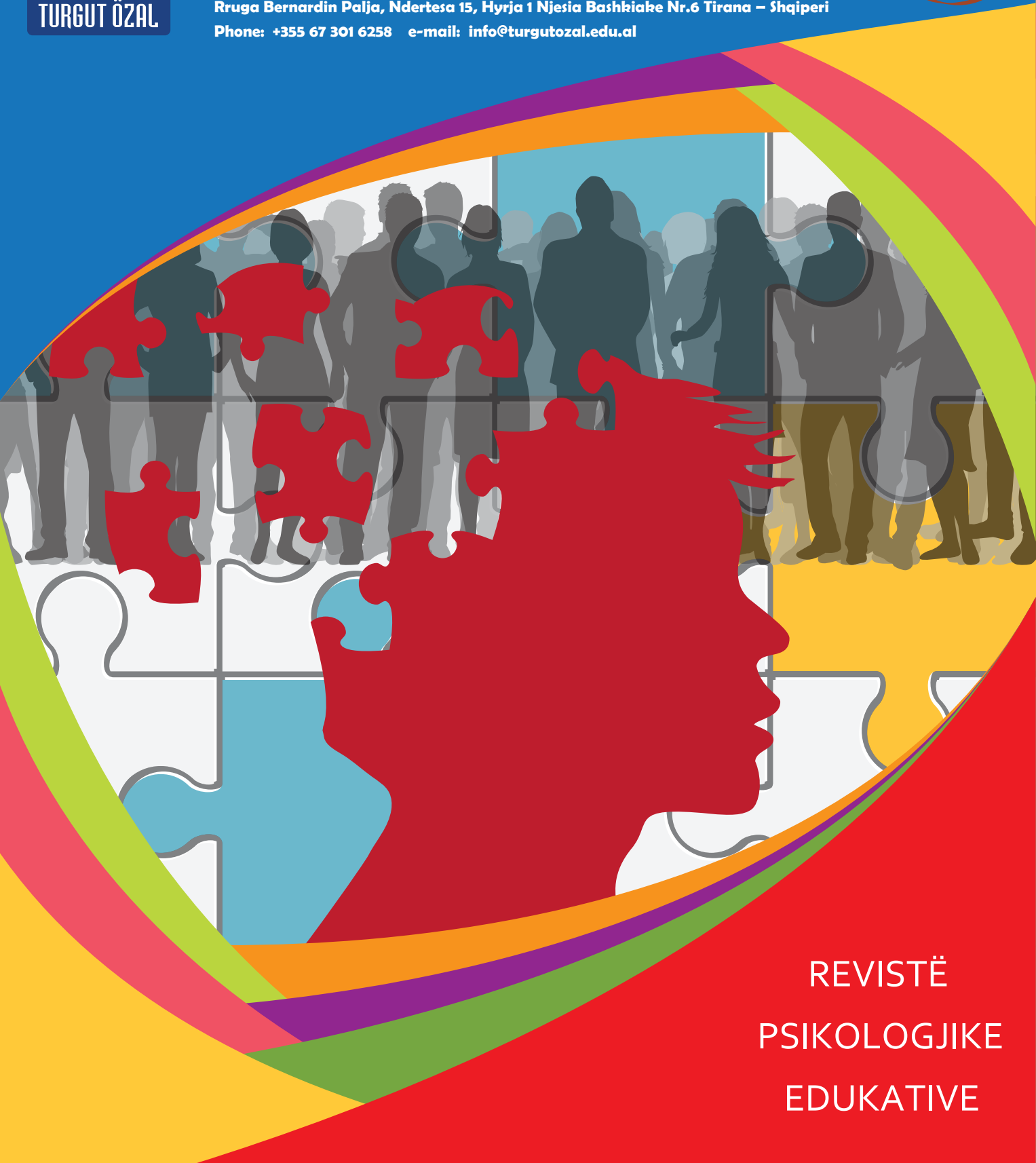
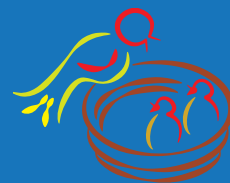




PËRMBAJTJA

01

Koncepti i adoleshentit
për veten

02

Bullizmi: tipare,
shkaqe, rekomandime...

03

Krijimi i shprehive të dobishme

04

Paratë, Çmimi, Vlera dhe Familja

05

Zbulimi i talentit të fëmijës

06

Piramida e Mazllovit

07

Sinjalet e fëmijëve
kur kërkojnë vëmendje

08

Gabimet që bëjmë me lëkurën

09

Psikologjia e turmës

10

Libra dhe Blogje për prindërit

11

Familjet dygjuhëshe

12

Llojet e vështirësive në të
nxënë dhe veçoritë e tyre

13

Mëngjarashët

Foleja Familjare Nr.7

www.turgutozal.edu.al

Prill 2017

Ekipi i Editimit/Redaktimit

Erjon Saliasi

Fabiola Halili

Erjona Saqe

Edlira Baruti

Imelda Prençe

Elda Rrustemi

Design

Dorjan Pitani

Editorial

Të jesh një i rritur i mirë në jetën e një të vogli që ka nevojë për modele teksa është në kërkim të identitetit të vet dhe kuptimit të botës që e rrethon është e vështirë.

Nuk nevojiten studime për të dalë në këtë përfundim. Përvoja gjithnjë dhe vazhdimisht na e vërteton këtë. Ndaj dhe menduam që të përzgjedhim disa burime informacioni që i kemi gjykuar si të nevojshëm për prindër, mësues, apo kujdestarë të fëmijëve.

Këtë numër të Folesë Familjare e kemi konceptuar si një listë me përgjigje për disa vështirësi që mund të hasen në familjet tona apo në ambientet ku fëmijët tanë gjenden. Shpesh fëmijët tanë nuk i shprehin problemet që kanë, ndaj është mirë që të dimë të lexojmë sjelljen e tyre.

Për të sjellë para jush këshilla sa më të vlefshme, na kanë ardhur në ndihmë specialistë të fushave të ndryshme, për të cilët shprehim falenderimet tona më të sinqerta. Ata kanë dhënë këshilla të vlefshme në lidhje me marrëdhëniet midis fëmijëve, sa të lidhur duhet të jenë fëmijët me paratë, shprehitë e dobishme të fëmijët, vështirësi të ndryshme fizike apo mendore, zbulimi i talenteve etj.

Me dëshirën që t'ju nxisim për një lexim të mëtejshëm, kemi përfshirë edhe një listë me tituj librash dhe blogje që mund t'i vizitoni për tema të ngjashme.

Lexim të mbarë,

Ekipi i Revistës

Koncepti i adoleshentit për veten

Në jetën e çdo individ, gjatë fëmijërisë ekziston një mjedis mbrojtës dhe një rreth relativisht i ngushtë i kontakteve njerëzore, i cili në adoleshencë zëvendësohet me një numër njerëzish në rritje e që ndikojnë në mënyra të ndryshme tek fëmija që po rritet. Pikërisht për këtë shkak, ajo konsiderohet nga studiuesit si një periudhë kritike dhe komplekse, në të cilën adoleshenti ka tendencë të njohë veten përmes ndërveprimeve sociale dhe mënyrës se si vlerësohet nga të tjerët.

Për herë të parë në jetën e tyre fëmijët e kësaj moshe bëjnë një përpjekje të vetëdijshme për t'iu përgjigjur pyetjes “Kush jam unë ?”, duke u përballur kështu me çështjen themelore të ndërtimit të identitetit.

Vetëvlerësimi, identiteti dhe koncepti për veten në hapat e parë të adoleshencës

Në vitet e paraadoleshencës (mosha 11-12 vjeç), koncepti për veten fillon të zhvillohet bashkë me mundësitë për të marrë pjesë në aktivitete shkollore apo sociale, ku fëmija ndihet kompetent.

Vlerësimi që ka për veten përcaktohet nga shkalla e suksesit në realizimin e detyrave apo në arritjen e objektivave që i konsideron të rëndësishme. Për shembull, nëse një adoleshent i jep vlerë suksesit në shkollë dhe është një nxënës shumë i mirë, atëherë duhet të ndihet i kënaqur me veten, ndërsa një fëmijë që konceptin ideal për veten e lidh me të pasurit shumë popullaritet mes shokëve, por në të vërtetë ka shumë pak miq, ai do të vuajë nga një vetëvlerësim i ulët.

Vetëvlerësimi është pjesë e pandarë e konceptit për veten dhe shpesh psikologët e kanë quajtur lidhjen mes tyre si një marrëdhënie shkak - pasojë që al-ternohet. Si i tillë, ai përfshin besimin te vetja dhe

krenarinë për personin që përfaqësojmë. Nëse na pëlqen “ajo që shohim te vetja”, atëherë mund të themi se kemi vetëvlerësim të lartë.

Në psikologji, koncepti për veten i referohet njohurive dhe bindjeve që ka dikush për veten e tij, vlerave, ideve, tipareve të karakterit, qëndrimeve dhe pritshmërive. Pra, me fjalë të thjeshta, konceptin për veten mund ta konsiderojmë si një përpjekje për t'i shpjeguar vetes sonë se kush jemi ne apo si një skemë të përshtypjeve dhe ndjenjave që kemi për veten. Ai evoluon nëpërmjet vetëvlerësimit konstant në situata të ndryshme.

Paraadoleshentët pyesin veten vazhdimisht: “A jam duke ecur siç duhet?” dhe përpiqen të kapin reagimet verbale dhe joverbale të personave me rëndësi në jetën e tyre si prindërit, shokët e klasës dhe mësuesit.

Por, për të pasur një vetëkoncept të lartë, duhet në radhë të parë të krijojmë një identitet të mirëpërcaktuar, domethënë, të kemi ndjenja e mendime të qëndrueshme në të gjitha rrethanat, në një shtrirje të gjatë kohore.

Në këtë fazë të jetës arrihet zhvillimi i identitetit, aftësia për të krijuar marrëdhënie me të tjerët dhe përgatitja për jetën prej të rrituri. Eksperien- cat që kalohen janë gjithnjë të lidhura me kujdesin prindëror.

Në periudhën e adoleshencës ka disa alternativa të ndërtimit të identitetit. Në disa prej tyre fëmijët mund t'i përshtaten mënyrës së jetesës së prindërve thjesht duke e imituar atë dhe në disa të tjera mund të mos jenë të aftë të nxjerrin përfundime se kush janë dhe ç'duan të bëjnë me jetën e tyre. Fëmijë të tillë në shumë raste janë të tërhequr e me shpresa të pakta për të ardhmen.

Ka raste kur një adoleshent gjen një identitet kalimtar te personazhet e spektaklit, sportit, muzikës etj, kurse shembujt për t'u imituar jo gjithmonë janë nga më të mirët.

Mund të thuhet se ka arritje të identitetit atëherë kur fëmija është i aftë të eksplorojë deri diku në mënyrë të pavarur në zgjedhjet personale dhe të angazhohet për t'i realizuar.

Rëndësia e prindërimit në zhvillimin e personalitetit të fëmijëve

Pas një periudhe relativisht të qetë në moshën e re shkollore, mosha e pubertetit paraqitet e vrullshme dhe e komplikuar. Zhvillimi në këtë periudhë bëhet me ritme të shpejta, por më shumë ndryshime shfaqen në planin e formimit të personalitetit. Karakteristika kryesore e tij është paqëndrueshmëria. Tiparet e kundërta, synimet, tendencat, bashkëjetojnë dhe luftojnë kundër njëra-tjetrës, duke përcaktuar kontradiktat e karakterit të fëmijës që po rritet.

Zhvillimi i hershëm fizik është në favor të ndërtimit të personalitetit, sepse zakonisht fëmijë të tillë kanë më shumë besim te vetja dhe janë më të qetë. Por natyrisht që një adoleshent është larg të rriturit, si në aspektin fizik, ashtu edhe në atë psikologjik e social, edhe pse shpesh ai synon të përfshihet në jetën e të rriturve duke pretenduar të drejta të barabarta me ta.

Psikologia amerikane Diana Baumrind ishte e para që solli teorinë e stileve të prindërimit, të cilat ndikojnë drejtpërdrejt në ndërtimin e personalitetit të fëmijëve. Pas saj, shumë profesionistë të njohur të fushës i bënë ato pjesë të studimeve për zhvillimin e fëmijëve dhe mënyrat e prindërimit.



-Prindërit me autoritet, janë të ngrohtë me fëmijët, i dëgjojnë shqetësimet e tyre dhe përpiqen t'i orientojnë drejt zgjidhjes. Fëmijët e këtyre prindërve kanë gjasa të ecin mirë në shkollë, të jenë të kënaqur me veten dhe të krijojnë lidhje të mira me të tjerët

-Prindërit autoritarë, paraqiten të ftohtë e kontrolues në ndërveprimet që kanë me fëmijët, të cilët duhet të sillen si të pjekur e të bëjnë atë çfarë thotë prindi. Këta prindër e duan fëmijën e tyre, por nuk e shfaqin dashurinë. Si rrjedhojë, fëmijët mund të ndihen në faj, refuzues apo grindaveçë.

-Prindërit tolerantë, janë të dashur e të kujdesshëm, por vendosin pak rregulla dhe nuk presin nga fëmijët që ata të sillen si të pjekur. Fëmijë të tillë mund të kenë vështirësi në krijimin e miqësisë me bashkëmoshatarët, meqenëse janë gjithnjë në qendër

të vëmendjes dhe çdo gjë u jepet në momentin që kërkohet. Në përgjithësi, fëmijët e prindërve të papërfshirë janë më të orientuar drejt dëfrimit sesa studimeve dhe nuk i respektojnë vlerat e të rriturve.

Cilësia e marrëdhënieve familjare ka rëndësi thelbësore në garantimin e kalimit në adoleshencë në mënyrën e duhur, meqenëse ajo përfaqëson një formë të modifikimit të strukturës familjare dhe kërkon një ripërcaktim të roleve. Fëmijët e ndiejnë veten më të rritur dhe ndiejnë nevojën për t'u larguar disi nga bërthama familjare, por janë akoma të brishtë për sa i takon nevojës për t'u ndjerë të pranuar, të kuptuar e të respektuar. Ajo që duhet të bëjnë prindërit në këtë rast është që të mos e kuptojnë largësinë e fëmijëve si krisje të raporteve mes tyre, por të jenë prezent dhe të gatshëm t'i përshtaten marrëdhënies së re të krijuar. Prindërit duhet të inkurajojnë fëmijët për iniciativat që marrin, t'u japin e të kenë besim tek ata, sepse ai fëmijë që ka përvetësuar mirë modelet e marra në familje, do t'i lërë ato ta drejtojnë edhe në jetën e tij sociale të mëvonshme.

Nëse jeni të gatshëm t'i dëgjoni me interes e jo t'i gjykonit, nëse do të dini të kapni pasiguritë e fshehura, atëherë do të shmangni krijimin e një personaliteti të rremë, të servirur si mburojë e mendimeve dhe ndjenjave që realisht kanë.

Sjellja dhe ndjeshmëria emocionale

Fëmijët e kësaj moshe kanë një linjë sjelljeje shpesh të paqëndrueshme. Ndryshimet në sistemin neurologjik ndikojnë në zhvillimin personal e shoqëror të çdo adoleshenti.

Reagimet e rënda emocionale mund të zbuten gjatë marrëdhënieve të ngrohta dhe të besimit të ndërsjellë me njerëzit e afërt, të cilët duhet të tregojnë një lloj taktike paqësore në qëndrimin ndaj tyre. Në të kundërt, vërejtjet pa takt që vënë në dukje anët negative, të bërtiturat ose ironia, dyfishojnë pesimizmin dhe shtojnë dozën e nevrastenisë.

Për shkak se në këtë moshë i jepet shumë rëndësi pamjes së jashtme, fëmija i përjeton thellë të gjitha të metat fizike, qofshin reale apo imagjinare. Disproporcioni i pjesëve të organizmit, ngathtësia e lëvizjeve parregullsia e tipareve të fytyrës, lëkura që ka humbur pastërtinë fëminore - të gjitha këto shkaktojnë hutim, ndjenjë e të qenit i pavlefshëm, mbylljes në vetvete dhe nganjëherë te vajzat edhe probleme shëndetësore, si p.sh anoreksia.

Ndodh që një adoleshent e përjeton si dramë mungesën e një veshjeje që e kanë shumica e shokëve të tij, sepse dëshirat për t'u bashkuar me grupin e për të mos u dalluar në asgjë janë nevoja që i përgjigjen sigurisë së tyre dhe funksionojnë si mekanizma psikologjikë mbrojtës. Është fakt tashmë që shpenzimet e tepruara për veshjet janë një burim keqkuptimesh dhe kritikash të vazhdueshme në shumë prej familjeve të ditëve të sotme.

Zakonisht adoleshentët kanë tendencë të kopjojnë sjelljet dhe aktivitetet e përditshme të të rriturve, por pa u impenjuar shumë seriozisht në zbatimin e tyre.

Një pjesë e vogël e paraadoleshentëve arrin në nivele të larta të zhvillimit të vetëdijes morale dhe janë të paktë ata që marrin përgjegjësi mbi vete. Atyre u pëlqen më shumë të kujdesen për punët e përditshme rutinë e jo të ndërlikuara, si psh. të ndihmojnë në shtrimin e tryezës apo të kontrollojnë detyrat e vëllezërve më të vegjël.

Si mund ta ndihmoj fëmijën tim adoleshent të krijojë konceptin për veten

Nëna dhe babai janë pa dyshim udhërrëfyesit më të mirë në rrugën drejt adoleshencës dhe një port i sigurt për t'u strehuar nga vështirësitë e paqëndrueshmëritë e kësaj moshe.

Influenca prindërore në formimin e vetëkonceptit mund të reflektohet në disa mënyra, si p.sh: në shprehjen e dashurisë për fëmijët, shqetësimin dhe

përfshirjen në problemet që kanë, harmoninë në shtëpi, pjesëmarrjen në aktivitete të përbashkëta familjare etj.

Ja disa këshilla se si të ndikoni te fëmijët tuaj, që ata të kenë një koncept pozitiv për veten:

- Lavdërojini ata për arritjet në fusha të caktuara me fjali të tilla si: “Ke punuar aq fort sa me të vërtetë e meriton këtë notë”, “Ke shume talent në këtë fushë” ose “Jam krenar që jam prindi yt” etj. Atyre u pëlqen shumë të dëgjojnë fjalë inkurajuese nga prindërit.

- Punoni me adoleshentët për të rritur aftësitë në fushat ku ndihet i mangët. Udhëzoni, mbështetini dhe këshillojini duke sugjeruar burime që mund të përdoren për këtë qëllim. Fëmijët që fokusohen në përmirësimin e aftësive të tyre, fitojnë vetëvlerësim gjatë rritjes. Në të kundërt, fëmijët që janë të fokusuar vetëm në arritjet e tyre e bazojnë vetëvlerësimin mbi sukseset dhe dështimet që përjetojnë.

