zierja e selinosë me majdanoz

Paraditja: 1 banane

Dreka: 1 fileto peshku me sallatë spinaqi me limon

Pasditja: 1 copë ananas, 1 copë avokado, 1 kivi, 2 luleshtrydhe, 1 fetë mollë jeshile, 1 lugë fara lini, 2 lugë kos

Darka: 1 racion supë peshku, sallatë radhiqesh

• E mërkurë

Mëngjesi: portokall i shtrydhur me mollë jeshile

Paraditja: 2 feta biskotate me gjalpë kikiriku, ose me gjizë pa kripë me domate të vogla (pomodorini)

Dreka: 1 racion fasule, sallatë turshi (speca të kuq ose kastraveca)

Pasditja: lëng me xhinxher e kastravec, kivi

Darka: makarona me domate të freskëta dhe borzilok

• E enjte

Mëngjesi: 2 lugë kos, gjysmë avokado, gjysmë mollë jeshile

Paraditja: 1 grusht me fruta të thata

Dreka: bizele me sallatë mikse

Pasditja: kivi dhe ananas

Darka: fileto pule me sallatë spinaqi

• E premte

Mëngjesi: lëng portokalli me karotë

Paraditja: panine integrale

Dreka: sallatë me rukola, parmixhan e shëgë dhe 1 fileto peshku

Pasditja: sallatë frutash (mango, mollë, avokado)

Darka: supë perimesh

• E shtunë

Mëngjesi: 1 gotë qumësht me drithëra integrale

Paraditja: 1 banane dhe 6 kokrra bajame

Dreka: 1 fetë bukë integrale, bishtaja dhe sallatë sipas dëshirës

Pasditja: 2 mandarina

Darka: perime të pjekura

• E diel

Mëngjesi: 1 fetë bukë integrale me gjizë pa kripë dhe 1 kokërr domate e prerë në feta

Paraditja: 1 kokërr dardhë

Dreka: salmon me sallatë jeshile

Pasditja: 1 kos i vogël natyral

Darka: sallatë jeshile dhe 3 patate të ëmbla të pjekura

Adoleshentët dhe sporti

Këshilla dhe një histori suksesi nëpërmjet intervistës

Përfshirja në një klub apo skuadër sportive është një mënyrë shumë efikase për t'i ndihmuar adoleshentët të kalojnë më me lehtësi këtë kohë ndryshimesh në jetën e tyre. Një pjesë e tyre aktivizohen në klube sportive, pasi mendojnë, se kjo do t'i bëjë ata më të njohur, më të pëlqyeshëm në rrethet shoqërore dhe do t'u krijojë më shumë mundësi komunikimi me njerëz të rinj. Edhe pse kjo ndoshta është thjesht shtysa që ata t'i futen rrugës së sportit, vlejnë për t'u theksuar të mirat e mëdha që vijnë pas kësaj nxitjeje, një pjesë prej të cilave do i listojmë më poshtë.

Sporti i mban adoleshentët aktivë

Me përhapjen e madhe të filmave, kompjuterave dhe lojërave virtuale, është bërë kaq e lehtë për adoleshentët që të veçohen dhe të qëndrojnë ulur

për një kohë gjithnjë e më të gjatë. Ky brez që më parë kalonte shumë kohë jashtë duke bërë shëtitje nëpër qytet, tashmë rri pasiv brenda mureve të shtëpisë dhe shpeshherë duke shtuar edhe në peshë, gjë e cila sjell pasoja në shëndetin e tyre. Duke u bërë pjesë e një skuadre, adoleshentët do të jenë më të shëndetshëm, do të djegin kaloritë, do të forcojnë muskujt dhe do të ushtrohen pa ndjerë presionin për të humbur peshë ose për të qenë në formë. Sporti do t'u mësojë atyre rëndësinë e aktivitetit fizik dhe të ndjekjes së një regjimi ushqimor të shëndetshëm, të cilat kur kthehen në shprehje, vlejnë gjatë gjithë jetës.

Sporti dhuron ekuilibër emocional

Adoleshentët që janë të përfshirë në një sport aktiv ndihen të shëndetshëm, të fortë dhe më të balancuar jo vetëm fizikisht, por edhe emocionalisht, krahasuar me bashkëmoshatarët e tyre që nuk me-



rren me aktivitet fizik. Kur adoleshenti ndihet mirë fizikisht, te ai rritet vetëbesimi, duke parandaluar kështu rënien në depresion për shkak të mendi-meve negative për veten.

Sa më të sigurt të ndihen në veten e tyre dhe sa më shumë vetëbesim të kenë, aq më e vështirë do jetë për ta të bien në presionin e shokëve që mund t'i çojnë drejt duhanit, alkoolit apo veseve të tjera. Orët e stërvitjes do t'i mbajnë ata të zënë në mënyrë të shëndetshme. Çdo stres apo energji negative që do të kenë në lidhje me një situatë të caktuar, do të digjet praktikisht në lojë apo stërvitje.

Shoqërizimi

Adoleshentët shpesh mbyllen në veten e tyre dhe mënjanojnë shoqërinë. Duke u marrë me një sport, atyre u jepet një mundësi e mirë për të dalë dhe për t'u shoqërizuar. Edhe pse në një ambient sportiv ata ndoshta nuk do të gjejnë shokun apo shoqen e tyre të ngushtë, përsëri kjo do t'u japë mundësinë për të qenë interaktivë dhe për të punuar në skuadër, gjë e cila do t'i ndihmojë ata kudo dhe kurdo, si në të tashmen, ashtu edhe në të ardhmen e afërt apo të largët.

Skuadra bëhet si një familje e dytë për adoleshentin, pasi aty ai shpenzon mjaft kohë në stërvitje dhe ndeshje duke forcuar kështu miqësinë me anëtarët e tjerë të saj.

Cilësi pozitive të personalitetit

Humbja e një ndeshjeje apo loje, si dhe dëshira për t'u shfaqur sa më mirë në skuadër e shtyjnë adoleshentin të stërvitet gjithnjë e më shumë dhe si rezultat, te ai kalitet durimi dhe këmbëngulja. Pikërisht, cilësi të tilla si këmbëngulja, durimi, bashkëpunimi dhe puna në skuadër duhen zhvilluar, pasi ato do ndikojnë pozitivisht në aspekte të ndryshme të jetës së të rriturit të ardhshëm.

Si të rritur, ata do të hasin në shumë pengesa dhe

aftësia për t'u përballur me to do të bëjë të qartë dallimin midis suksesit dhe dështimit.

Marrëdhënie të mira prind-adoleshent

Në ditët e sotme, për prindërit, është bërë e vështirë t'i shfaqin adoleshentit dashurinë dhe mbështetjen e tyre. Një mënyrë mjaft e frytshme për ta bërë këtë është duke marrë pjesë në lojërat e tyre, duke qenë i pranishëm në ndeshjet e skuadrës, duke i ndihmuar dhe duke u ushtruar me ta në aktivitete sportive. Këto gjithashtu u ofrojnë prindërve mundësinë për të kaluar kohë dhe për të folur me adoleshentin.

Me çfarë sporti mund të merret fëmija im?

Ndoshta ju do të mendoni se "fëmija im nuk është aq i aftë sa për të marrë pjesë në skuadrën e futbollit të shkollës". Vërtet mund të jetë kështu, por ka plot skuadra të tjera përveç asaj të shkollës ku mund të luajë fëmija juaj.

Nuk është vetëm futboli sporti me të cilin mund të merret adoleshenti në kohën e lirë. Ata mund të përfshihen në sporte të tilla si: tenisi, basketbolli, volejboli apo noti, madje mund të kërkonin edhe për sporte që më parë nuk i kishit shkuar ndër mend si: bouling, gjimnastikë, badibillding etj.