- Përmbahuni nga reagimet apo komentet negative. Kritikën prindërore mund ta përkeqësojnë gjendjen shpirtërore të fëmijëve e sidomos të atyre që ndihen vazhdimisht të shqetësuar për faktin se a do të jenë të pranuar në shoqëri.

- Mos bëni krahasime mes tij dhe shokëve të klasës apo fëmijëve të tjerë të familjes. Kjo mund të bëhet shkak për një imazh jo të mirë të vetes.

- Ndihmohuni fëmijët tuaj të gjejnë zgjidhje për vështirësitë që ndeshin, duke u sugjeruar alternativa. Më pas lejojeni të zgjedhë njërin prej tyre, pasi i kanë peshuar mirë pasojat e secilës. Alternativa më e mirë është ajo që zgjidh problemin dhe e bën fëmijën të ndihet mirë e të mendojë mirë për veten.

- Mësojuni atyre të mbajnë përgjegjësi për sjelljet dhe veprimet që kryejnë. Disiplinimi i vetes shmang edhe rolin e ndëshkuesit, të cilin shumë prindër e vënë në zbatim në rastet kur situata paraqitet problematike.

Studimet tregojnë se ndjenja e përgjegjësisë zhvillohet vetëm atëherë kur adoleshenti e ndjen fajin për sjelljen e gabuar. Kjo ndjenjë shfaqet te ata adoleshentë të cilët prindërit i kanë dashur ashtu siç janë dhe i kanë vlerësuar pozitivisht.

Disa shenja që ju tregojnë se fëmija juaj vuan nga vetëvlerësimi i ulët:

- Fëmija juaj nuk i shikon drejt në sy bashkëbiseduesit
- Ecën me kokën poshtë dhe me druajtje
- Ka vështirësi në krijimin e miqve dhe dëshiron të veçohet nga të gjithë
- Ndikohet lehtësisht nga të tjerët
- Është i palumtur shumicën e kohës
- Ka idenë fikse të mospëlqimit të vetes
- Stresohet shumë edhe për probleme të vogla
- Kërkon falje më tepër se ç’duhet
- Pret vazhdimisht miratimin e të tjerëve për gjërat që bën
- Vë poshtë talentin dhe aftësitë e tij
- Eviton të provuarit e eksperiencave të reja

Një fëmijë me vetëvlerësim të lartë është i aftë:

- Të veprojë i pavarur
- Të marrë përgjegjësi për veprimet që bën
- Të tolerojë zhgënjimin
- Të përballojë emocionet negative dhe pozitive
- T’u ofrojë ndihmë të tjerëve
- Të krenohet me sukseset e tij
- Të përpiqet për detyra dhe arritje të reja

Mësuesit në ndihmë të adoleshentëve

Studiuesit që hulumtojnë mbi sjelljen e adoleshentëve gjatë procesit mësimor, i japin shumë rëndësi parimit që një mësues duhet të jetë sa këshillues i mirë, po aq edhe një vëzhgues i mprehtë i mosmarrëveshjeve që lindin mes adoleshentëve në përditshmërinë shkollore.

Ata thonë se nëse marrëdhëniet mes tyre nuk bazo-



hen në respektin reciprok, ndikojnë negativisht në rezultatin e procesit edukativ dhe mësimor. Si rrjedhojë, mund të përkeqësohet imazhi i vetvetes te ata adoleshentë që ndihen të pavlerësuar nga shokët e klasës e të paaftë në aspektin social dhe akademik.

Rezultatet e një ankete të zhvilluar me nxënësit e klasave të nënta, tregojnë se fëmijët adoleshentë presin nga mësuesi që ai të mbajë sjellje të njëjtë me të gjithë, që të jetë i durueshëm dhe i dashur, të përdorë humorin dhe shakanë dhe përveç lëndës të diskutojë me ta edhe për problemet e moshës.

Ndërsa kur flasim për interesimin e adoleshentëve për lëndë të veçanta shkollore, shohim se ai është relativisht i ndryshëm. Në shkollë, adoleshenti duhet të mësojë edhe materialin që nuk e sheh me interes, prandaj mund të mos ndihet i motivuar e të ketë rezultate të dobëta. Me ndihmën e mësuesve mund të zgjohet interesi për materialin, në mënyrë që ai të përvetësohet më lehtësisht.

Duhet pranuar se një fëmijë i kësaj moshe gjendet para vështirësive reale, kapërcimi i të cilave kërkon një përkushtim të madh psikik nga ana e tyre, por edhe e institucionit dhe edukatorëve që çdo ditë i kanë nën mbikëqyrje.

Të jesh një rritur i lumtur varet shumë nga mënyra se si i kemi përjetuar vitet e adoleshencës, marrëdhëniet me prindërit,

miqtë dhe njerëzit që na rrethojnë. Një adoleshent është një individ që duhet të gjejë vendin e vet në botën ku jeton dhe kur nuk ka një koncept pozitiv për veten, zor se mund ta arrijë këtë objektiv. Ai ka nevojë të ndihet i sigurtë e të besojë në aftësitë e veta. Kjo arrihet vetëm me mbështetjen, kujdesin, përkushtimin dhe dashurinë pa kushte që çdo ditë duhet t'i dhuron fëmijës suaj.

Referenca : “Psikologji Edukimi”, Anita Woolfolk
“Psikologjia zhvillimore”, Mithat Hoxha

Bullizmi: tipare, shkaqe, rekomandime...

Shkolla është ajo agjenci e shoqërizimit ku fëmija merr një tërësi njohurish, aftësish dhe dijesh të rëndësishme dhe thelbësore për të ardhmen. Shumë prej vlerave fëmija si individ i përvetëson pikërisht në mikromjedisin e quajtur shkollë. Ndryshe shkolla është quajtur “zgjatim i dorës së familjes”, për të shprehur nga njëra anë rëndësinë që shoqëria i jep dhe nga ana tjetër për të treguar se shkolla plotëson atë që familja ka nisur e që nuk mundet ta përmbushë.

Vlerësimi dhe vetëvlerësimi, të qenët i pranuar apo i refuzuar, ndjenja e frikës, turpit, të kuptuarit e tjetrit etj. janë vlera që fëmijët i marrin në shkollë. Në çastin kur një fëmijë bëhet pjesë e këtij mikromjedis ai merr me vete edhe dëshirat për të ecur përpara, ambicien pozitive për t’u eventuar, ëndërrat që i zbulon çdo ditë, talentet që presin të shfaqen etj. Megjithatë shkolla nuk është në çdo rast aq mikpritëse, e ngrohtë, stimuluese apo nxitëse, përkundrazi për disa fëmijë ajo shndërrohet menjëherë në një makth e ankth të pashpjegueshëm, dhe emocionesh dhe ngarkesash negative të atilla që zhbëjnë çdo dëshirë të fëmijës.

Ne në Shqipëri vijmë nga një e kaluar e përbashkët ku fëmijëria në përgjithësi vjen në kujtesën e prindërve të sotëm si një e kaluar pozitive, ku të gjithë ishin të barabartë, ku askush nuk njihte frikën, ku mësuesi ishte idhull, ku shumëkush mësonte pa i thënë prindi dy herë, etj. Pikërisht këta fëmijë të djeshëm, janë prindërit e sotëm të cilët, duke mos e njohur si përvojë, shpesh nuk janë as të informuar me çfarë mund të përballët fëmija i tyre; të tjerë edhe pse mund të jenë në dijeni të një situatë të vështirë që kalon fëmija i tyre, sërish ndjehen nën presionin e një opinionin që mund t’i gjykojë si të dobët apo të pafuqishëm dhe as nuk e ndajnë këtë përvojë me prindër të tjerë. Po ashtu ka prindër të cilët të angazhuar nuk arrijnë të komunikojnë me

fëmijët për shqetësimet që ata mund të kenë duke ia ngarkuar të gjithë edukimin shkollës, nga e cila presin të kryejë detyrën për edukimin e fëmijës. Por në këto dy dekada e gjysmë kemi vënë re se dita-ditës në fjalorin e përditshmërisë së atyre që kanë një lidhje me shkollën, ka hyrë edhe koncepti i bullizmit, term i huazuar në mungesë të një ekuivalenti në shqip, por që nënkupton dhunën e fëmijës ndaj fëmijës.

Bullizmi është një sjellje që ka në qendër përçmimin, përjashtimin, përqeshjen, poshtërimin, fyerjen, kërcënimin, shtrëngimin, shantazhimin që i bëhet dikujt. Një fëmijë ngacmohet, etiketohet, vihet në lojë, përqeshet, etj. në rrethin ku ai është pjesë, që mund të jetë ai i të njohurve, shokëve apo shoqeve që e thërrasin apo e quajnë në një mënyrë duke iu referuar pamjes së jashtme, fizikut, ndonjë problemi shëndetësor apo ndonjë situatë familjare. Jo rrallë, këto ngacmime shndërrohen edhe në ngacmime fizike.

Duke iu referuar rasteve të shumta që studiuesit marrin në shqyrtim, vëmë re se dukuria e bullizmit është më e hasur sesa mund ta marrim me mend. Ajo ndodh kudo ku janë fëmijët: në koridoret e shkollës, në oborr, në rrugë, por edhe në klasë. Pikënisje për të bëhet origjina nga vijnë fëmijët, shpesh ndodh që fëmijët nga fshati përçmohen nga ana e atyre që vijnë nga qyteti; bëhet statusi ekonomik i familjes ku më i varfëri shpërfillet, apo bëhet aspekti fizik, ku për shembull fëmija që në sytë e të tjerëve gëzon një pamje që spikat, lihet vetëm, braktiset nga të gjithë, të gjithë i bëhen grup kundër, etj.

Aktualisht ka njohur një shtrirje të madhe edhe cyber-bullizmi, që nënkupton shantazhimin përmes teknologjisë, ku një fëmijë filmohet apo kërcënohet nga të tjerët se filmimi do të shpërndahet, apo krijon një grup në rrjetet e komunikimit duke përfshirë



tuar dikë; po ashtu statusi “i ri” apo “e re” në një klasë e bën atë fëmijë lehtësisht të ndjehet objekt i dhunës së bashkëmoshatarëve, etj.

Bullizmi është në vetvete një lloj abuzimi emocional dhe fizik, që ka në thelb tri karakteristika kryesore: 1) është i qëllimshëm, pra agresori ka qëllimin të lëndojë dikë tjetër; 2) është i përsëritur, pra i njëjti person lëndohet gjithmonë; 3) shfryëzon një disbalancë të forcës, pra agresori zgjedh për viktimë atë që e konsideron më të dobët fizikisht, të brishtë apo që nuk ka mundësi të mbrohet vetë.

Kur bullizmi nuk pikaset në kohë mund të lërë trauma dhe gjurmë të pakthyeshme duke e vështirësuar aftësinë e fëmijes për t’u përshtatur në shoqëri. Në shumicën e rasteve bullizmi ndodh mes një fëmije që është agresori dhe një tjetri që është viktimë, por po aq shpesh ndodh që mes të dyve të ketë edhe fëmijë të tjerë dëshmitare.

Bullizmi është i natyrës fizike, verbale, seksuale, psikike apo në internet. Me të drejtë njerëzit pyesin mbi shkaqet e bullizmit të cilat janë të ndryshme dhe që kanë nevojë të kuptohen në kohë, në mënyrë të drejtë dhe të thelluar. Një ndër arsytet është modeli i dhunës që një fëmijë ka marrë në mënyrë të vazh-

dueshme. Vetë fëmija nxitet ta përcjellë atë model tek të tjerët.

Në disa raste fëmija që është agresori e ka bullizmin si formën e vetme për t’u evidentuar apo për t’u shprehur. Pas një sjelljeje të këtillë qëndron një fëmijë që është ndjerë po ashtu i parespektuar, i lënë pas dore, i abuzuar, i pashprehur në kohë tek mjedisi ku ndodhet, etj.

Ndër shkaqet që shërbejnë si burim i bullizmit mund të sjellim: mungesa e empatisë, egocentrizmi, krenaria, sipërfaqësia në marrëdhëniet njerëzore, por të mos harrojmë se shpesh herë fëmija riprodhon me bashkëmoshatarët sjelljet që sheh në shtëpi.

Nëse nuk pikasen në kohë pasojat tek fëmijët që janë viktimë të bullizmit janë afatgjata, ndikojnë në vetëvlerësimin e tyre, në besimin tek ndërtimi i rrjeteve të miqve apo kolegëve, humbjen e sigurisë që krijon solidariteti mes shokësh e shoqësh, ndjenjën e mosrespektit, uljen e optimizmit për jetën, etj. Për këtë arsye, për të shmangur këto pasoja specialistët e pedagogjisë, psikologjisë, të atyre që punojnë me fëmijët bëjnë sugjerimet përkatëse, e përbashkëta e të cilëve qëndron tek nevoja për të ndryshuar te

fëmijët atë sjellje që mund të shndërrohet në mentalitet.

Ndër këto sugjerime përmendim edukimin tek fëmijët të ndjenjave të tilla si dhembshuria, empatia, lumturia që sjell hapja ndaj të tjerëve, miqësia. Kjo arrihet përmes mësimi joformal, duke ndarë rolet në një grup fëmijësh, e duke i ndërgjegjësuar ata mbi pasojat që krijon bullizmi. Në mënyrë që të krijojmë një klimë të ngrohtë e nxitëse në shkollë nevojitet që bullizmi të trajtohet seriozisht si dukuri, gjë që mund të realizohet në orët jashtëshkolllore apo në orët e këshillimit me psikologun. Bullizmi mund të trajtohet në mënyrë të posaçme në takime të posaçme, ku në to të marrin pjesë psikologë dhe njerëz që me sukses kanë dalë nga një përvojë bullizmi, të cilët mund të japin ndihma konkrete përmes shembujve konkretë e praktikë.

Fitorja kundër bullizmit vjen më lehtë nëse i tregohet akti i bullizmit një të rrituri. Për këtë arsye komunikimi mes fëmijëve dhe mësuesve, mësuesit kujdestar veçanërisht, i mësuesve me drejtorinë e shkollës, me këshillin apo bordin e prindërve, duhet të jetë i menjëhershëm.

Marrëdhëniet e mira ngitur mbi besimin, bashkëpunimin apo miqësinë janë mjaft të dëshirueshme nga prindërit, mësuesit dhe fëmijët. Këto marrëdhënie kërkohen të jenë të tilla sidomos në shkollë, që është mjedisi që i shoqëron më gjatë fëmijët në jetë. Shumë prej marrëdhënieve që fëmijët ndërtojnë në kohën e shkollës, mbeten përcaktuese në jetë.

Aftësitë që ndërton fëmija në shkollë janë jo vetëm të rëndësishme për të tashmen e tyre, përditshmërinë por edhe për të ardhmen. Shkolla duhet të mbesë ai mjedisi miqësor, i ngrohtë e mbështetës ku fëmijët

të përftojnë aftësi të qëndrueshme dhe të domosdoshme për të ardhmen si të rritur.

Shoqëria shqiptare është e lidhur ngushtësisht me shkollën, të cilën e kupton si përgjegjëse për edukimin dhe ngritjen kulturore të saj dhe procesin e edukimit e konsideron si çelësin për përmirësimin e gjendjes apo statusit të individit. Për këtë shkolla vetë duhet të tregojë vëmendje e kujdes ndaj çdo situatë që e bën këtë mikromjedis si një ndër agjencitë më të rëndësishme të njeriut në jetë.



Krijimi i shprehive të dobishme

Mënyra më e mirë për të formuar tek fëmija juaj shprehitë e dobishme është modelimi i sjelljeve të dëshiruara. Çdo prind ëndërron fëmijën e sjellshëm që thotë “Të lutem!” dhe “Faleminderit!”. Në fund të fundit, sjellja e fëmijës suaj reflekton mbi ju. Me sa duket, sjelljet e mira janë të lehta për t’u zbatuar nga disa fëmijë, ndërsa për disa prej tyre duket se vështirësohen paksa. Të kuptuarit se çfarë është thelbësore në formimin e shprehive të dobishme do t’ju ndihmonte t’ia mësonit ato fëmijës suaj.

Të rrisësh një fëmijë të moralshëm do të thotë ta mësosh fëmijën tënd të jetojë sipas “rregullit të artë”. Përpara se fëmija juaj t’i trajtojë të tjerët ashtu siç do të donte që të tjerët ta trajtonin atë, ai ka nevojë të mësojë empatinë (si të jetë i aftë të mendojë mbi një veprim përpara se ta bëjë atë) dhe të gjykojë se si pasojat e veprimeve të tij do të ndikojnë tek ai dhe tek të tjerët. Atje shtrihen bazat e personit të moralshëm.

Prindërimi me përkushtim, ngrohtësi dhe afinitet është mësimi i parë i moralit për fëmijën tuaj. Prindërit janë mësuesit e parë të moralit për fëmijën. Një numër i konsiderueshëm studimesh kanë arritur në përfundimin se foshnjat e rritura me prindërit me përkushtim dhe ngrohtësi kanë më shumë mundësi që të bëhen fëmijë të moralshëm dhe të rritur të moralshëm. Cilësia që i dallon këta fëmijë nga fëmijët që janë rritur me stilin e prindërimit pa afinitet është ndjeshmëria.

Një fëmijë i ndjeshëm do të zhvillojë virtyte të tjera si vetëkontrolli, dhembshuria dhe ndershmëria. Kur një fëmijë i kalon vitet e hershme me një përkujdesës të ndjeshëm, ky person i vogël zhvillon një ndjesi mirëqenieje. Ai ka mësuar se është mirë të ndihmojë dhe të mbajë për krah një njeri në nevojë. Ai ka një aftësi për t’u kujdesur: afësinë për të ndier se si ndihet një person tjetër. Ky kod i brendshëm sjelljeve

rrënjësohet thellë tek fëmija i lidhur me prindërit. Një fëmijë i tillë mundet vërtet që t’i bëjë gjërat e duhura ndaj të tjerëve, sepse të tjerët kanë bërë gjërat e duhura ndaj tij.

Nuk ndodh kështu me fëmijët e palidhur me prindërit. Fëmija që rritet me mungesë ndjeshmërie bëhet i pandjeshëm. Ai nuk ka imazh ose referencë nga përkujdesësit e tij apo nga vetvetja për mënyrën se si të veprojë. Pa një sistem udhëzimi të brendshëm, vlerat e tij janë të kushtëzuara të ndryshojnë në varësi të tekave të tij.

Një ndryshim ndërmjet fëmijëve me përkujdesje dhe atyre pa përkujdesje është aftësia e tyre për të ndjerë brejtje të ndërgjegjes dhe për t’u ndjerë të shqetësuar nga mënyra se si ndikojnë tek të tjerët veprimet e tyre.