Por jo detyrimisht, sporti duhet parë i lidhur me skuadrën, pasi mund të ndodhë që adoleshenti të mos ndihet mirë në radhët e saj. Ka raste kur ai nuk ndihet në të njëjtin nivel me shokët apo shoqet e tjera të skuadrës, mund të mos aktivizohet në atë rol që ai dëshiron dhe rrjedhimisht nuk jep sa duhet.

Atëherë, në raste të tilla, është më efektive që adoleshenti të provojë të merret me sporte individuale si: patinazhi, çiklizmi, atletika, noti, tenisi, gjimnastika, ecjet në natyrë, etj. E rëndësishme është që kur adoleshenti merret me një sport, qoftë ky individual apo pjesë e një skuadre, te ai formohet një personalitet më i mirë, më i pjekur, i sigurt në vetvete dhe njëkohësisht në harmoni me të tjerët.

Një histori suksesi

Në intervistën e mëposhtme do të njiheni me ish nxënësin e shkollës sonë, Klajdi Gjumsi, i cili pas katër vitesh stërvitjeje arriti të hynte në pesëshen më të mirë në botë për badibiliding.

Ai na njeh jo vetëm me çmimin e fituar, por mbi të gjitha na flet me entuziazëm për ndryshimin e madh që ka sjellë sporti në jetën e tij.

Me çfarë sporti merreni? Kur keni filluar të merreni me të dhe çfarë çmimesh keni fituar?

Merrem me fitness, kategoria bodybuilding. Kam filluar të merrem me sport para 4 vitesh. Që kur hyra për herë të parë në palestër, lidhja ime me të ishte aq e fortë sa nuk u shkëput më dhe vazhdon me po të njëjtin ritëm edhe sot e kësaj dite.

Në lidhje me çmimet e fituara, ato nuk janë shumë, pasi jam ende në hapat e parë të konkurimeve. Kam konkuruar në këtë sport në Kampionatin Botëror të Badibiliding të organizuar në Shqipëri (në tetor 2015) dhe kam hyrë në pesë më të mirët, pavarësisht se aty konkurohej pa kategori.

Kjo do të thotë që unë edhe pse 18 vjeçar, kam qenë në të njëjtin stad konkurimi me të gjithë pjesëmarrësit e tjerë nga vende të ndryshme të botës, pa dallim moshe apo peshe.

Kurse në Kampionatin Kombëtar të zhvilluar së fundmi kam fituar vendin e tretë për kategorinë 18 vjeç.

Cili ka qenë sporti juaj i preferuar kur keni qenë më i vogël?

Kur kam qenë fëmijë, ashtu si shumica e djemve, më pëlqente futbolli, por nuk mbeteshin mbrapa as sportet e tjera.



Mbi të gjitha, ëndërroja të kisha një trup të bukur. Kjo pasi fizikisht isha i vogël, i imët dhe pothuajse nuk bija fare në sy.

Pse zgjodhët të merreni me këtë sport dhe sa shpesh stërviteni?

E zgjodha këtë sport pikërisht për të realizuar ëndrrën time të hershme, atë të të paturit një trup të shëndetshëm e të formuar. E theksoj se të ushqyerit e shpirtit është vlerë, por ja që edhe pamja fizike ka rëndësinë e saj.

Në fëmijëri, duke qenë fizikisht i imët, kërkoja të isha si djemtë e mëdhenj e të rritur të klasës, mirëpo prisja që ndryshimet të vinin vetë, pa u marrë me asnjë aktivitet fizik.

Falë dëshirës për këtë sport, këmbënguljes dhe stërvitjes së vazhdueshme jam sot këtu. Tashmë më qëllon të takoj shokë të viteve të hershme të shkollës, të cilët habiten me ndryshimin e madh fizik dhe më përgëzojnë për këtë.