Një grup pesëvjeçarësh janë duke luajtur dhe njëri nga fëmijët rrëzohet, e gërvisht gjurin dhe fillon të qajë. Fëmija i lidhur do të ofrojë një fjali qetësuese: “Më vjen keq që u vrave!” dhe do të ofrohet për ndihmë. Fëmija i palidhur mund të thotë: “Qaj, bebe, qaj!”

Fillimisht një fëmijë beson se sjelljet janë të sakta apo të gabuara sepse ju i thoni atij kështu, ose sepse ai i llogarit pasojat. Rreth moshës pesë vjeç fëmija juaj fillon të marrë brenda vetes vlerat tuaja, ku ajo që është e drejtë për ju, bëhet e drejtë për të. Ndërmjet moshës shtatë dhe dhjetë vjeç, fëmija hyn në moshën e arsytimit moral. Tani ai fillon të veprojë drejt sepse kjo është gjëja e saktë që duhet bërë. Rreth moshës shtatë vjeç shumica e fëmijëve e kanë formuar konceptin e tyre mbi atë çfarë është normale.

Ato që prindërit e tij i marrin seriozisht, edhe fëmija i merr seriozisht. Deri në këtë pikë ai beson se prindërit e tij janë të pagabueshëm, kështu që ai hyn

në fëmijërinë e mesme me vlerat e tyre si pjesë e vetes së tij. Paralelisht përballet me fëmijë të tjerë, por për shkak se kodi i tij i moralit është pjesë e vetes së tij, vlerat alternative ai i ndien si të huaja. Ato e shqetësojnë sensin e tij të mirëqënies.

Ai bëhet përzgjedhës moralisht, duke marrë ato vlera që kontribuojnë në mirëqenien e tij dhe i shmang ato që nuk kontribuojnë në mirëqenien e tij.

Mësojini fjalë të sjellshme që në fëmijërinë e hershme

Edhe një dyvjeçar mund të mësojë të thotë “Të lutem!” dhe “Faleminderit!”. Pavarësisht se ende nuk e kupton çdo të thotë të qenurit falenderues, ai mund të arrijë në përfundimin se me një “Të lutem!” mund të marrësh atë që do, dhe se me një “Faleminderit!” përfundon një ndërveprim. Të paktën ju keni mbjellë këto hollësira sociale në fjalorin e fëmijës suaj; më vonë ato fjalë do të përdoren me



Prisni Respekt

Rrënjët e sjelljeve të dëshiruara qëndrojnë tek respekti që kemi për personin tjetër dhe rrënjët e respektit qëndrojnë tek ndjeshmëria. Ndjeshmëria është një nga cilësitë më të vlefshme që mund të përvetësojë fëmija juaj dhe fillon që në fëmijërinë e hershme. Foshnja e ndjeshme natyrisht do të bëhet fëmija i respektueshëm, sepse merakoset për ndjenjat e tjetrit dhe natyrisht ai do të bëhet një person i sjellshëm.

kuptimin e të ndierit mirë kur ndihmon dikë. Kur i kërkoni dyvjeçarit t’ju japë diçka, filloni me “Të lutem!” dhe përfundoni kërkesën me “Faleminderit!”. Edhe para se fëmija të jetë i aftë të kuptojë domethënien e këtyre fjalëve, ai mëson se ato janë të rëndësishme, sepse mami dhe babi i përdorin ato shpesh dhe kur ata thonë fjalë të tilla, mami dhe babi kanë shprehje të bukura në fytyrat e tyre. Fëmijët përsëritës të fjalëve tona ua kuptojnë dobinë këtyre fjalëve shumë kohë para se të kuptojnë domethënien e tyre.

Modeloni sjelljen e dëshiruar

Nga mosha dy deri në katër vjeç fëmija thotë çfarë dëgjon. Gjatë ditës, kur ju ndërveproni me persona të tjerë, fëmija juaj le të dëgjojë sa më shumë shprehjet: “Të lutem!”, “Faleminderit!”, “Mirë se erdhe!” apo “Më fal!”. Gjithashtu drejtojuni personit të vogël me po të njëjtën mirësjellje që i drejtoheni një të rrituri. Lëroni fëmijën tuaj të ndiejë shijen e bisedës së sjellshme.

Mësojini thërritjen në emër

Shumë prindër përdorin emrin e fëmijës së tyre si hapjen e çdo kërkesë: “Ester, a do ta bësh këtë për mua?” Fëmijët kapin këtë finesë sociale dhe të trajtojnë në të njëjtën mënyrë duke filluar me titullin: “Babi, a mund të ...?” apo “Mami, a do të ...?”. Kur fëmija të jetë tetë vjeç, do t’i ketë bërë të gjitha këto mjete gjuhësore pjesë të unit të tij shoqëror.

Kushtojini rëndësi

Përfshini fëmijën tuaj në aktivitetet që zhvillohen midis të rriturve, veçanërisht kur nuk ka fëmijë të tjerë të pranishëm. Kur ju dhe fëmija juaj jeni në një grumbull të rriturish, mospërfillja apo mospërfshirja e fëmijës gjatë atij organizimi do t’ju hapte telashe.

Në mënyrë që vëmendja juaj të arrijë tek ai, edhe një fëmijë i cili zakonisht është i sjellshëm, do të shfaqë veprime të bezdisshme. Përfshirja e fëmijës i mëson atij jo vetëm disa aftësi sociale, por dhe e bën të ndihet i vlefshëm.

Qëndrojeni afër fëmijës suaj në situata të cilat vënë në rrezik shfaqjen e sjelljeve të padëshiruara. Gjatë një vizite me të rritur të tjerë mbani fëmijën tuaj fizikisht pranë jush dhe ruani kontakte të shpeshta vizuale dhe verbale.

Ndihmoni fëmijën tuaj të ndihet pjesë e veprimtarisë, në këtë mënyrë ka më pak gjasa që ai të mërzitet apo të thurë ndonjë telash.

Mos e detyroni

Gjuha është një aftësi e cila sjell kënaqësi, jo një detyrim. Është normale t’i kërkohe fëmijës një “Të lutem!” për t’i dhënë diçka apo për t’i plotësuar një dëshirë, vetëm se duhet treguar kujdes. Thënia e fjalëve të mirësjelljes apo zbatimi i veprimeve të dëshiruara duhet të kërkohe me xhentesë dhe jo me forcë.

Në të kundërt fëmija do të fillojë të bezdiset nga këto fjalë para se të kuptojë domethënien e tyre. Kur fëmijëve u kujtohet thënia e shprehjes “Të lutem”, ai duhet ta thotë atë si pjesë e komunikimit që të jep kënaqësi, jo si një detyrim për të marrë atë që ai dëshiron.

Korigjoni me finesë

Kur një fëmijë bën një veprim të padëshiruar, nuk duhet të turremi furishëm mbi të. Do të mjaftonte një ton zëri i ulët, kontakt i menjëhershëm vizual dhe një prekje në shpatull ndërkohë që japim këshillat me qetësi. Me këto gjeste i transmetojmë fëmijës mesazhin se po korigjohet veprimi i tij, sepse kjo është e rëndësishme, jo sepse prindi doli jashtë kontrollit. Mirësjellja jonë i tregon atij se ne e vlerësojmë atë dhe duam që ai të mësojë nga gabimet e tij, kështu që ai të bëhet një shok, nxënës, lojtar më i mirë, etj.

A keni menduar ndonjëherë pse disa fëmijë janë aq të sjellshëm? Arsyeja kryesore është se ata janë rritur në një mjedis që pret sjellje të mirë.

Një ditë kam vënë re një familje angleze duke hyrë në një restorant. Babai shikoi nga dy djemtë e tij të moshës pesë dhe shtatë vjeç dhe u tha: “Mbani pak derën për zonjën”, dhe ata ashtu vepruan. E pyeta se pse fëmijët e tij ishin aq të sjellshëm. Ai u përgjigj: “Këto sjellje janë pritshmëritë tona.”

Libri: “Libri i Disiplinës”,
autorë: William SEARS dhe Martha SEARS

Prof. Asc. Dr. Brunilda Duraj

Paratë, Çmimi, Vlera dhe Familja

Rreth 2400 vjet më parë një athinas i pasur i quajtur Akademos, i ofroi Platonit kopshtet dhe kështjellën e tij për peripatos-et, shëtitjet e tij të famshme, nëpërmjet të cilave ai diskutonte dhe mësonte nxënësit e tij. Kështu lindi Akademia, hapi i parë që njerëzimi hodhi drejt krijimit të një institucioni të konsoliduar edukimi. Që prej asaj kohe njerëzimi asnjëherë nuk i ka rreshtur përpjekjet e tij për të edukuar në mënyrën e duhur brezat e tij. Shpesh herë ka dështuar, por asnjëherë nuk është ndalur.

Gjithë këtë përpjekje mijëvjeçarësh ka pasur shkolla dhe mendime të ndryshme në lidhje me mënyrën e duhur të edukimit. Megjithatë në një pikë të gjithë kanë dakortësuar se familja është qeliza bazë, ku nis formimi dhe edukimi i brezit të ri.

Në kohët moderne që jetojmë roli i familjes jo

vetëm që nuk duhet të zbehet, por duhet të marrë një rëndësi kryesore. Kjo, sidomos për shkak të informacionit të shumëllojshëm që fëmijët marrin nga mënyrat e format e panumërta të komunikimit.

Ritmi i shpejtë i ndryshimeve teknologjike mund t'i ketë dhënë goditje mënyrës tradicionale të edukimit, por gjithësesi historia ka treguar që instikti i mbi jetesës së njerëzimit do të mundësojë përshtatjen dhe krijimin e mënyrave të reja të edukimit.

Në këtë këndvështrim, bashkëpunimi i shkollës me familjen merr një rëndësi jetike. Është shumë e rëndësishme që të dyja mënyrat e edukimit, ajo në shkollë dhe ajo në shtëpi të jenë në harmoni në lidhje me ato parime dhe vlera, të cilat do të jenë në bazë të edukimit modern.

Për të ndihmuar këtë proces të koordinimit midis

familjes dhe shkollës është e rëndësishme që palët t'i paraqesin idetë e tyre, t'i diskutojnë dhe të gjejnë mënyrën më të përshtatshme dhe efikase. Një nga pikat më delikate dhe të debatuar, e cila shpesh shoqërohet me qëndrime të ndryshme është edukimi në lidhje me paranë. Është e pamundur që në një ese të shkurtër të japësh një pamje të plotë dhe të shprehësh qartësisht men-



dimet e tua, pasi për këtë temë janë bërë studime të mirëfillta nga specialistë të

fushës, megjithatë do të përpiqemi të japim mënyrën se si ne sillemi me fëmijët tanë.

Nuk e dimë nëse mënyra jonë është e duhura, pasi është herët për të gjykuar lidhur me cilësinë e rezultatit, meqë fëmijet tanë janë ende të vegjël. Megjithatë, është një shprehje që ndikon në stilin tonë të edukimit: “Sensi i masës”. Jo vetëm në lidhje me paranë por edhe me çdo gjë tjetër që ka të bëjë me edukimin, kjo shprehje gjen lehtësisht vendin e saj.

Falë parasë ne mund të blejmë sende të ndryshme dhe të përfitojmë shërbime. Paraja nuk ka pasur që në fillim formën që ka sot. Në fillim janë përdorur sende të veçanta me vlerë për shkëmbim si kripa, etj. Më pas filloi të përdorej ari dhe argjendi. Monedhat e para prej ari dhe argjendi u prodhuan nga banorët e Anadollit Lindor në shekullin VII para erës sonë. Në Romën e lashtë, monedhat prodhoheshin në tempullin e perëndeshës Juno Moneta. Prej saj morën dhe emrin monedha.

Në shekullin e XI tregtarët venecianë që nuk dëshironin të mbanin me vete të gjitha monedhat e tyre të arta, filluan t’i linin ato në bankë. Në këmbim, banka u jepte atyre letra ku shënohej sasia e monedhave që ata kishin. Tregtarët filluan t’i përdorin këto letra për të paguar mallra të ndryshme dhe kështu lindi kartëmonedha. Në vendin tonë monedhat e para i përkasin shekullit të IV p.e.s në Dyrrah (Durrësi i sotëm) dhe Apolloni (Pojan i Fierit).

Skema jonë familjare bazohet kryesisht në tre koncepte kryesore të cilët duhet t’u mësohen fëmijëve: ai i parasë, ai i vlerës dhe ai i çmimit.

Të flasësh për paranë nuk është tabu

Së pari, të flasësh për paranë në familjen tonë nuk është tabu. Disa mendojnë se fëmijët duhen mbajtur larg kësaj teme diskutimi, pasi mund të ndiko-

jë negativisht në formimin e tyre. Ne nuk mendojmë kështu. Duam apo nuk duam ne, fëmijët që në moshë fare të vogël do të vihen përballen me faktin që një copë letër ka një vlerë “magjike”. Më kujtohet një herë një pyetje që bëri vajza ime kur ishte e vogël “Pse këmbeve një letër me një lodër?”.

Nga ky moment në mënyrë graduale fëmijës do t’i mësohet koncepti i parasë si mjet këmbimi. Pra, është shumë e rëndësishme të dijë që ajo letër nuk është letër e zakonshme, por është shpërblim për punën e madhe që prindërit bëjnë. Fëmijëve në mënyrë graduale duhet t’u edukohet lidhja midis parasë dhe punës.

Nuk ka metodologji standarde si do të ndodhë ky proces, pasi çdo prind ka mënyrat dhe format e tij, por ne mendojmë se e rëndësishme është që të ndodhë. E sigurt është që nuk mund të marrësh një fëmijë e t’i shpjegosh koncepte teorike mbi paranë. Fëmija duhet t’a mësojë vlerën pak nga pak në jetën e përditshme.

Nuk mendoj që përfshirja në punët e përditshme të shtëpisë apo një pikturë, apo krijime me plastelinë duhet të shoqërohej gjithmonë me një lloj shpërblimi. Ka “punë” që fëmijët mund të kryejnë në familje për të cilat ata nuk duhet të fitojnë patjetër diçka në këmbim, si për shembull të mbash dhomën tënde në rregull, apo të vësh librat ose lodrat në vendin e tyre. Ashtu si ka dhe punë të tjera për të cilat mund të marrë një shpërblim: për shembull, nëse pastron oborrin nga gjethet.

Nga ana tjetër, të pasurit e një “derrkuci” të vogël kursimesh, ku fëmija të hedhë monedhat e fituara nga “sakrificat” e vogla që ai bën, nuk e quajmë aspak të keqe, përkundrazi: fëmija duhet të mësojë se nuk ka shpërblim pa punë dhe në të njëjtën kohë të dijë t’i ruajë, administrojë dhe përdorë paratë e fituara! Ky koncept është i rëndësishëm që të jetë pjesë standarde e procesit të edukimit. Këtu mund të bëjnë pjese dhe sasi të caktuara të të hollave që

mund t'i japin si dhuratë, një pjesë e të cilave nën mbikqyrjen e prindit, mund t'i lihen t'i mbajë.

Çmimi kundrejt vlerës

Ne përpiqemi t'u mësojmë fëmijve se paraja është diçka që shërben si mjet këmbimi dhe jo gjithçka. Orientimi drejt vlerës është synimi ynë kryesor. Do të vijë një ditë kur ata do të na pyesin neve apo motrën dhe vëllain e madh, "Pse nuk ma bleu mami këtë lodër?". Si duhet të jetë përgjigjia? "Kushtonte

Shpesh herë ngatërrohet apo njësohet vlera dhe çmimi. Ndoshta orientimi i tejskajshëm drejt tregut, që është tipar dallues i stadi të sotëm të zhvillimit të shoqërisë, përpiqet të krijojë iluzionin se vlera dhe çmimi janë e njëjta gjë.

Është një hile që shpesh herë funksionon. Kështu duke menduar se nëpërmjet pagesës së një çmimi të lartë u kemi ofruar një vlerë po kaq të lartë fëmijve tanë, ne bëjmë një gabim të madh.



shumë lekë" apo "Nuk ishte e duhura për ty"? Besoj se të gjithë do të donit përgjigjen e dytë. Kjo sepse normalisht ajo që ka më shumë rëndësi është vlera e gjërave dhe jo çmimi i tyre. Edukimi drejt vlerave të gjërave dhe jo çmimit të tyre është thelbi që ne përpiqemi t'u mësojmë dhe trasmetojmë çdo ditë.

Ne projektohem në raport me të tjerët

E thamë që në fillim që familja është baza nga ku nis procesi i edukimit. Kjo nuk ndodh me një shkop magjik por duhet punë, përkushtim dhe kohë. Le të analizojmë kohën. Ritmet marramendëse të punëve bëjnë që shumë prindër të mos gjejnë kohën e

mjaftueshme për t'iu përkushtuar fëmijëve të tyre. Duke u nisur nga sa më sipër, pra ngatërrimi i vlerës me çmimin, ata përpiqen që t'u vënë një "çmim" kohës që duhet të kalonin me fëmijët. Një lodër e shtrenjtë, një dado e përhershme në dispozicion, apo plotësimi i çdo teke asnjëherë nuk e zëvendëson ngrohtësinë dhe rolin e tyre. Mbi të gjitha të arrish të jesh i pranishëm është një proces që zgjat gjatë gjithë kohës jo vetëm momentale.

Edhe pse koha në familja është sfida më e rëndësishme që duhet të zgjidhet, përsëri mbeten edhe shumë të tjera. Raporti me shokët/shoqet është po aq i rëndësishëm. Shpesh herë ne projektohem në raport me të tjerët.

Të krahasohesh është njerëzore dhe asnjëri nuk e shmang dot, për më tepër fëmijët. Do të ishte shumë e lehtë për të gjithë prindërit që ky sistem krahasimi të ishte tek vlerat. Ato janë universale, ndërsa çmimet jo.

Pjesë e këtij sistemi vlerash është që fëmija të mësojë vlerën e parasë dhe ta mirëpërdorë atë si një element shumë i rëndësishëm dhe i jetës. Nuk është e domosdoshme që të jesh një ekonomist për të ditur të bësh ekonomi.

Në përfundim, vlen të theksohet se:

Ashtu si prindi i mëson fëmijës të lëxojë, të ngasë biçikletën, të luajë me top, ashtu duhet ta njohë atë dhe me paranë. Fëmija duhet të mësohet me konceptin e parasë dhe si ta përdorë atë. Kjo nënkupton që fëmija duhet të mësojë dhe njohë vlerën e parasë dhe të bëjë dallimin mes çmimit dhe vlerës. Çmimi dhe vlera nuk janë e njëjta gjë.

Fëmija duhet të mësojë që punët apo sakrifica të caktuara shpërblehen. Të hollat e fituara fëmija duhet të mësojë "t'i administrojë" duke i ruajtur dhe duke i përdorur për vete (për të blerë një lodër, një libër apo një veshje) apo edhe për të tjerët (për shembull të mësojë të bëjë dhurata).



Zbulimi i talentit te fëmija im

Gjithësecili prej nesh mund të mendojë në mënyrë sipërfaqësore se talenti është i lindur. Megjithatë hulumtuesit e talenteve pohojnë se talenti është i lindur pjesërisht, por kryesisht i zhvilluar më vonë.

Me sa duket fëmijët i tregojnë interesimet e tyre që në moshë të hershme. Interesimi mund të shfaqet në fusha të ndryshme si në muzikë, pikturë, kërcim, sport apo shkencat e natyrës. Në të shumtën e kohës fëmija automatikisht bën gjërat që dëshiron pa asnjë lloj imponimi. Për këtë arsye për asnjë prind nuk është e nevojshme bërja e testeve të kushtueshme për të përcaktuar talentet e fshehura të fëmijëve. E vetmja gjë që një prind duhet të bëjë është të vëzhgojë fëmijën e tij, sikur edhe për një kohë të shkurtër.

Si një pjesë e dukshme e natyrës së tyre, fëmijët gjithmonë duan të kënaqin prindërit. Në të njëjtën mënyrë shumica e prindërve duan të shohin fëmijët e tyre të kenë sukses në një shumëllojshmëri gjërash. Shpeshherë prindërit mundohen të imponojnë tek fëmijët, dëshirat e tyre të përealizuara. Për këtë arsye gjithmonë këshillohet ndjekja e vetë interesimit të fëmijëve. Rrjedhimisht lind pyetja se si mund ta dimë nëse është tepër herët, mbase fëmija është shumë i vogël për të filluar inkurajimin drejt ëndrrës për t'u bërë atlet, muzikant apo matematikan. Nëse fillojmë tani duke u bërë prindër shtytës, a nuk rrezikojnë ta dekurajojmë atë?

Prindi i një 8-vjeçari e di se djali e tij ka potencial për t'u bërë futbollist i madh. E shoqëron djalin e tij në përzgjedhjet e lojtarëve të rinj të një skuadre dhe vë re, se më shumë se gjysma e konkurrentëve luajnë më mirë se djali e tij, ndërkohë që ai shpresonte të kundërtën. Prindërit e tjerë i kishin çuar vogëlushët në kurse futbolli që kur ata ishin 3 vjeç. Mungesa e tij e informacionit kishte çuar fëmijën në disavantazh.

Një prind tjetër tregon për momentin kur vuri re lidhjen emocionale të djalit të saj 5-vjeçar me artin e pikturës. Për një ekspozitë pikturë fëmijët e grupit duhet të vizatonin familjet e tyre. Ndërkohë që moshatarët e tij kishin vizatuar pjesëtarët e familjes me forma shkopinjsh, 5-vjeçari i talentuar kishte vizatuar një pyll të vogël. Kur nëna e pyet se përse nuk ka vizatuar portretin e tij familjar ashtu si shokët e tjerë ai përgjigjet i acaruar duke thënë: “E kam bërë familjen tonë sikur të ishim pemë pylli, që të jemi të fortë dhe të jetojmë përgjithmonë.”

“Djali im luftoi për të artikuluar nevojat e tij të përditshme, dëshirën dhe frikën. Arti i dha atij një zë për të shprehur përmbajtjen e zemrës së tij në një mënyrë që të kishte kuptim për të,” shprehet kjo nënë. Së shpejti vizatimi u bë gjithçka për të. Ai filloi të vizatonte gjatë rrugës në makinë, në pushimin e drekës dhe para se të flinte gjumë. Ai u rrit i sigurt në vetvete dhe krenar, duke menduar se një ditë ai do të bëhej piktor.

la vlen të mësoni se çfarë aktivitete disponon shkolla ose cilat programe apo kurse përputhen me interesat dhe talentin e fëmijës suaj. Nëse e keni mësuar vonë se ka një shumëllojshmëri veprimtarish të cilat janë të përshtatshme për fëmijën tuaj, mos u shqetësoni. Nuk duhet me patjetër të jeni shtytës i tepruar, thjesht duhet të mbështetni interesat e fëmijës tuaj. Por si mund të zbuloni talentin tek fëmija? Disa mënyra praktike janë këto:

Vëzhgo fëmijën teksa është duke luajtur

Në vend që të planifikoni të gjitha aktivitetet e fëmijës suaj, lejojeni atë të vendosë se çfarë dëshiron të bëjë. Me qetësi vëzhgoni kur fëmija juaj zgjedh të vizatojë, të këndojë, të kërcëjë apo të patinojë.



Mund të vini re nëse fëmija juaj është atletik dhe nëse kënaqet duke luajtur një lloj sporti më tepër se llojet e tjera. Të vëzhgosh se për çfarë është i interesuar fëmija është një mënyrë shumë e mirë, e cila ju ndihmon të përcaktoni fushën në të cilën ai mund të shkëlqejë.

Siguroni një fillim të hershëm

Koha, praktikimi dhe zhvillimi biologjik janë faktorë vendimtarë për një fillim të hershëm. Parashkollorët mund të angazhohen dhe të kenë më shumë kohë në dispozicion për të zhvilluar talentin e tyre, sepse ata nuk kanë ngarkesën e shkollës apo të detyrave të shtëpisë. Sa më herët të fillohet, aq më shumë orë praktike mund të bëhen. Praktika në fëmijëri prodhon rritje më të madhe të trurit se praktika në moshë madhore. Të gjitha këto avantazhe grumbullohen dhe shumohen me shpejtësi dhe kjo çon në një zhvillim më të madh të aftësive. Pra, fëmija arrin të grumbullojë një eksperiencë më të hershme,

e cila nga të gjitha anët kthehet në avantazh për të.

Jepini alternativa

Mos harroni, në fund të ditës fëmija juaj do të jetë vetvetja pa marrë parasysh se çfarë keni përfytyruar ju që ai të jetë. Për këtë arsye është e rëndësishme ta lejoni të vendosë se çfarë dëshiron të bëjë. Ofrojini alternativa të ndryshme dhe lëreni të shqyrtojë secilën prej tyre. Fëmijës mund t'i duhet pak kohë për të kuptuar se çfarë dëshiron të bëjë, por nëse ju e mbështesni dhe i jepni zemër si dhe e lejoni atë të marrë frymë lirshëm, atëherë fëmija juaj do të ketë hapësirën dhe kohën e nevojshme për të gjetur drejtimin që dëshiron të ndjekë. Kjo nuk do të thotë se nuk mund t'i bëni sugjerime, por mundohuni të mos jeni shtytës vetëm tek një fushë. Sugjerojini një varietet aktivitetesh si mësim muzike, drame, mësim arti ose kërcimi dhe çdo gjë tjetër që ju mendon se mund të ngjallë interes tek fëmija.

Mbështetni interesat që shfaq fëmija

Ndonjëherë ndihemi të shqetësuar, pasi nuk arrijmë të kuptojmë se çfarë e tërheq fëmijën në veçanti. Mund të mendoni se aktiviteti që fëmija është duke bërë, është mjaft qesharak, por përpikuni ta shmangni tundimin për të ndërhyrë.

Fëmijët jo gjithmonë arrijnë të kuptojnë menjëherë se cilat janë prirjet e tyre dhe ata mund të kenë nevojë të provojnë një shumëllojshmëri gjërash, para se të qartësohen për aftësitë e tyre. Nëse ju doni ta ndihmoni fëmijën tuaj në zbulimin e talentit, duhet t'i lejon kohën që i nevojitet. Mos e demotivoni fëmijën nëse shikoni se është duke ndjekur diçka që ju mendoni se nuk duhet ta pëlqejë. Është e rëndësishme që të ushqejmë talentin e tyre, por fëmijët duhet të mbeten një partner në udhëtim, përndryshe do të kthehen në një përvojë negative. Sigurohuni se ai e di se ju do të jeni gjithmonë mbështetësit e tij, pa marrë parasysh se çfarë ai vendos të bëjë.

Ofrojini veprimtari frymëzuese

Bibliotekat, libraritë janë vende më se të përshtatshme për t'u shfrytëzuar si burime frymëzimi. Muzeumet, ekspozitat, festivalet, dhe ngjarjet publike janë gjithashtu një mënyrë e mrekullueshme ku pamjet, tingujt e shumëllojshëm formojnë burime të nevojshme për të nxitur rritjen dhe zhvillimin artistik të vogëlushëve. Janë këto veprimtari, të cilat do të kthehen në një aventurë krijuese për fëmijën tuaj.

Asnjëherë mos shkurajoni përpjekjet e tyre

Është shumë e rëndësishme të kuptoni se me mënyrat, se si ju reagoni kundrejt aktiviteteve specifike të fëmijës, kanë një ndikim aq të madh sa fëmija juaj të largohet nga diçka që ai pëlqen. Për shembull ka shumë fëmijë, të cilëve u pëlqen thjesht të shkarravisin. Ata mund të qëndrojnë me orë të tëra duke formuar karikatura të ndryshme ose kafshë. Në vend të qortimit duke ju thënë se duhet t'i

lënë këto shkarravina dhe të fillojnë detyrat, mund ta shikojmë këtë situatë si mënyrën se si fëmija shpreh veten. Po, detyrat janë të rëndësishme, por mund të presin dhe për disa minuta.

Fëmija juaj kur të rritet mund të bëhet një projektues grafik i suksesshëm. Po në të njëjtën mënyrë nëse fëmija juaj ndjen kënaqësi kur lexon libra dhe në veçanti një lloj specifik, mundohuni të mos ndikoni në përzgjedhjet që ai bën. Është ndryshe t'i sugjeroni diçka dhe ndryshe t'i impononi. Impakti tek fëmija juaj si pozitiv apo negativ është i madh.

Jini kreativë!

Për fëmijët është e rëndësishme të shikojnë prindërit e tyre teksa kryejnë veprimtari kreative, qoftë ky sport, art, apo gatim. Ndjekja e pasioneve personale dhe shprehja e interesave përbën një mesazh të fuqishëm për fëmijën tuaj në lidhje me kënaqësinë që sjell ndjekja e tyre. Prindërit nuk duhet ta shikojnë kohën që fëmijët shpenzojnë me aktivitetet e tyre të preferuara si kohë të humbur apo si neglizhim të mësimave. Edhe pse notat e mira në mësim janë nga elementet kryesore të suksesit në moshën shkollare, duhet kujdes që të mos u shkaktojmë stres dhe presion fëmijëve duke e vështirësuar shfaqjen e potencialit dhe zbulimin e talentit të tij.

Pjesëmarrja në aktivitete që i bëjnë të lumtur dhe vendodhja në ambiente ku ndihen mirë, është e rëndësishme për zhvillimin psikosocial të fëmijëve. Një fëmijë, i cili është i suksesshëm, në çfarëdo lloji fushe, për shkak të këtij suksesi do të ndihet i lumtur. Ky motivim dhe vetvlerësim do ta bëjë atë t'i kushtojë më shumë rëndësi mësimave. Pjesëmarrja në sa më shumë aktivitete sociale, dialogu me persona të ndryshëm, përfshirja në punime në grup do të ndikojë pozitivisht në zhvillimin e tij social-emosional. Gjithashtu dhe energjia pozitive që ai do të marrë nga familja do të ndikojë në hedhjen e hapave plot siguri në të ardhmen.

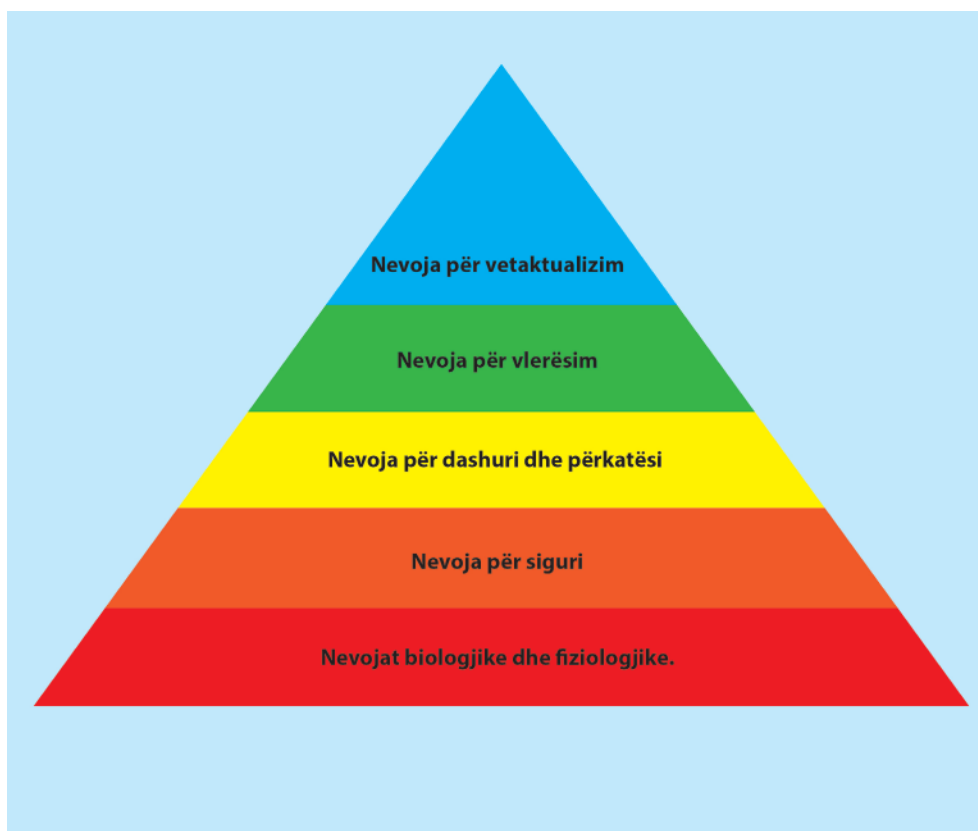
Piramida e Mazllovit

Është tepër e vështirë të jesh prind, nëse prindërimin nuk e ngre mbi baza të shëndosha apo metoda të vërtetuara. Mundësitë për të gabuar janë më të mëdha. Për këtë arsye shumë prindër të rinj kërkojnë të kenë pranë prindërit e tyre apo një dado që t'i ndihmojnë me bebet e tyre. Këta kanë qenë prindër vetë dhe "patjetër që dinë si t'ia dalin". Disa të tjerë klikojnë në faqe të ndryshme në internet dhe sigurojnë informacion në lidhje me veprimet që duhen ndërmarrë në situata të ndryshme, kur nuk dinë si të veprojnë.

Shpesh këto burime mund të japin informacion të gabuar, ose thjesht ritmi i zhvillimit të bebit tuaj nuk është në sinkron me atë që përshkruhet në këto faqe. Edhe pse periodha, kur fëmijët janë foshnja mund të quhet si më e vështira, kjo nuk do të thotë se periodhat e mëvonshme janë të lehta. Secila moshë ka vështirësitë e veta.

Në këtë shkrim synohet informimi i prindërve në lidhje me atë që është quajtur piramida e Mazllovit. Në të, paraqiten në pesë shkallë nevojat që çdo in-

divid ka, pra jo vetëm fëmijët në secilën moshë, por edhe prindërit. Sipas mendimit tim, nëse prindërit nuk janë të informuar në lidhje me këto nevoja, e kanë shumë të vështirë të kuptojnë se ç'kërkesa kanë fëmijët dhe cilat prej tyre, janë të e nevojshme të plotësohen në mënyrë që fëmijët të rriten



të shëndetshëm fizikisht dhe psikologjikisht.

Nivelet në piramidën e nevojave të Mazllovit, janë në shkallë hierarkie dhe arrijnë të shpjegohen duke u nisur nga fjala kyç motivim. Piramida nis nga nevojat më bazë, që shfaqen te çdo individ dhe plotësohen nga pothuajse çdokush dhe kulmo-

jnë me nevojat më të larta morale e shpirtërore, të cilat shumë pak individë i plotësojnë. Është e rëndësishme të theksojmë se pa u plotësuar një nivel më afër bazës, nuk mund të kalohet në nivelet pranë kulmit të piramidës.

Katër shkallët e para janë shkallë mangësish, ndërsa shkalla e pestë është shkalla e rritjes ose zhvillimit. Secili individ, në mungesë të plotësimit të një prej nevojave në katër shkallët e para, motivohet të marrë masa dhe të hidhet në veprim për ta plotësuar. Sa më shumë të zgjasë mangësia e një niveli, aq më i madh bëhet motivimi i personit për ta plotësuar.

Nëse prindërit arrijnë të kuptojnë se çfarë i motivon fëmijët e tyre, atëherë do ta kenë më të lehtë për t'u kujtesur për ta. Këtu duhet shtuar se secili individ, ashtu siç ka nevojat e tij në një nivel, ka edhe nevojën për të kaluar në nivelet më të sipërme. Shpesh kjo e fundit ndërpritet nga pamundësia për të kapërcyer vështirësitë e niveleve më të ulëta. Këtu hyn dhe roli i rëndësishëm i prindërve si dhe i strukturës së familjes me rolet që shoqëria i ka përcaktuar në rritjen dhe edukimin e fëmijëve.

Shpesh prindërit hasin vështirësi në vetë piramidat e tyre të nevojave si rezultat i shumë faktorëve që variojnë nga humbja e vendit të punës e deri te lëkundjet në marrëdhëniet në çift apo edhe divorci. Ndërsa për fëmijët një prej pengesave më të mëdha është humbja e prindërve. Luhatjet e prindërve nëpër piramidën e nevojave shpesh në mënyrë të drejtëpërdrejtë paraqiten edhe te fëmijët.

Cilat janë shkallët e piramidës?

Tashmë mund të numërohen deri në tetë shkallë, por këtu do të trajtohet piramida në modelin e saj të parë, atë me pesë shkallë.

1. Nevojat biologjike dhe fiziologjike.

Në këtë shkallë hyjnë elementet që e mbajnë njeriun gjallë, siç janë ajri, ushqimi, uji, strehimi, ngrohtësia

kur është ftohtë jashtë, gjumi, etj.

2. *Nevoja për siguri* – mbrojtje nga elementët e natyrës, rendi, ligji, stabiliteti, etj.

3. *Nevoja për dashuri dhe përkatësi* – miqësia, afiniteti, besimi dhe pranimi nga të tjerët, dhënia dhe marrja e dashurisë dhe dashamirësisë. Pjesëmarrja në një grup (familja, miqtë, kolegët, etj.)

4. *Nevoja për vlerësim* – suksesi, zotërimi i një aftësie, pavarësia, statusi, dominanca, prestigji, vetë respekti, respekti nga të tjerët, etj.