Për sa i takon stërvitjes, ajo ndryshon në varësi të konkurseve apo prezantimeve. Në ditë të zakonshme stërvitem 2 orë në ditë, por duhet të jem jashtëzakonisht i kujdesshëm ndaj çdo ushqimi. Është nga sportet më të kushtueshme dhe regjimi në të ngrënë është thelbësor për ecurinë dhe suksesin në të.

Kur afron koha për një konkurim apo prezantim, shtoj orët e stërvitjes dhe regjimi në të ngrënë bëhet edhe më i rreptë. Madje 2-3 ditë para konkurimit pakësoj në mënyrë të theksuar ujin dhe lëngjet, kjo për t'i dhënë mundësinë muskujve të duken sa më qartë.

Çfarë ndryshimesh ka sjellë sporti në jetën tënde?

Në radhë të parë, është rritur vetëbesimi. Jo pa qëllim e nisa me këtë, pasi vetëbesimi dhe të qenit i sigurt janë elemente mjaft të rëndësishme për jetën e çdo individi.

Gjithashtu, sporti ka sjellë ndryshime të mëdha fizike. Nga ai djali i vogël, i imët, i pafuqishëm, tashmë sporti më ka formuar një trup të bukur e të fortë dhe këtë e them larg çdo modestie. Për më tepër, unë nuk jam më ai djaloshi i ndrojtur.

Sporti më ka bërë më të shoqërueshëm, më aktiv dhe më ka dhënë mundësinë të njoh shumë njerëz të tjerë, nga vende të ndryshme, kultura të ndryshme dhe të moshave të ndryshme.

Sporti më ka bërë më të suksesshëm kudo. Në rrugë apo në ambiente publike më flasin, më përshëndesin dhe më përgëzojnë njerëz të cilët nuk i njoh, por janë ata që më njohin mua.

Dhe e fundit që më vjen ndër mend tani për tani, është se sporti më ka hapur rrugët për aktivitete jashtë vendit.

Kështu, kam patur oferta për Kampionatin Botëror në Gjermani, intervista dhe emisione në Kosovë, ftesa nga sponsor të ndryshëm, sidomos nga shqiptarët që punojnë jashtë vendit (deri edhe nga Irlanda).

Çfarë mesazhi do u jepnit të rinjve të sotëm në lidhje me sportin?

Po përgjigjem me një thënie të njohur të Arnold Shvarzenegerit: “Në sport dhe në jetë zgjidh çfarë do ti dhe jo atë që dëshirojnë të tjerët për ty”.

Nëse ke një qëllim apo një ëndërr, përkushtoj asaj dhe jep maksimumin tënd. Zgjidh sportin tënd të preferuar, kushtoji kohë atij dhe ta dish, se ai do të ta kthejë mundin shumëfish.

Edhe nëse ti nuk do të jesh një kampion, sporti do të të falë një trup të shëndetshëm e të rregullt, shoqëri të mirë dhe vetëbesim.

Sigurisht, që këto nuk arrihen duke ndenjur para kompjuterit apo TV, pasi sporti kërkon mund, djerse, kohë dhe vullnet, por në fund të nxjerr fitimtar.

Ngjyrat e shpirtit të adoleshentit

Gjuha më e thellë është ngjyra. Ajo derdhet nga shpirti me ndihmën e revoltës, dramës dhe kënaqësisë.

“Çdo fëmijë është artist. Problemi është si të mbelemi të tillë pasi të rritemi.” thotë Pikaso. Një nga periudhat më të vështira në kontekstin e shprehjes së vetes është dhe adoleshencia.

Shprehja e vetes, si hapi i dytë i mundshëm pas të menduarit, tek adoleshenti mund të jetë në mënyra sa të ndryshme, aq edhe të ngjashme me të rriturin, sepse te çdo moshë rol të rëndësishëm luajnë dhe ndikimet e jashtme. Çështja është se cilat janë ndikimet te adoleshenti dhe si e shpreh ai këtë ndikim. Bëhet fjalë për muzikën, sportin, mënyrën e të veshurit ose modelimi i flokëve nga një personazh VIP, etj. Shija e tyre në të gjitha këto lidhet me mendimet që ata kanë.