5. *Nevoja për vetaktualizim* – të kuptosh potencialin tënd, plotësimi i vetes, të duash të zhvillosh veten.

Katër nivelet e para, jo më kot, janë quajtur nivelet e mangësive. Është vënë re, se në mungesë të kushteve që përshkruhen në këto nivele, individit i mungon të marrë masat e nevojshme. Mazllovi, si person me besim në pozitivitetin e individit, e bazoi teorinë e tij në idenë se njerëzit janë të mirë. Pra, një prej këtyre mangësive, sipas tij, nuk do e shtyjë njeriun të ndjekë një rrugë të keqe për ta plotësuar. Kjo gjë vërtetohet çdo moment në shoqërinë njerëzore. Jo çdokush kryen krime, përkundrazi numri i kriminelëve është i papërfillshëm kundrejt numrit total të njerëzve në botë. Për më tepër, sipas studimeve të Mazllovit, të kryera në SHBA, këto nevoja nuk plotësohen nga 100% e popullsisë. Madje sa më lart piramidës të shkohet, aq më e ulët është përqindja e personave që arrijnë të plotësojnë këto nevoja. Duhet gjithashtu të theksohet se plotësimi i këtyre elementëve është i lidhur ngushtë me rajonin ku individit jeton dhe burimet e ekonominë atje.

Sa më shumë individë të plotësojnë këto nevoja, pra sa më shumë prej anëtarëve të një shoqërie të ngjiten në këtë piramidë, aq më e lumtur është kjo shoqëri. Mbi të gjitha "lumturia është ngjitëse". Edhe pse e thënë me humor, kjo është e vërtetë. Ashtu sikundër kur blini një shtëpi të re, shikoni se kush banon në të, ashtu dhe doni të zgjidhni një

shoqëri, ku gjithkush të jetë i lumtur dhe pozitiv. Kjo është një arsye mëse e mjaftueshme që çdokush të jetë i informuar se çfarë janë shkallët e piramidës.

Ndërkohë që, prindërit përpiqen që fëmijët të tyre të rriten pa mungesën e faktorëve të përmendur më sipër dhe duhet të jenë shumë të kujdesshëm. Mënyra se si sillen ndërkohë që plotësojnë nevojat e tyre, si dhe të fëmijëve, është vendimtare, jo vetëm në mënyrën se si e percepton fëmija të mirën materiale apo shërbimin që i sigurohet, por ai krijon edhe një koncept se çfarë duhet bërë për t'i fituar ato.

Prindi duhet që, nëse nuk e ka mundësinë t'i sigurojë, të tregohet i sinqertë dhe t'i shpjegojë fëmijës se përse kjo gjë nuk është e mundur për momentin. Nëse gabimisht jep shembullin e gabuar, prindi me shumë mundësi ka kryer dëm dhe jo dobi.

Edhe rasti i kundërt, kur fëmijëve u mundësohet çdo gjë nga ana e prindërve mund të jetë i dëmshëm. Mazllovi thotë se piramida është një sistem i ngritur mbi motivimin. Nëse vazhdimisht fëmija i gjen gjërat gati, atëherë prindërit rrezikojnë të vrasin motivimin e fëmijës. Kjo sjell një situatë, në të cilën fëmija nuk përpiqet vetë për të plotësuar nevojat, pra nuk krijon përvojë. Këtu duhet shtuar se fëmijët kanë nevojë për shumë tipe të ndryshme përvojash për të zhvilluar inteligjencën e tyre. Pra e thënë në terma popullorë, bolliku është i rrezikshëm.

Por ne ende nuk kemi folur për atë që Mazllovi e vendosi në majë të piramidës së tij, nevoja për vetaktualizim. Nëse çdo nevojë e katër niveleve të mëposhtëm është plotësuar, pra fëmija nuk e ndien veten të rrezikuar nga uria, etja, kushtet natyrore; nëse e ndien se e duan dhe se i përket një grupi që e mbështet, respekton dhe e vlerëson për një aftësi apo talent që e zhvillon dita ditës, atëherë ai nis të kthejë vështrimin nga vetja. Këtë herë ai e shikon veten më në thellësi dhe përpiqet të kuptojë se cili është potenciali i tij i vërtetë. Personi dëshiron të

zhvillojë veten dhe kjo ndjesi do ta shoqërojë gjithë jetën për sa kohë që nevojat e tjera janë plotësuar. Duke qenë se çdo individ është i ndryshëm, ky potencial mund të shfaqet në fusha të ndryshme: art, letërsi, sport, organizim, etj. Për disa, siç shprehet edhe Mazllovi, vetëaktualizim varion nga dëshira për t'u bërë nënë e përsosur deri te ajo për të shpikur.

Gjithnjë sipas Mazllovit, 2% e njerëzve arrin të vetaktualizohet plotësisht dhe kjo na nxit të mendojmë se numri i personave që janë vërtet të lumtur është i ulët. Ndaj është detyrë e secilit prind apo personi që rrit breza që të përpiqet t'i gjendet pranë në formën e duhur veçanërisht fëmijëve teksa përballen me nevojën për një apo disa prej elementëve të përmendur më sipër.

Disa prej veçorive të njerëzve që dëshirojnë apo kanë një shkallë vetaktualizimi:

- E pranojnë veten dhe të tjerët siç janë.
- E shikojnë jetën me objektivitet.
- Janë shumë kreativë.
- Shqetësohen për mirëqenien e njerëzimit.
- Sjellje demokratike.
- Standarde të forta morali dhe etike.

Çfarë veprimesh duhen kryer në rrugën drejt vetaktualizimit?

- Ta përjetosh jetën plotësisht.
- Të provosh gjëra të reja.
- Përvojat e tua vlerësoi me gjykim kritik, jo thjesht duke u nisur se ç'thotë shumica.
- Të jesh i ndershëm.
- Të jesh i përgjegjshëm.
- Të punosh shumë.

Por nuk është e nevojshme të bësh çdo gjë që thuhet teorikisht në lidhje me vetaktualizimin, sepse kjo nuk është çështje perfeksioni. Vetaktualizimi nuk është përsosja e personit në total, por arritja e potencialit personal.

Sinjalet e fëmijëve kur kërkojnë vëmendje

Sigurisht, prindërimi është përgjegjësi, dhe brenda kësaj përgjegjësie nuk është vetëm përkujdesja, por një rol të rëndësishëm ka edhe vëmendja, koha dhe komunikimi që duhet t'i përkushtojmë fëmijëve tanë. Të jesh prind është një përgjegjësi po aq e madhe, sa të jesh bashkëshort/e.

Ndaj vendimi për të ndërmarrë një hap të tillë duhet të jetë i matur dhe në kohën e duhur. Them në kohën e duhur, sepse duhet të përkujtë me konsolidimin e marrëdhënies mes dy partnerëve me qëllim që pasardhësve t'i ofrojnë një mjedis sa më të qetë, mirëkuptues e komunikues.

Karriera e prindërve sot përbën një ngërç të madh në edukimin e fëmijëve, ajo shërben për t'i siguruar

një jetë më të mirë në aspektin pragmatik fëmijëve, shërben për arritjet personale të prindërve, por nuk duhet të harrojmë pjesën më të rëndësishme vëmendjen, kohën dhe bashkëpunimin me ta, për të cilin ata (fëmijët) kanë aq shumë nevojë si moralisht ashtu edhe për të zhvilluar personalitetin e tyre.

Shpesh fëmijët japin sinjale nëpërmjet sjelljes verbale apo joverbale, për të tërhequr vëmendjen e prindërve dhe për t'i lënë atyre të kuptojnë që ata kanë nevojë për vëmendje dhe përkushtim.

Kjo shpesh manifestohet në mënyra të ndryshme, në bazë të moshës në të cilën ata ndodhen, nëse kemi të bëjmë me fëmijë në fëmijërinë e hershme dhe të mesme 3-9 vjeç kemi mënyra nga më të ndryshmet,



duke filluar nga të qarat e vazhdueshme, të cilat nxisin dilema tek prindërit, duke nisur nga aludimet për ndonjë shqetësim fizik, e deri tek ndonjë problem në kopësht apo në çerdhe.

Shpesh kërkojnë ndihmën e pediatërve apo psikologëve, por kjo nëse përjashtojmë çdo mundësi tjetër mund të jetë e lidhur pikërisht me mungesën e vëmendjes së prindërve kundrejt tyre. Madje nëse do ta analizojmë më tej, mund të themi se mungesa e vëmendjes, nëse ndodh rëndom, pra në mënyrë të vazhdueshme kundrejt fëmijëve, mirëfilli mund të klasifikohet si neglizhencë, e kështu neglizhenca përbën dhunë joverbale kundrejt fëmijëve. Pra, kaq e rëndësishme është, dhe pasojat e saj janë të njëjta me ato të çdo lloj dhune tjetër.

Fëmijët, të cilët shpesh ju ndërpresin bisedën që po zhvillon me partnerin dhe me këmbëngulje kërkojnë herë pas here t'i dëgjoni edhe pse kanë gjëra të parëndësishme për t'ju referuar, atëherë ky mund të jetë një sinjal që fëmija juaj kërkon më shumë vëmendje. Duhet të kuptoni se qëllimi i fëmijës suaj nuk është t'ju shqetësojë, por thjesht është një sinjal me anë të të cilit kërkon më shumë vëmendje.

Zakonisht prindërit mendojnë që të qarat e fëmijëve të tyre lidhen vetëm me një shqetësim apo një kërkesë të momentit dhe prindërit mundohen të ndërhyjnë për t'i qetësuar, pikërisht në atë moment, pa u shqetësuar për shkakun e vërtetë të të qarave të tyre, duke lënë kështu një konflikt të rëndësishëm të pazgjidhur brenda tyre. Kushtojini kohë, dëgjojin fëmijët tuaj.

Nuk ka gjë më të rëndësishme për ta se sa të dëgjohen. Kështu ata ndihen të vlerësuar e të mbështetur. Rrjedhimisht ata fitojnë vetëbesim e vetëvlerësim, dy komponentë të rëndësishmëm për të formësuar personalitetin e tyre.

Përfshihuni në lojë me ta, në të kundërt, ata do të refuzojnë të luajnë ose do të luajnë, por nuk do të jenë të qetë do të shfaqin sjellje agresive edhe gjatë

lojës. Ky është një sinjal i rëndësishëm që ata kërkojnë më shumë vëmendje nga ju.

Sigurisht ju nuk mundeni gjithnjë të jeni pranë tyre kur ata kërkojnë t'ju përfshijnë, nuk mundeni gjithnjë t'i përgjigjeni pozitivisht kërkesave të tyre, por si në rastin kur jeni të gatshëm të qëndroni me ta si në rastin kur e keni të pamundur, duhet të përzgjidhni të njëjtën mënyrë sjelljeje, pra duke i ofruar ngrohtësi e dashuri edhe kur i thoni Po, por edhe kur jeni të detyruar të thoni Jo.

Kur fëmijët tuaj, në një moshë disi më të rritur, kryesisht fëmijëria e mesme 5-9 vjeç, mundohen shpeshherë t'ju bëjnë komplimenta, t'ju ndjekin në çdo lëvizje që bëni në shtëpi, t'ju tregojnë ngjarje të ndryshme në shkollë edhe pse mund të jenë fare pa rëndësi, me qëllim që të përftojnë vëmendjen tuaj, mos i qortoni fëmijët tuaj, qortoni sjelljen e tyre, vetëm kështu nuk do të cënoni vetëvlerësimin e tyre.

Vëmendja juaj kundrejt tyre përbën një ndër pikat kyçe të edukimit dhe zhvillimit psiko-emocional të tyre.



Gabimet që bëjmë me lëkurën

Një nga “sfidat” më të mëdha me të cilën përballen adoleshentët, sidomos vajzat, është edhe paraqitja e jashtme. Ato më shumë se kushdo tjetër, duan dhe tentojnë të jenë sa më afër trendeve të reja të modës, dhe kjo duket jo vetëm në stilin e veshjes, por edhe në modelin e flokëve, përdorimin e make-up-it etj.

Do ndalemi pak në këtë të fundit, duke dhënë disa këshilla nga dermatologia Erjona Shehu.

Për të pasur një lëkurë të shëndetshme, duhet të kuptojmë se shëndeti i lëkurës është higjienë më vete. Për t’u informuar më tej rreth higjienës së lëkurës, po sjellim këtu një pjesë të shkurtër të një interviste dhënë për dritare.net, të dermatologes Erjona Shehu.

Çfarë ndodh me lëkurën tonë kur përdorim make-up (krem pudër), ndërkohë që fytyra është mbuluar me puçrra?

Erjona Shehu: “Makeup-i është një zgjidhje shumë e mirë estetike, vajzat e reja kënaqen kur e vënë se mbulon imperfeksionet që mund të ketë lëkura. Problemi mund të jetë që nga një puçërr ose një njollë e padukshme, të shkojë deri tek aknet e agravuara.

Ndaj pa u marrë me problematikat që mund të ketë lëkura, pacientet i bien për shkurt, vendosin make-up.

Asnjëherë aknet nuk duhen konsideruar si një puçërr e thjeshtë moshe. Aknia është një patologji, një sëmundje që kërkon mjekim si të gjitha sëmundjet e tjera. Sepse në rast se nuk trajtohet, do të lërë gjurmët e veta në organizëm.

Mbulimi me make-up shpeshherë nisët edhe nga njollat e diellit, për shkak të keqtrajtimit të fytyrës dhe ekspozimit të shumtë në diell.

Për mua, pavarësisht se jam dermatologe, është



shumë i rëndësishëm shëndeti mendor. Në momentin që i jep kënaqësi pacientit, rritet vetëbesimi dhe siguria, automatikisht që do ta mbështesja. Por duhet të bëhet një zgjedhje gjithmonë e konsultuar me dermatologun.

Sot në treg ka produkte pafund dhe e njëjta gjë vlen edhe për makeup-in. Ato ndryshojnë jo vetëm në ngjyrën që kanë individë të ndryshëm, por edhe në përmbajtje. Përmbajtja bëhet në varësi të tipit të lëkurës. Brenda vetë gamave të secilës lëkurë ka makeup-e të ndarë, si për shembull, për lëkurë të thatë, sensitive, të yndyrshme etj.

Duke qenë se është gjithë kjo shumëllojshmëri, është më komode edhe për mjekun që të rekomandojë, por edhe për pacientin që ta gjejë veten në njërin prej produkteve, duke pasur dy elementë së bashku. Së pari, ruan pastërtinë e imazhit të vet, sidomos për ne gjininë femërore, nuk duken puçrrat dhe tualeti duket më bukur. Së dyti, nuk e dëmton lëkurën falë produktit që përdor.

Ajo që më shqetëson mua si dermatologe në vendosjen e makeup-it dhe tualetit, është fakti që vajzat nuk e pastrojnë mirë tualetin, domethënë, zë tualeti tualetin.

Kjo është problematika numër një, tek vajzat, përgjithësisht. Në këtë mënyrë, krijohen kistet dhjamore në lëkurë, krijohen pikat e zeza, krijohen puçrrat apo aknet inflamatore që janë aktive dhe si pasojë kemi të gjitha këto vuajtjet që vijnë zinxhir njëra pas tjetrës.

Në këtë pikë as makeup-i nuk mbulon më, ndaj duhet të shkosh patjetër tek dermatologu.

Gjithashtu, stili i jetesës që bëhet në botë, por sidomos në Shqipëri, e bën shumë patologjike sëmundjen e aknes, sepse është rritur ndotja, stresi dhe ha-het shumë keq. Kequshqyerja ndikon drejtpërdrejt negativisht tek aknet."

Disa këshilla për një lëkurë të bukur e të shëndetshme

Vënia e një sasje të madhe produktesh

Edhe produkti më i mirë, po të vendoset me tepri, kthehet në i dëmshëm. Kjo vlen si për kremrat, edhe për larësit e fondatintat.

Vënia e kremit me vonesë

Kremi duhet vënë tre minuta pas larjes së fytyrës. Pas këtyre tre minutave, lëkura fillon të dehidratohet.

Përdorimi i produktit të gabuar

Produkti i zgjedhur gabim, mund ta dëmtojë lëkurën tuaj. Ndaj dhe përpara se të bëni blerje të gabuara e të hidhni kështu lekët dëm, bëni mirë të merrni këshillat e dermatologut.

Ngacmimi i puçrave

Është një ndër gabimet më të mëdha me lëkurën tonë.

Të flesh me make-up

Është nga gjërat që e dëmtojnë më shumë lëkurën. Poret mbyllen dhe tualeti zë vend mirë në rrudha, duke dobësuar elasticitetin dhe duke i thelluar ato.

Alergjia

Produktet kozmetike, sidomos nëse janë jo-cilësore, mund të shkaktojnë reaksione alergjike. Prandaj duhen përdorur vetëm produkte të cilësisë së mirë, hipoalergjike, por çfarë është dhe më e rëndësishme, duhet të provojmë më parë produktin në një sipërfaqe të vogël të lëkurës për të parë nëse ekziston mundësia e një reaksioni alergjik.

Në të kundërt, në vend që të kemi rezultate bukurie, do të kemi vërtet probleme, në ndonjë rast shumë të kushtueshme.

Psikologjia e turmës



Çfarë është psikologjia e turmës? Shoqëritë ndër dekada të ndryshme kanë pësuar ndryshime. Historia ka treguar që psikologjia e shoqërisë ka ndikuar në emancipimin dhe rrugëtimin e shoqërisë deri në ditët e sotme. Psikologjia e turmës studion relacionin dhe progresin që shoqëria ka bërë ndër shekuj. Psikologjia e turmës lidhet ngushtë me personazhe të cilët kanë drejtuar dhe kontribuar në shoqëri duke u bërë kështu imazhe të vlerave ose antivlerave të caktuara. Sipas psikologjisë, individi i bashkuar me turmën është i modeluar nga të tjerët, kryesisht nga lideri.

Gustav Le Bon, i lindur në Francë në vitin 1841, ishte psikologu i parë që studioi shkencërisht sjelljen e turmave, duke u përpjekur të identifikojë tiparet dhe duke propozuar teknika të përshtatshme për t'i udhëhequr dhe kontrolluar. Le Bon në analizën e psikologjisë së turmës ka demonstruar rolin e

rëndësishëm të udhëheqësit në propozimin e një misioni për ata që udhëheq, duke riaktivizuar energjitë e turmës dhe mundësuar bashkimin dhe unifikimin e tyre. Për Le Bon, turmat e mëdha ishin një ndalje e procesit evolutiv, i cili në teori duhej të vazhdonte nga e paforma te forma, nga e padalueshmja te diferencimi progresiv dhe nga sjelljet kolektive te veprimet e individëve të nxitur prej vetëdijeve të tyre.

Si ndikon psikologjia e turmës në klasë?

Individët në shoqëri priren të formojnë grupime bazuar në cilësitë, karakteristikat që i veçon secilin prej tyre.

Shkolla si institucion i rëndësishëm formon një nga kontekstet sociale më kryesore. Mjedisi i klasës është një ndër mjediset më të spikatura për të

kuptuar reagimin e nxënësve në grup, në turmë dhe individualisht. Klasa bëhet kështu vend potencial që individët e saj të reagojnë, bashkëveprojnë, mësojnë nga njëri-tjetri duke u udhëhequr nga udhëheqës si dhe duke u vetëudhëhequr.

Diversiteti i cili karakterizon nxënësit e një klase shpesh shërben si shtysë për të vënë në pah vlerat e secilit prej tyre. Shumëllojshmëria në vlera, aftësi, talente përforcon dhe vendos vendin e gjithsecilit në klasë. Nxënësit shpesh karakterizohen nga një natyrë e cila shkon drejt shumicës dhe maxhorancës.

Një nga fenomenet më të përhapura në klasë janë grupimet. Nxënësit e të njëjtës moshë prirën të ofrojnë nxitje në grup për veprime të caktuara duke afuar rreth vetes bashkëmoshatarë me të cilët ndajnë të njëjtat perceptime dhe ide. Kështu kjo çon në formimin e kulturës së shkollës duke ndikuar në raportin e sjelljeve të nxënësve dhe mësuesve.

Atmosfera në klasë është element kryesor që identifikon ecurinë dhe progresin social, edukativ si dhe mësimor të nxënësve. Një klasë e mirë, pozitive me mësues dhe nxënës të mirë karakterizohet nga nxënës dhe mësues udhëheqës të aftë, të cilët ndihmojnë në imazhin dhe ecurinë e saj në mënyrë progresive.

Aspekt shumë esencial në atmosferën e një klase është fenomeni i konformimit ku nxënësit kanë tendencën të anojnë nga grupi i cili ka më shumë audiencë, vëmendje, pëlqyeshmëri. Ky fenomen përgjithësisht ndodh në rastet kur një nxënës është lider dhe drejton në mënyrë indirekte ose direkte klasën. Kjo pëlqyeshmëri dhe ndjekje shkaktohet në bazë të impaktit që lideri i klasës formon tek nxënësit e tjerë.

Influenca e nxënësit lider tek nxënësit e tjerë është e ndryshme, mund të jetë si pozitive dhe negative. Shpesh brenda një klase nxënësi që tërheq më shumë audiencë dhe vëmendje mund të jetë personazh negativ duke shkaktuar fenomene si zhur-

ma, përdorimi i fjalorit të papërshtatshëm për në shkollë, probleme në sjellje. Pjesa përkrahëse ose turma i mbështesin këto fenomene dhe bëhen pjesë e tyre duke i aprovuar dhe konformuar. Ndjekja dhe aprovimi nga një numër i konsiderueshëm nxënësish tregon dhe thekson rëndësinë që ka marrë nxënësi lider, i cili është kthyer tashmë në një model që ndiqet dhe pëlqehet nga pjesa më e madhe e klasës.

Disa nga fenomenet të cilave nxënësit u konformohen më lehtësisht janë:

1. Zhurma dhe shpërqëndrime nga ora e mësimit
2. Përdorimi i fjalorit të papërshtatshëm në ambientet e shkollës
3. Formimi i grupimeve
4. Problematika në disiplinë

Diversiteti në klasë i drejton nxënësit në fenomene të cilat janë të pëlqyeshme nga ana e mësuesit dhe rregullave të shkollës, por shumë të pëlqyeshme dhe kënaqësi-sjellëse për një numër të madh nxënësish të cilët duan ta përngjasojnë shkollën me një ambient argëtimi. Pikërisht këto fenomene tregojnë formimin dhe prirjet e nxënësve kur ata janë në bashkësi dhe veprojnë në grup. Fuqia e grupit shërben si esencë për të kuptuar karakterin e secilës klase dhe të secilit fëmijë.

Agjentë shumë të rëndësishëm si për institucionin e shkollës, por edhe për shoqërinë në tërësi janë mësuesit dhe nxënësit. Drejtimi i duhur nga këta agjentë do formojë një frymë pozitive duke implementuar vlerat, progresin, talentet, ambiciet e nxënësve.

Instalimi i një komunikimi të rregullt prind-fëmijë-mësues me mbështetjen e shkollës do të çojë në drejtimin e duhur dhe përgatitjen e brezave duke investuar dhe hedhur themele të sigurta për shoqërinë e sotme dhe brezat në vijim.

Libra dhe Blogje për prindërit

Një shprehje thotë: “Fëmijë i mbarë, familje e lumtur.” Në të gjitha shoqëritë dhe kulturat, prindërit duan që fëmijët e tyre të kenë një të ardhme sa më të mirë. Gjithashtu duan t’i rritin dhe edukojnë njerëz të dobishëm për familjen e shoqërinë.

Fëmija nuk rritet vetëm me ushqim. Fëmija duhet të jetë i rrethuar me njerëz, të cilët e udhëzojnë dhe këshillojnë. Të rriturit duhet të jenë shembull për fëmijët apo adoleshentët. Nëna, babai, mësuesi janë të rëndësishëm për zhvillimin dhe rritjen e fëmijës. Është me rëndësi që fëmija apo adoleshenti t’u besojë prindërve dhe ta ndjejë kujdesin që merr. Fëmija, të cilit prindërit i kushtojnë kohë, kujdes dhe udhëzime të mirëfillta, do të jetë një i rritur i përgjegjshëm. Lidhja dhe afërsia e fëmijës me prindërit e forcojnë mirëqenien e tij, madje është parakusht për edukim të barazpeshuar. Fëmija, i cili ka raport të afërt me një të rritur, ka më shumë mundësi realizimi dhe arritjeje, jo vetëm për suksesin në shkollë, por për gjithë jetën.

Analizat e fëmijës për veten, se çfarë njeriu është dhe çfarë kërkon prej jetës, i përkasin zhvillimit mendor të tij. Ai fillon të këtë botën dhe mendimet e tij, që jo gjithmonë dëshiron t’ua tregojë prindërve. Atij i sillen shumë mendime për veten, që do të thotë se shumë gjëra dëshiron t’i bëjë në mënyrën e tij.

Prindërit shpeshherë është e vështirë të kuptojnë kokëfortësinë dhe këto reagime, mënyra të sjelluri e veprime shpesh të papranueshme. Marrja e përgjegjësisë për veten nuk bëhet për një ditë. Duke provuar, mësuar e gabuar, fëmija do të rritet e bëhet i përgjegjshëm.

Sidomos gjatë periudhës së pubertetit shoqërimi me moshatarët është shumë i rëndësishëm. Pjesa më e madhe e kohës kalohet me shoqërinë, duke biseduar dhe shkëmbyer mendime të ndryshme. Çdonjëri në këtë moshë e krahason veten me shokët, moshatarët dhe me njerëzit e tjerë që e rrethojnë duke kërkuar rolin e tij. Është me rëndësi të veçantë që prindërit të bisedojnë dhe këshillojnë fëmijët për rritjen dhe pjekurinë e tyre, si dhe t’u japin mundësinë të shprehin mendimet e tyre.

Por kur? Si? Në ç’mënyrë? Shpesh prindërit dhe secili prej ne të rriturve kërkojmë të dimë si të sillemi dhe të reagojmë e veprojmë në situata të ndryshme.

Nuk ka receta për një prindërim të mirë dhe të daluar, por sigurisht ka mendime dhe përvoja, të cilat do dëshironim t’i sillnim përmes disa blogjeve e titujve, në formën e sugjerimeve për t’u lexuar prej prindërve ose për t’ua rekomanduar fëmijëve apo pse jo për t’i lexuar së bashku me ta.



Ndër titujt që kemi përzgjedhur janë:



Nikos Sideris

**Fëmijët
nuk duan psikolog.
Duan prindër!**

Letër në vëllimin prindëror gjë mendyjt



*“Fëmijët nuk duan psikolog. Duan prindër”,
Niko Sideris*

Ky tekst është sa një studim për raportet e sotme prindër-fëmijë, aq edhe një letër e hapur. Një letër që iu drejtohet prindërve të zakonshëm, të cilët brenda

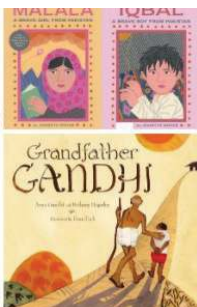
familjeve të zakonshme rrisin fëmijë të zakonshëm. Një letër në mirëbesim drejtuar prindërve që mendojnë. Në mënyrë të pashmangshme këta prindër hasin vështirësi, dyshime, probleme, ndoshta edhe udhëkryqe në raportet dhe marrëdhëniet me fëmijët e tyre. Në mjaft raste ata ndiejnë se dijet dhe njohuritë, mënyrat dhe fuqitë e tyre nuk mjaftojnë. Dhe gjithnjë e më shpesh shtrojnë pyetjen: “Mos vallë fëmija ka nevojë për një psikolog?”

Koleksion librash

<http://www.dritare.net/2016/03/29/17-libra-qe-do-i-mesojne-femijet-te-ndryshojne-boten/1>



**17 BOOKS
to
INSPIRE KIDS
to
CHANGE
THE
WORLD**



Unë realisht besoj se librat i frymëzojnë fëmijët. Kjo është një nga arsyet pse i ndaj titujt e librave për fëmijë me prindër të tjerë. Kam mbledhur një koleksion librash me ilustrime që prindërit mund t'i përdorin si formë bashkëbisedimi me fëmijët rreth asaj se sa veprime të vogla apo të mëdha mund ta ndryshojnë botën dhe të frymëzojnë vogëlushët e

tyre të bëjnë diferencën. Të gjitha këto janë libra me ilustrime, por ju inkurajoj t'i lexoni me fëmijë edhe pak më të rritur, pasi do të mësojnë shumë prej tyre. Mësojuni atyre se fëmijët kanë fuqi të ndryshojnë botën. Ndajini librat me pjesëtarë të familjes dhe diskutoni se çfarë mund të ndërmerreni për të krijuar gjëra më pozitive në komunitetin tuaj.

“Si të flasim me adoleshentët”, Adele Faber, Elaine Mazlish

“Si të flasim me adoleshentët” përmban sugjerime të thjeshta për t'u realizuar; histori që e bëjnë më të thjeshtë për t'u kuptuar, si dhe faqe përmbledhëse me këshilla.



“Respekti për vajzat adoleshente”, Courtney Macavinta & Andrea Vander Pluym

Një libër i mrekullueshëm, si për vajzat, ashtu edhe për prindërit. Respekti lidhet me gjithçka, duke nisur nga forma se si ndihesh, cila je dhe deri te zgjedhjet që bën në jetën tënde. Respekti është e kundërta e të qenit mosbesuese ndaj vetes. Respekt do të thotë të dëgjohesh dhe jo mos të ta vënë veshin. Respekt do të thotë të bësh atë që është e drejtë për ty, dhe jo atë që e vendos dikush tjetër për ty. Respekti është forca e VËRTETË e vajzave, dhe jo veshjet marramendëse. Mungesa e respektit është një pengesë e madhe



për ty, qoftë jashtë dhe qoftë brenda teje. Që ta jetosh sa më bukur jetën, ti ke nevojë për respektin, ashtu si për ajrin që thith. Ky libër do të të ndihmojë shumë për këtë.

“Këmbëngul të jesh vetvetja”, Al Deseta



Në 26 historitë e treguara në vetën e parë, adoleshentët rrëfijnë për jetët e tyre dhe se sa të vështirë e kanë të jenë vetvetja, sidomos kur i mbajnë nën kontroll, kur i sulmojnë, kur u bëjnë presion, kur i përjashtojnë dhe kur nuk i respektojnë. Ata vazhdimisht pyesin: Pse të gjithë kanë të

njëjtin problem me mua? A mund të ndryshoj diçka te vetja, që të mund të përshtatem me të tjerët? Ndoshta dhe ti ia ke bërë këto pyetje vetes.

“Flisni me adoleshentët për gjërat e rëndësishme për ta”, Jean Sunde Peterson Ph.D



Diskutime për stresin, identitetin, ndjenjat, marrëdhëniet, familjen e shkollën dhe të ardhmen. Tek adoleshentët problemet, si: stresi, identiteti, ndjenjat, vetëvlerësimi, raportet në familje, marrëdhëniet, sjelljet gjinore, personaliteti, zvarritja e punëve, abuzimi me substancat, etj..., janë shumë

të rëndësishme dhe duan një vëmendje të posaçme nga të gjithë JU prindër, mësues, psikologë, familjarë dhe gjithë njerëzit që janë në jetën e adoleshentëve.

Libri është një guidë e shkëlqyer për t'u përdorur, i përgatitur me të rejtat më të fundit për prindërit, psikologët, mësuesit që duan të lidhen socialisht dhe emocionalisht me adoleshentët.

“Zemerimi tek adoleshentët”, Laura Longhine

Vitet e adoleshencës janë të trazura: një periudhë vërshimi dhe zbulimi vetjak.

Por disa adoleshentë përballen me humbjen e kontaktit me pjesëtarë të familjes për shkak të keqtrajtimeve, rritjes në mjedise ku shpërfillen apo fyhen sistematikisht, prindërve që nuk merren me ta, ose kur për shkak të humbjes së prindërve të tyre përballen me fatin e keq të mënyrës së jetesës.

Disa adoleshentë gjenden në situata, në të cilat nuk janë të aftë të shprehin ndjenjat e tyre, ose mësohen t'i shprehin këto ndjenja në mënyra shkatërrimtare. A jemi ne të rriturit shkaktarët dhe pse? Si të zbusim zemërimin tek adoleshentët? Përse ata zemërohen? Si t'i ndihmojmë ne prindërit, mësuesit, psikologët, qendrat e rritjes apo të rehabilitimit këta adoleshentë?

Ky libër i mrekullueshëm është i ndërtuar mbi rrëfimet e vet adoleshentëve, të cilët të ndihmuar ose jo, kanë gjetur rrugën për të mposhtur zemërimin ose “përbindëshin” brenda vetes. Rrëfyesit në këtë libër kanë mësuar shumë strategji për të ruajtur qetësinë, përfshirë frymëmarrjen e thellë, thurjen me shtiza, vizatimin, pastrimin, dëgjimin e muzikës, kërcimin, lojërat sportive, kalimin e kohës me shoqëri, leximin e librave udhërrëfyes, largimin nga argumentet që shkaktojnë grindje.

Blogje:

ACS (Adolescent counseling services) : <http://www.acsteens.org/blog/>

SRA (Society for research on Adolescence): <http://www.s-r-a.org>

Adolescent Mobility Health Consortium (AMHC) : <https://blogs.otago.ac.nz/amc/>

CAS (Center for Adolescent Studies): <http://centerforadolescentstudies.com/blog/>

Portali www.nukjevetem.al ofron këshillim online, falas, anonim dhe profesional nga psikolog dhe mjek të specialiteteve të ndryshme. <http://www.nukjevetem.al/>



Familjet dygjuhëshe

Individi dhe familja, në ditët e sotme, janë duke u integruar gjithnjë e më shumë në një shoqëri që sa vjen e bëhet më globale. Kjo duke nisur nga aspekti më i ngushtë i konsumit të një “makiatoje”, “instalimit” të një “aplikacioni”, përdorimit të një “emoji” etj, që janë elemente gjuhësore të pranishme në vendin tonë. Por ka edhe ndryshime më të mëdha, që vijnë si rezultat i martesave të shqiptarëve me shtetas të tjerë. Si rezultat, janë krijuar familje bilinguale, ose e thënë ndryshe në shqip: dygjuhëshe.

Pra, si edhe vihet re në këtë artikull, do të flasim për gjuhën ose më saktë për gjuhët, në familjet ku njëri prind ka gjuhë amtare të ndryshme nga prindi tjetër,

por duke u fokusuar te fëmijët e këtyre familjeve. Nëse ju jeni familje dygjuhëshe dhe ende nuk keni vendosur se cilën gjuhë do t’i mësoni fëmijës suaj, që së shpejti pritët të vijë në jetë, atëherë besoj se leximi i këtij artikulli do t’ju vijë në ndihmë.

Le ta nisim duke thënë se dygjuhësia që nga lindja, nuk përbën anjë rrezik për zhvillimin normal të fëmijës suaj. Çfarë lehtësimi, apo jo? Tani asnjëri nga të dy prindërit s’ka pse të heqë dorë nga gjuha e vendit të vet, sepse mund t’ia mësoni të dyja gjuhët njëkohësisht fëmijës suaj.

Është e vërtetë se fëmijët që mësojnë dy gjuhë që



nga lindja, nuk kanë fjalor të njëjtë me fëmijët që mësojnë vetëm një gjuhë, por kjo vlen vetëm për fazën e fëmijërisë. Megjithatë, nëse doni që fëmija juaj të zhvillojë më shumë fajorin në këto dy gjuhë, duhet thjesht ta ekspozoni atë më shumë ndaj këtyre gjuhëve (Hoff, 2006). Por mos u çinkurajoni, sepse nëse mblidhni numrin e fjalëve që fëmija juaj di në të dyja gjuhët, ka gjasa që të jetë i njëjtë me atë të fëmijëve që mësojnë vetëm një gjuhë (Pearson, Fernandez, Leweder, Oller, 1997).

Natyrshëm jeni duke pyetur: "A janë në disavantazh fëmijët që mësojnë dy gjuhë njëherësh?" Kjo varet nga përkushtimi juaj për t'i shfaqur gjuhët përpara fëmijës. Me një ekspozim të mjaftueshëm që nga lindja ndaj të dyja gjuhëve, fëmijët dygjuhësh i arrijnë piketat e zhvillimit në të dyja gjuhët, në të njëjtat afate si fëmijët njëgjuhësh. Fillimisht, fëmijët dygjuhësh mund të kenë fjalor më të zgjeruar në gjuhën që e mësojnë nga prindi me të cilin kalojnë

më shumë kohë, si ç'mund të jetë nëna, e cila rri në shtëpi ndërkohë që babai shkon në punë. Por, me kalimin e kohës, këta fëmijë mund të bëhen plotësisht dygjuhësh, nëse ekspozimi ndaj gjuhës së dytë fillon herët në jetë, ndodh në një diapazon të gjerë dhe të larmishëm situatash, dhe është i vazhdueshëm e i qëndrueshëm (Petito dhe Kovelmann 2002). Një tjetër kusht është që gjuha e dytë të sigurojë më shumë se 25% të materialit gjuhësor të fëmijës. Me një shkallë më të ulët ekspozimi, fëmija nuk ka gjasa ta mësojë gjuhën e dytë (Pearson et al., 1997).