Një nga mënyrat që adoleshentët mund të shprehin botën e tyre të brendshme është dhe gërshetimi i ngjyrave duke i hedhur në një telajo. Një lëndë, e cila zgjon dhe ndihmon fëmijët të shprehin botën e tyre, mendimet, këndvështrimet ose dhe ndjesitë është lënda e artit figurativ.

Stinët e vitit, ndonjë peizazh që ka ikur nga kujtesa, një kuadrim i pikturës, vërtitja e dritës, perspektiva e pafund, qielli blu, ho- rizonti, dielli, kodrat, të gjitha këto shprehin botën e tyre të brendshme dhe ndjesitë e tyre emocionale. Hapësirat si dhe motivet, adoleshenti duhet t'i gjykojë vetë, jo t'i imponohen, sepse imponimi do ta mbajë nën zinxhir shpirtin e

këtu nuk është ky qëllimi.

Veçanërisht mosha 14 vjeçare është një nga periudhat, kur fëmijët kanë ide dhe kanë marrë njohuritë bazë për të ndarë shkallën e tonalitetit nga ngjyra në ngjyrë dhe bardhë e zi. Ngjyrën e verdhë, portokalli,



gri dhe blu, adoleshentët e përdorin me qëllim që të prezantojnë momente të lumtura, ndërsa ngjyrën kafe, të kuqe, dhe të zezë për momente pikëlluese.

Ata që i referohen ngjyrave të ngrohta janë impulsivë, energjikë dhe të pranueshëm në rrethin shoqëror. Kurse, ngjyrat e ftohta shprehin qetësinë e fëmijëve dhe ndjeshmërinë. Këta të fundit janë të mbyllur në vete, por e zotërojnë lojën e tyre.

Nëse përcaktimi i objekteve vendoset në anën e majtë të faqes, kjo prezanton lidhjen më shumë me nënën e tij, ndërsa ana e djathtë lidhjen me babanë.

Fëmijët duhet të jenë në trend me botën. Kjo nënkupton të kenë njohuri për çdo art modern, post-modern ose konceptual dhe për hapat e shpejtë të ndryshimit të tyre sepse arti sot është i përkohshëm. Kur them i përkohshëm kjo ka të bëjë me teknologjinë, fotografinë, videon dhe imazhet kompjuterike. Por, sado të pazakonta duken, ato prapë hulumtojnë të njëjtën tematikë apo ide si pikturat.

Eksperimentimi i artit ndaj gjërave të reja të freskëta dhe funksioneve të natyrës nuk ka të ndalur. Përmes kësaj, fëmijët do ndërveprojnë me çdo gjë në natyrë dhe do të globalizohen, sepse arti është komunikues universal. Ai nuk ka gjuhë dhe pikërisht kjo i lidh njerëzit. Nuk duhet ditur gjuhë për ta vlerësuar një pikturë. Gjuha më e thellë është ngjyra, ajo derdhet nga shpirti me ndihmën e revoltës, dramës dhe kënaqësisë. Sa më e thellë është revolta dhe drama, aq më ngacmuese është piktura. E ngacmimi krijon tërheqje, pastaj analizë për pikturën.

Adoleshentët me anë të artit, do të shkundin veten me të gjitha forcat. Ajo çfarë adoleshentët krijojnë momentalisht, pa plan, është rezultat i moshës dhe të menduarit. Ngjyrat i japin atyre hapërsira për të realizuar atë që ndjejnë vërtet. Ashtu si çdo person ata duan të gjejnë një mënyrë për të treguar se janë

Mesi i faqes është për fëmijët e lumtur. Të treja pozicionimet shoqërojnë simbole, ndjenja, pushtete, agresivitete, ndjenjat e së bukurës, së shëmtuarës, të gjitha të dobishme për të dhe të vlerësuar nga të rriturit.

të veçantë dhe njëkohësisht pjesë e shoqërisë. Këtë disa prej tyre e bëjnë nëpërmjet gërshetimit të ngjyrave dhe tematikave të hedhura në faqet e bardha, sepse siç thotë dhe Hegeli: "Arti realizon pajtimin e të veçantës me universalen".



Muzika

Prindërit dhe adoleshentët duhet të tregohen të mençur e të jenë përzgjedhës për sa i përket muzikës

Adoleshentët kanë një lidhje shumë të fortë me muzikën. Shumica e adoleshentëve sot, në sajë të zhvillimeve teknologjike, e kanë muzikën me vete kudo që ndodhen.

Studimet e fundit tregojnë se adoleshentët dëgjojnë rreth dy orë e gjysmë muzikë çdo ditë. Efekti që ajo ka te adoleshentët mund të jetë si negativ ashtu edhe pozitiv, në mënyra të ndryshme.

Nëse manaxhohet si duhet, muzika ndikon në gjendjen shpirtërore, ndihmon në procesin e të menduarit dhe të mësuarit, si dhe zhvillon aftësitë e tyre krijuese. Muzika ka potencial të ndikojë tek emocionet. Ashtu si tek të rriturit, ajo mund të ndihmojë adoleshentët të identifikojnë dhe shprehin emocionet e tyre. Për adoleshentët muzika i jep kuptim njohjes ose konkretizimit të disa emocioneve. Në muzikën me fjalë, adoleshentët mund ta gjejnë veten në emocionet e shprehura të gëzimit, trishtimit ose në tema të ndryshme sociale ose politike.

Për fëmijët që përballen me problemet e adoleshencës si: formimi i personalitetit, mospëlqimi i vetes apo vetmia, gjetja e këtyre emocioneve në muzikë i ndihmon shumë ata. Kjo sidomos kur adoleshentët nuk janë në gjendje t'i diskutojnë këto probleme dhe emocione me familjen dhe

shoqërinë. Muzika shërben edhe si shkarkues për emocionet. Kjo ndodh sidomos kur adoleshentët e gjejnë veten në përmbajtjen e një kënge, ose në kërcimin gjatë një koncerti live, etj.

Ndrydhja ose mbyllja e emocioneve është shumë e dëmshme dhe muzika i bën të rinjtë e kësaj moshe t'i shprehin këto emocione duke dëgjuar ose luajtur muzikë. Të dëgjosh një rryme apo zhanër muzikor të caktuar, iu jep adoleshentëve mundësi të lidhen me të tjerë bashkëmoshatarë dëgjues.

Zakonisht preferencat e adoleshentëve janë: Rock-alternativ, Hip-Hop, Punk, etj. Duke ndarë dashurinë për muzikën, ata hyjnë në një grup me interesa të përbashkëta i predispozuar të kthehet në një grup shoqëror, në të cilin mund të përfitojnë shumë emocionalisht.

Si mësues i edukimit muzikor, mendoj se është shumë i rëndësishëm edukimi i shijes muzikore që në moshë të hershme, pasi po aq sa ndikon në një gjendje emocionale të shëndoshë, aq ndikon edhe në krijimin e personalitetit të fëmijëve tanë.

Ngaqë muzika ka ndikim të fuqishëm, prindërit dhe adoleshentët duhet të tregohen të mençur e të jenë përzgjedhës për sa i përket muzikës. Madje dhe Platoni ka thënë "Mësojuni fëmijëve muzikën, fizikën dhe filozofinë, por më së më shumti muzikën, sepse muzika dhe të gjitha artet e tjera, janë çelësi i teknikës së mësimi."





Rr.Ismail Qemali, Samos Tower,
K.7, Ap.36, Tiranë / Albania
Tel. +355 4 23 91 999
Fax. +355 4 22 58 408
Cel. +355 67 344 13 23

Web: www.acitad.org



SARAR

www.sarar.al /[sarar.al](https://www.facebook.com/sarar.al)  