Përparësitë e të qenit dygjuhësh

Zotërimi i mirë i dy gjuhëve lidhet drejtpërdrejt me aftësitë më të larta konjitive, në drejtime të tilla, si formimi i koncepteve apo krijimtaria. Fëmijët dygjuhësh janë më atë aftë në gramatikë, duke pasur kështu më shumë shanse të kapin gabimet gramatikore. Kur këta fëmijë rriten, me dy gjuhë kanë më



shumë shanse në botën e biznesit, por studimet kanë treguar se fëmijët dygjuhësh kanë tendencë të favorizojnë njërën duke e humbur zotërimin e tjetrës. Atëherë me të drejtë mund të jeni duke bërë pyetjen: “Si duhet të veprojmë që fëmija im të vazhdojë të përdorë të dyja gjuhët kur të rritet dhe mbi të gjitha, ta ketë të lehtë t’i mësojë të dyja kur është ende i vogël?”

Përcaktoni synime të qarta

Ju si prindër duhet të vendosni se çfarë kërkon nga fëmija juaj: dëshironi që një prej gjuhëve ta dijë shumë mirë dhe tjetrën mjaftueshëm sa për të kuptuar bisedat në situata të përditshme, apo doni që të jetë i rrjedhshëm në nivel akademik në të dyja gjuhët? Për të parën, mjafton që fëmija të ekspozohet ndaj të dyja gjuhëve çdo ditë, ndërsa për të dytën, duhet që të investoni më shumë kohë dhe përpjekje, madje edhe para se gjuha minoritare, e cila me shumë gjasa do të flitet vetëm nga njëri prej prindërve apo nga familjarët e tij kur këta vijnë për vizitë te ju. Gjuha minoritare nuk do të jetë prezente në nivel akademik, sepse diçka e tillë do të ishte e mundur nëse fëmija juaj do të ndiqte shkollën në atë gjuhë, ndaj dhe nëse synoni nivel akademik edhe në gjuhën minoritare, duhet të investoni shumë mund ose para për edukim privat.

Zgjidhni një strategji

Një nga të dy prindërit duhet të vendosë që të jetë ai me gjuhën minoritare dhe e mira është që kjo t’i përshtatet edhe realitetit të vendit ku jeni, pra, nëse jeni në Shqipëri dhe mami është shqiptare ndërsa babi është anglez, edhe pse gjuha angleze është globale, në jetën e fëmijës në Shqipëri, kjo do të mbetet minoritare.

Por mbase doni që të dyja gjuhët të jenë maxhoritare, duke investuar në atë të dytën me kurse private apo udhëtime të shpeshta jashtë shteti, që fëmija të marrë ekspozimin e nevojshëm edhe ndaj saj. Edhe kjo strategji është e vlefshme.

Strategjitë e njohura janë të mëposhtmet:

- Një prind - një gjuhë, ku secili prind flet vetëm një gjuhë.
- Dy prindër - dy gjuhë, ku secili prind i flet të dyja gjuhët.
- Një gjuhë është minoritare: njëra prej gjuhëve përdoret në më pak kontekste.
- Koha dhe vendi: sipas vendit dhe kohës vendoset se cila gjuhë do të flitet.

Niseni me gjëra të thjeshta

Të kesh synime të mëdha është e drejtë, por nëse e nisni me synime jorealiste, si psh.: “Do të lexoj 100 faqe në ditë që të zhvilloj gjuhën akademike të fëmijës” dhe nuk ia arrini ta zbatoni këtë plan, ka mundësi të hiqni dorë, sepse rrethanat për zbatimin e tij nuk janë të përshtatshme. Ju keni shumë punë për të bërë si dhe fëmija ka shumë detyra dhe mësimë çdo ditë. Më e vlefshme do të ishte që ta nisni me gjëra më të vogla, si psh. përkthimi i veprimeve që po bëni në çdo vend ku jeni, teksa gatvani, në pazar, kur shikoni televizor etj.

Planifikim

Planifikimi është shumë i rëndësishëm. Ju duhet të përcaktoni se kur do të lexohet e shkruhet dhe në cilën gjuhë, apo cili nga ju do të flasë dhe për cilën temë. Sapo të keni rënë dakord si familje për planin, duhet ta ndiqni me durim dhe vijimësi korrekte, në mënyrë që fëmija të arrijë rrjedhshmëri në të dyja gjuhët, dhe kur të rritet të mos heqë dorë nga gjuha minoritare.

Gjatë këtij procesi, fëmija mund të vijë një ditë nga shkolla dhe t’i flasë prindit që ka gjuhën minoritare duke përdorur gjuhën e “gabuar”, por kjo nuk duhet t’ju mërzisë, sepse nëse me këmbëngulje vazhdoni sipas planit dhe e ekspozoni fëmijën tuaj mjaftueshëm ndaj gjuhës minoritare, atëherë kur të rritet ai do t’i zotërojë të dyja si gjuhën e nënës.

Referenca: Psikologji Edukimi, Anita Woolfolk
<http://multilingualparenting.com>

Llojet e vështirësive në të nxënë dhe veçoritë e tyre

Çdo fëmijë është i veçantë. Fëmijët ndryshojnë prej njëri- tjetrit nga kapacitetet, aftësitë, interesat, dëshirat, stilet e të nxënit, nga zhvillimi intelektual, emocional dhe ai fizik. Në mjedisin arsimor fëmijët marrin njohuri, fitojnë eksperiencë të reja dhe zhvillojnë aftësitë e tyre në fusha të ndryshme. Ky proces nuk ndodh tek të gjithë fëmijët njësoj apo me të njëjtin ritëm. Disa fëmijë shfaqin vështirësi në nxënie. Termi “vështirësi në nxënie” përdoret për të përshkruar vështirësitë në aftësitë specifike të të mësuarit dhe konceptet e fituara nga fëmijë të cilët në fusha të tjera mësojnë dhe veprojnë pa vështirësi.

Vështirësi në të nxënë është një term çadër për një shumëllojshmëri të gjerë problemesh të të mësuarit. Ekzistenca e tyre nuk lidhet me zhvillimin e vonë mendor apo me probleme të ndryshme fizike, shqisore të fëmijës, si p.sh. problemet e lidhura me shikimin apo dëgjimin. Ato nuk shkaktohen nga probleme emocionale apo që lidhen me motivimin. Po ashtu, këto vështirësi nuk duhet të ngatërrohen me vështirësi apo aftësi të tjera të kufizuara të tilla, si autizmi, vonesat intelektuale, çrregullimet e sjelljes etj. Parë nga ky këndvështrim, duket se vështirësitë në nxënie janë me origjinë fiziologjike dhe burojnë nga mënyra se si truri e merr, e përpunon dhe e interpreton apo e përdor informacionin. Kjo mund të çojë në probleme të të mësuarit të informacionit dhe aftësive të reja, dhe vënia e tyre në përdorim.

Llojet më të përhapura të çrregullimeve në të nxënë përfshijnë probleme me leximin, shkrimin, matematikën, arsyetimin, të dëgjuarit dhe të folurit. Është e rëndësishme të mos harrojmë se shumica e fëmijëve me vështirësi në të nxënë janë po aq të zgjuar sa bashkëmoshatarët e tjerë. Vetëm se metodika e të mësuarit duhet t’ju përshtatet

llojeve të tyre unike të të mësuarit.

Duke mësuar më shumë në përgjithësi mbi vështirësitë në të nxënë, dhe në mënyrë të veçantë mbi llojin ku fëmija juaj has vështirësi, ju mund ta ndihmoni atë në arritjet e tij akademike dhe në gjendjen e tij emocionale. Vështirësitë në të nxënë paraqesin ndryshueshmëri nga një fëmijë tek tjetri. Ndërkohë që një fëmijë mund të vështirësohet në lexim dhe drejtshkrim, një tjetër mund të pëlqejë leximin e librave, por nuk mund të kuptojnë dhe aq mire mësimet në matematikë. Kurse dikush tjetër mund të hasë vështirësi në të kuptuar atë që të tjerët janë duke thënë apo komunikuar duke folur.

Jo gjithmonë është i lehtë diagnostifikimi i këtyre lloj çrregullimeve. Për shkak të variacionit të gjerë, nuk ka ndonjë simptomë të veçantë të cilën ju mund ta shikoni si tregues të një problemi. Megjithatë, në



mosha të ndryshme, disa shenja paralajmëruese janë më të zakonshme se të tjerat.

Në listat e mëposhtme do të gjeni disa veçori të përbashkëta të këtyre vështirësive. Ia vlen të përmendim se disa fëmijë të cilët nuk kanë vështirësi në të nxënë ndodh që mund të përjetojnë disa nga këto vështirësi në kohë të ndryshme. Momenti për t'u shqetësuar është atëherë kur ju vini re tek fëmija juaj një çrregullim të vazhdueshëm në aftësi të caktuara.

Simptomat e vështirësive në të nxënë (3-5 vjeç)

Vështirësi në shqiptimin e fjalëve, gjetjen e fjalës së duhur, thënien e fjalëve me rimë.

Vështirësi për të mësuar alfabetin, numrat, ngjyrat, format gjeometrike, ditët e javës.

Vështirësi në ndjekjen e udhëzimeve ose në mësimin e aktiviteteve rutinë.

Vështirësi në përdorimin e lapsit, gërshërëve apo të ngjyrosjes brenda vijave.

Vështirësi në mbërthimin e kopsave, zinxhirit apo dhe lidhjen e këpucëve.

Simptomat e vështirësive në të nxënë (5-9 vjeç)

Vështirësi për të kuptuar lidhjen midis shkronjave dhe tingujve për të formuar fjalë dhe leximi i fjalëve vazhdimisht gabim.

Vështirësi me konceptet bazë të matematikës, thënien e ores dhe memorizimin e sekuencave.

Simptomat e vështirësive në të nxënë (10-13 vjeç)

Vështirësohen në kuptimin e pjesëve të leximit dhe ushtrimeve matematikore.



Vështirësohet në testet me shtjellim dhe ushtrime me fjalë.

Nuk i pëlqen të shkruaj dhe të lexojë si dhe shmang të lexuarit me zë.

Lexon po të njëjtën fjalë ndryshe, në të njëjtin tekst. Ka aftësi të dobëta organizative (dhoma e gjumit,



detyrat e shtëpisë, tavolina është e çrregullt dhe e çorganizuar).

Vështirësohet në ndjekjen e diskutimeve në klasë dhe në të shprehurit e mendimit të tij me zë.

Shkrim dore i çrregullt.

Vështirësia në lexim (disleksia)

Është e rëndësishme që disleksinë të mos e shohim apo të mos e trajtojmë si një çrregullim, por si një mënyrë alternative, të cilën fëmijët e përdorin për të perceptuar botën rreth tyre, me avantazhet dhe disavantazhet e saj.

Disleksia shpesh nuk zbulohet në kohë dhe i atribuohet përtacisë së fëmijëve. Problemi themelor në lexim është vështirësia në kuptimin e marrëdhënies mes tingujve, shkronjave dhe fjalëve si dhe lidhjen e fjalëve në fraza dhe paragrafë.

Është shumë e rëndësishme që fëmija të mos bëhet të ndihet inferior pasi një qasje e tillë ka pasoja negative për zhvillimin e tij psikologjik. Nëse ky problem zbulohet në kohë, fëmija disleksik mund të ketë shumë arritje në shkollë dhe në jetë, pasi shpesh kemi të bëjmë me persona me inteligjencë më të lartë se mesatarja.

Vështirësia në aftësitë matematikore (diskalkulia)

Diskalkulia është vështirësia e nxënies së funksionit matematikor dhe të arsytimit logjik. Ajo ka të bëjë me pamundësinë për të kryer veprime matematikore. Këta fëmijë kanë vështirësi në klasifikimin e objekteve nga më i madhi tek më i vogli apo në klasifikimin e objekteve sipas karakteristikave të tyre. Problemet me numrat ose konceptet bazë shfaqen më herët, ndërsa në vitet në vazhdim mund të shfaqen probleme që kanë të bëjnë me arsytimin. Këtyre fëmijëve shpesh u mungon rrjedhshmëria dhe saktësia në deshifrimin e informacionit numerik nga një formë e gjuhës së folur në një formë tjetër të gjuhës së shkruar. Ky proces, i quajtur “transkodim,” ndodh kur, për shembull, një nxënës i kërkohet të shkruajë numrin “7”, pasi ta ketë dëgjuar më parë fjalën “shtatë”.

Fëmijët me vështirësi në aftësitë në matematikë mund të kenë probleme me parimet e numërimit si duke numëruar me nga 2, ose mund të kenë vështirësi në thënien e orës.

Vështirësia në të shkruar (disortografia)

Disortografia është vështirësia që kanë fëmijët për ta shkruar gjuhën që flasin. Ka të bëjë me aktivitetin fizik të të shkruarit apo me aktivitetin mendor që bën fëmija për të organizuar mendimet në letër. Zakonisht, si pasojë e disleksisë, fëmija që ka vështirësi në lexim, shfaq vështirësi edhe në të shkruar, duke mos u dalluar shumë nga disleksia. Fëmijët disortografikë mund janë konfuzë kur fonemat duken si të ngjashme, ngatërrojnë shkronjat e alfabetit që tingëllojnë njësoj, si p.sh. [f] dhe [v], [p] dhe [b], [t] dhe [d], [d] dhe [p], [l] dhe [z], [c] dhe [g] e kështu me radhë. Ata kanë vështirësi në njohjen e shkronjave që kanë formë të ngjashme, si për shembull b dhe p, m dhe n, a dhe e. Mund të harrojnë pjesë të fjalës kur ajo ka bashkëtingëllore dyshe (llumi-lumi) ose zanore në mes të fjalës (dielli – delli). Madje ata mund t'i këmbëjnë vendin shkronjave në një fjalë, si p.sh. lavamani – valamani.

Vështirësitë në të shkruar (disgrafia)

Kjo vështirësi lidhet me respektimin e formës së shkronjës. Fëmijët disgrafikë e shkruajnë fjalën mbrapsht ose pjerrtas. Shkrimi i tyre është i palexueshëm dhe ata mund të shkruajnë duke kombinuar shkronjat e dorës me ato të shtypit. Ndërsa shkruajnë, ata i shqiptojnë fjalët me zë. Ata e kanë të vështirë të ndjekin vijën ose rreshtin. Mund të mos e përfundojnë fjalinë ose të krijojnë hapësira boshe.

Lloje të tjera të vështirësive në të nxënë

Leximi, shkrimi dhe matematika nuk janë të vetmet aftësi të prekura nga çrregullimet në të nxënë. Llojet e tjera të vështirësive në të mësuar përfshijnë vështirësitë e aftësive motorike (të lëvizjes dhe të koordinimit), të kuptuarit e gjuhës së folur, bërja e dallimit midis tingujve, dhe interpretimi i informacionit vizual.

Vështirësitë në të nxënë në aftësitë motorike (dispraksia)

Vështirësitë në aftësitë motorike i referohen problemeve që kanë të bëjnë me lëvizjen dhe koordinimin e pjesëve të trupit qoftë tek aftësitë motorike fine (prerja me gërshtë, shkrimi) ose tek aftësitë motorike të muskujve të mëdhenj (vrapimi, kërcimi). Një vështirësi në aftësitë motorike është munda që kalon fëmija për të realizuar një aktivitet informacioni i të cilit vjen nga truri. Në mënyrë që të vrapojë, të kërcëjë, të shkruar apo të presë diçka, truri duhet të jetë në gjendje të komunikojë me gjymtyrët e nevojshme për të realizuar veprimin. Shenjat që fëmija mund të ketë një çrregullim në aftësitë motorike përfshijnë probleme me aftësitë fizike që kërkojnë koordinimin sy-dorë, si mbajtjen e një lapsi apo dhe mbërthimi i kopsave.

Vështirësitë në të nxënë në gjuhë dhe komunikim (afazia/disfazia)

Vështirësitë në të nxënë në gjuhë dhe komunikim përfshijnë aftësinë për të kuptuar ose për të prodhuar gjuhën e folur. Gjuha është konsideruar gjithashtu si një produkt i një aktiviteti për shkak se ajo kërkon organizimin e mendimeve në tru dhe gjetjen e fjalëve të duhura për të shpjeguar diçka apo t'i komunikojë diçka dikujt tjetër.

Shenjat e çrregullimit me bazë gjuhën e folur përfshijnë probleme të aftësive verbale si aftësia për të ritreguar një histori dhe rrjedhshmëria në të folur, si dhe aftësinë për të kuptuar kuptimin e fjalëve, pjesëve që dëgjon, direktivat etj.

Në të gjitha rastet e vështirësive në të nxënë duhet të kryhet një vlerësim i specializuar. Qëndrimi i prindërve, mësuesit dhe i shokëve për këta fëmijë është mjaft i rëndësishëm. Klima negative në shkollë dhe në familje, ndërhyrjet e paorientuara apo mosinteresi ndaj tyre janë tepër të dëmshme. Është i rëndësishëm krijimi i një mjedisi pranues dhe mbështetës për ta.

http://www.arsimi.gov.al /Manuali i mësuesit/ Jam mes jush, i ndryshëm, i barabartë

Mëngjarashët

Imagjino ta jetosh jetën sikur të jesh duke u parë në një pasqyrë, ku gjithçka është në anën e kundërt, që nga mënyra se si të lidhësh këpucët, si të presësh me gërshërë, si të përdorësh mausin në kompjuter, si të shkruash, si të hapësh një kuti konservash etj. Kjo është jeta e një mëngjarashi (*personi te i cili mbizotëron përdorimi i dorës së majtë në çdo lloj aktiviteti njerëzor*).

Të dhënat e mbledhura nga Qendra e Kërkimeve Illinois (IRC) në vitin 2008, tregojnë se mëngjarashët përbëjnë afërsisht 10% të popullsisë së rritur, pra 9 nga çdo 10 njerëz në mbarë botën janë të djathtë, kështu që një e dhjeta e popullsisë me sa duket ka qenë “lënë jashtë” gjatë gjithë historisë. Ky grup njerëzish është disi i mënjanuar, pasi dora që ata përdorin më shumë në aktivitetet e përditshme është e ndryshme nga ajo që përdor shumica e popullsisë (Coren, 1992).

Daniel J. Sonkin, Ph.D., terapist, i cili edhe vetë është mëngjarash, shpjegon se çdo të thotë të rritesh dorëmajtë në një botë dorëdjathtë. “Unë kurrë nuk e kisha kuptuar, derisa u rrita, se bota është bërë me të vërtetë për njerëzit që përdorin dorën e djathtë,” thotë Dr. Sonkin. “Mendoja për veten se

isha pak i ngathët në hapjen e dyerve, zbritjen ose ngjitjen e shkallëve apo lëvizjen me shpejtësi për qarq pengesave. E mësova më vonë se ato ishin ndryshime të përshtatshme – dhe ndonjëherë të papërshtatshme – në ndërtimin e objekteve bazuar në përdorimin e duarve.”

Jeta e një mëngjarashi është e mbushur plot me sfida, por dorëdjathtët nuk i vërejnë asnjëherë këto apo përshtatjet që dorëmajtët duhet të bëjnë pothuajse në çdo gjë.

Personat të cilët kanë preferencë përdorimin e dorës së majtë, ndeshen edhe me paragjykime apo diskriminime që vijnë nga një shoqëri ku mbizotëron njeriu dorëdjathtë. Fjala ‘mëngjarash’ ka konotacione negative në shumë gjuhë të botës. Kështu p.sh. Coren (1992), shpjegon

se fjala ‘majtas’ në gjuhën anglo-saksone ka kuptimin fillestar ‘i thyer’ ose ‘i dobët’. Në gjuhë të tjera (frëngjisht, gjermanisht, rusisht) fjala ‘i majtë’ vjen nga fjalë që mbartin kuptime si ‘i ngathët’, ‘i shëmtuar’, ‘i shtrembër’ apo ‘i keq’. Madje edhe në gjuhën shqipe fjala ‘mëngjarash’ ka edhe kuptimin ‘i ngathët, i plogët’ apo ‘i vëngër’. Si për të mos mjaftuar kuptimi jo i mirë i fjalës, lidhur me këta persona, ka edhe mjaft zakone, tradita apo besime të pabazuara (supersticiozitet). Kështu p.sh në Japoni, të kesh

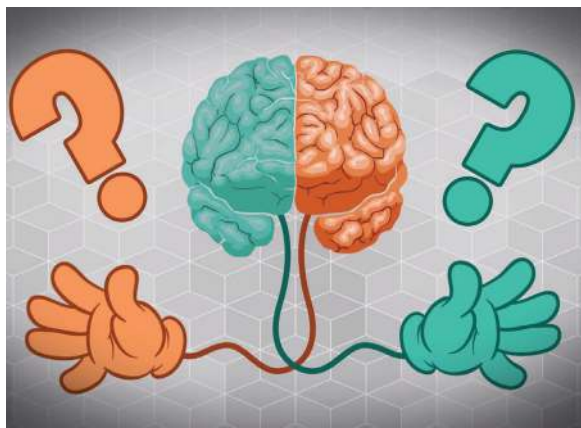


një bashkëshorte mëngjarashe, është një shkak i mjaftueshëm për të kërkuar divorcin; në brigjet e Guineas, banorët vendas kurrë nuk e prekin mbajtësen e kanës me dorën e majtë, pasi mendojnë se do t'u helmohet pija; në kolonitë amerikane mëngjarashët konsideroheshin si shtriganë dhe nuk kanë qenë të pakta rastet kur janë ndëshkuar edhe me humbje jete; në Greqinë e lashtë vendoseshin rojtarë në hyrjet e tempujve apo vendeve të shenjta, në mënyrë që të siguroheshin se njerëzit futeshin në këto vende me këmbën e djathtë, pasi të hyje me këmbën e majtë ishte si një mallkim për tempullin; në shumë vende të Afrikës, Indisë apo Lindjes së Mesme, njerëzit nuk duhet të hanë me dorën e majtë, pasi kjo e fundit konsiderohet e papastër (në këto vende kjo dorë përdoret për pastrim individual). Edhe në vendin tonë njerëzit takohen duke i dhënë njëri-tjetrit dorën e djathtë, pasi të japësh dorën e majtë nuk është 'normale'.

Për shkak të gjithë këtyre paragjytimeve dhe supersticiozitetëve shpesh, prindërit, kujdestarët apo mësuesit ndikojnë te fëmijët duke u përpjekur që ata të përdorin dorën e djathtë. Por sa e këshillueshme është kjo nga studiuesit dhe psikologët?

Efektet e kthimit të mëngjarashëve në dorëdjathtë

Të lindurit mëngjarashe duhen lënë të lirë të zhvillohen në mënyrë të natyrshme dhe të mund ta për-



dorin dorën e djathtë sipas dëshirës, pa i detyruar. Sforcimi për të kthyer dorën mbizotëruese nga e majta në të djathtë mund të ketë pasoja negative si në momentet e ndërrimit, ashtu edhe në vitet e mëvonshme.

Përdorimi i dorës mbizotëruese në shkrim nuk është vetëm diçka fizike që ka të bëjë me kontrollin e lapsit apo stilolapsit, por ajo është e lidhur me mënyrën e funksionimit të trurit dhe proceset që ndodhin aty. Kështu, ana e majtë e trurit kontrollon anën e djathtë të trupit dhe ana e djathtë e trurit kontrollon anën e majtë të trupit. Duke ndryshuar me forcë dorën mbizotëruese, në mendjen e fëmijës krijohet një konfuzion i vërtetë dhe pasojat nuk janë të pakta. Më poshtë po listojmë një sërë efektesh negative që njerëzit kanë raportuar se u kanë ndodhur pikërisht nga ndryshimi me forcë i dorës me të cilën shkruanin kur ishin fëmijë:

Shkrim dore jo i rregullt dhe gati i palexueshëm

Urinim në shtrat

Ngrënie e thonjve

Belbëzim

Druajtje dhe mbyllje në vetvete

Sjellje provokuese dhe devijuese

Mungesë përqëndrimi

Probleme me kujtesën

Vështirësi në lexim

Probleme me shqiptimin

Lodhje fizike

Këto efekte ndoshta nuk ndodhin te të gjithë fëmijët që u ndryshohet dora mbizotëruese me detyrim, dhe natyrisht që ato mund të ndodhin edhe për shumë shkaqe të tjera, por gjithsesi është vërejtur një lidhje mes këtyre pasojave dhe ndërrimit me forcë të dorës së shkrimit. Për më tepër që këta të rritur kanë treguar se në fëmijëri shpesh janë bërë nëpër shkolla viktimat të bullizmit pikërisht prej efektëve negative të kalimit me forcë nga mëngjarashtë në dorëdjathtë. Prandaj, psikologët dhe studiuesit rekomandojnë që të mos sforcohet fëmija për

të ndërruar dorën mbizotëruese në shkrim apo në kryerjen e çdo lloj aktiviteti jetësor.

Kur dallohet preferenca e fëmijëve në përdorimin e duarve dhe çfarë ndikon në këtë mbizotërim?

Nëse pyesni prindërit se kur e kanë zbuluar për herë të parë preferencën e majtë të fëmijës së tyre, shumica do t'ju thonë se ishte një perceptim gradual. "Nuk më kujtohet saktësisht se kur kemi filluar ta kuptojmë që Chris ishte një dorëmajtë, por që kur ishte foshnjë, para se të ishte me të vërtetë në gjendje për të shkruar, ai tregonte një preferencë përdorimi të dorës së majtë në aftësitë e tij motorike," thotë Rebecca Allen-English, nga Illinois, e cila ka një djalë 11-vjeçar. Allen-English dhe bashkëshorti i saj janë të dy dorëdjathtë dhe për ta ishte surprizë preferenca e fëmijës së tyre.

Sipas "The Natural Superiority of the Left-Hander" nga psikologu James T. deKay, nëse të dy prindërit janë mëngjarashë, ekziston 50 për qind mundësi që fëmija i tyre të jetë gjithashtu përdorues i dorës së majtë. Por nëse asnjëri prej prindërve nuk është mëngjarash, probabiliteti zvogëlohet në vetëm 2 për qind. Edhe pse kjo e vë djalë e çiftit Allen-English në minoritet, është ende e qartë se gjenetika luan një rol të rëndësishëm në mbizotërimin e një dore karshi tjetrës - një lidhje konkrete gjenetike nuk ishte zbuluar deri në vitin 2007, kur gjenetisti Dr. Clyde Francks zbuloi një gjen në anën e mashkulit që kontribuon te mëngjarashët.

A është problem në ditët e sotme të kesh një fëmijë mëngjarash?

Fatmirësisht, nuk ka qenë kurrë një kohë më e mirë se sot për të qenë mëngjarash. Jeta është bërë tani më e lehtë me përdorimin e mjeteve të përgatitura enkas për dorëmajtët, duke filluar që me mjetet shkollare (*gërshërë, ngjyrosës, mbajtëse lapsash etj*) dhe çdo prind apo kujdestar mund të krijojë një hapësirë pune të përshtatshme për një fëmijë që ka preferencë të përdorë dorën e majtë në aktivitetet e

tij të përditshme. Nëse fëmija juaj ka hobi muzikën, sot janë në dispozicion edhe kitarat për dorëmajtët.

Nëse ju nuk mund ta kuptoni se çfarë pengesash has në jetën e përditshme një fëmijë mëngjarash, përpikuni t'i shikoni gjërat nga perspektiva e tij. "Provoni të bëni aktivitetet e përditshme me dorën e majtë. Kjo do të jetë sikur të vishni këpucën në këmbën tjetër", thotë Deb Graham, M.S, një eksperte edukimi në Hudson, New York, e cila punon me fëmijët dorëmajtë. Ajo këshillon prindërit se pavarësisht nëse ata vetë janë dorëmajtë apo dorëdjathtë, duhet të njihen me sfidat dhe mundësitë e rritjes së një fëmije dorëmajtë.

Më poshtë po rendisim disa këshilla se si mund të ndihmoni fëmijën tuaj të rritet si një dorëmajtë i fortë, unik dhe i sigurt.

Lavdëroni tiparet dhe cilësitë e veçanta

Aftësinë e fëmijës për të përdorur më shumë dorën e majtë trajtojeni si një bekim dhe jo si të metë të fëmijës suaj. Bëjeni fëmijën të ndihet i veçantë dhe i dallueshëm nga të tjerët edhe për këtë cilësi. Dr. Sonkin kujton se prindërit e tij ishin mjaft përkrahës dhe kjo ndikoi pozitivisht në zhvillimin e tij. "Mbah mend se ata ishin shumë krenarë për faktin që unë isha dorëmajtë. Ata kishin një ndjenjë intuitive se ky fakt ishte i lidhur me aftësinë time krijuese dhe e vlerësonin shumë këtë veçanti." Edhe pse fjalët 'i veçantë' apo 'i dallueshëm' mund të na duken si sinonime të fjalëve 'i ndryshëm' dhe 'i pazakontë', ato tingëllojnë krejt ndryshe për veshin e një fëmije. Zakonisht, nëse dora e majtë është më dominuese sesa e djathta, kjo do të thotë se ana e djathtë e trurit është më dominuese se ana e majtë e tij, e cila favorizon intuitën, emocionet, imagjinatën, kreativitetin dhe të menduarit pozitiv. Kështu që, nëse fëmija juaj dorëmajtë është krijues dhe ka imagjinatë, atëherë është krejtësisht normale për të lëvdur faktin e të qënurit mëngjarash.

Të menduarit jashtë kornizave është një specialitet i

dorëmajtëve, tipar ky që shfaqet edhe në zgjidhjen e problemave në shkollë e jashtë saj. Renell Madison-Welch, nëna e Shayley 12-vjeçar në Agoura, Kaliforni, thotë se aftësia kreative e vajzës së saj për zgjidhjen e problemeve është dalluar shumë shpejt në shkollë. “Kur vjen puna për të zgjidhur problemet e matematikës, ajo bën sipas mënyrës së saj dhe merr përgjigjen e saktë të problemës. Duket sikur kjo gjë funksionon mirë, pasi matematika është lënda ku ajo ka arritjet më të larta!”

Riorientoni fëmijën

Në më të shumtën e rasteve, të qenurit mëngjarash nuk duhet të shkaktojë shqetësime të mëdha në jetën e fëmijës suaj. Edhe nëse fëmija juaj do të hasë pengesë në orientimin e dorës së djathtë, vështirë që kjo të konsiderohet si ngërç shpejtësie. Fëmija do të jetë në gjendje ta kalojë atë situatë dhe të ecë përpara, por në disa raste, mund të ketë probleme të vogla përshtatjeje. Lidhja e këpucëve apo hapat e kërcimit janë dy nga pengesat më të zakonshme për fëmijët e vegjël.

Në këtë fazë lipset ndërhyrja juaj me takt për të ndihmuar fëmijën të praktikojë lëvizjet e duhura. Si fillim, vendosu përkarshi fëmijës dhe jo në krah, në mënyrë që t’i pasqyrosh lëvizjet. Zëvendëso fjalët ‘e majtë’, ‘e djathtë’ me terma orientimi të ngjashme me “përdor dorën më pranë derës” ose “ec drejt dritares”. Kur i mëson se si të lidhë këpucët, përdor terma orientues që nuk kanë të bëjnë fare me të majtën apo të djathtën, siç mund të jetë metoda “veshët e lepurushit”, ku bëjmë dy kapje në formë laku që i kryqëzojmë më njëra-tjetrën, palosim njërën anë dhe e tërheqim atë për ta shtrënguar. Pavarësisht rrethanave, riorientimi i fëmijës jo mbi bazë të së djathtës dhe të majtës, të duhurës dhe të gabuarës, korrektes dhe jo korrektes, do t’ia lehtësojë shumë atij përshtatjen dhe përparimin. Përsëriti këto terma orientimi sa më shpesh, pasi janë të domosdoshme për të mësuar veprimet e sakta të fëmijës, dhe si rezultat krahët e tij nuk do kryqëzohen sa herë që

hap frigoriferin apo nuk do të zërë këmbën sa herë që hap derën.

Lehtësojani procesin e të shkruajturit

Pengesa më e madhe për mëngjarashët është shkrimi. Graham ka punuar me mëngjarashë të moshave të ndryshme për të zhvilluar teknika të mira shkrimi dhe për të korrigjuar të gabuarat. “Para së gjithash, duhet të kuptohet që mëngjarashët i bëjnë gjërat ndryshe nga djathtistët - dhe ky nuk është aspak problem. Është norma e tyre.” Rregulli i parë i Graham gjatë mësimit të fëmijëve është mosaplikimi i rregullave të djathtistëve. Çelësi i suksesit është ta lejojsh fëmijën të bëjë gjërat natyrshëm. Graham thotë që “Është normale nëse shkruan shkronjën S nga poshtë lart apo nëse vendos pikën para se të shkruash shkronjën i dhe j.” Ajo shpjegon se radha e këtyre veprimeve ishte krijuar për djathtistët në mënyrë që të shmangej njollosja e fletores gjatë procesit të të shkruajturit, kështu që përsa kohë e shkruajtura jote majtiste është e lexueshme dhe komode, vazhdo! Synimi është siguria në vetvete e rehatia, dhe jo stërmundimi.

Në lidhje me mbajtjen e lapsit, ekspertët bien dakort që për fëmijët mëngjarashë është mjaft e dobishme të përdoren mbajtëset e lapsit të krijuara enkas për ta. Sigurisht që me rritjen e fëmijës dhe me shkrimin në kompjuter, i cili po kthehet normë në shkollë dhe në shtëpi, shkrimi i dorës nuk do jetë më problem.

Karen Foster, një edukatore kopshti në Riverside, Connecticut, është e lumtur që është vetë një mëngjarashe që mëson fëmijë mëngjarashë. “Unë i kam të jetuara vështirësitë që hasen,” thotë ajo. Një nga sfidat e mëngjarashëve është që dora e tyre mbulon punën ndërsa ata shkruajnë. Jo vetëm që puna ndotet, por edhe turbullohet. “Unë u them gjithmonë nxënësve të mi mëngjarashë që nuk ka problem ta rrotullojnë fletën. Ndryshe nga djathtistët, që shkruajnë me krahun që largohet nga tru-

pi, mëngjarashët shkruajnë me krahun që i afrohet trupit. Vetë trupi i tyre u bëhet pengesë.” Graham sugjeron rrotullimin e fletës sipas akrepave të orës, me cepin majtas-lart pak më ngritur se cepi djathtas, ose duke lëvizur fletën majtas ndërsa dora e fëmijës përparon drejt trupit të tij.

Gjeni sportin e duhur



Kur vjen puna tek sporti, jo të gjithë mëngjarashët dominohen nga dora e majtë, kështu që mos pretendoni që fëmija juaj sportist të gjuajë me shkop, të hedhë, të kapë apo të luajë sport si majtist. Jerry Brunson-Hollinger, i cili drejton një palestër në zonën metropolitane të New York-ut, sugjeron që prindërit të shqyrtojnë të gjitha mundësitë për të gjetur se cila është më e mira për fëmijën. “Të vërë në përdorim të dyja duart e të shohë se me cilën ndihet më rehat dhe që veprimi i vjen natyrshëm,” thotë ai. “Padyshim që do mundesh të shohësh se cila është dora dominante.”

Sipas Brunson-Hollinger dhe disa ekspertëve të tjerë sportivë, të kesh preferencë dorën e majtë ka të mirat e saj, “pasi mëngjarashët janë më pak të za-

konshëm.” Kur e kap të papërgatitur kundërshtarin ka përfitime të mëdha. “Pothuajse të gjithë janë dorëdjathtë,” Brunson-Hollinger shpjegon, “kështu nëse gjithmonë je përballur me një dorëdjathtë dhe tani konkurron me një mëngjarash, është ndryshe.” Gary Fishkind, një tenist profesionist në Greenwich, Connecticut, pranon që “Ndonjëherë lojtarët shkojnë në ndeshje dhe nuk arrijnë të kuptojnë pse nuk po japin maksimumin e tyre. Pas dy apo tre seteve ata kuptojnë që po luajnë kundrejt një mëngjarashi!” Sigurisht që edhe djathtistët gjithashtu kanë avantazhet e tyre në sport. Është më e lehtë të kapësh një dorezë bejzbolli djathtisti e të luash, ndërsa mëngjarashët duhet ta marrin me vete kudo që shkojnë dorezën e tyre.

Cilëndo anë që do zgjedhë fëmija juaj, e rëndësishme është që të vendosë në një moshë sa më të vogël, thotë Brunson-Hollinger. “Në moshë të re është më e lehtë për prindërit të zhvillojnë të dyja duart tek fëmija, kështu që cilëndo dorë ata të zgjedhin, zhvillojeni sa më shumë të jetë e mundur.”

Tregojini fëmijës suaj shembuj të mirë

Tregojini fëmijës suaj shembuj të njerëzve dorëmajtë, të cilët kanë ndikuar në historinë botërore dhe kanë lënë gjurmë në të. Kështu, folini fëmijës për Benjamin Franklin, i cili ishte aq krenar për faktin që ishte mëngjarash, sa shkruajti një traktat të tërë në favor të dorës së majtë. Gjithashtu, mund t’i theksoni fëmijës suaj se pesë presidentët më të fundit të SHBA kanë qenë mëngjarashë: Gerald Ford, Ronald Reagan, George H.W. Bush, Bill Clinton, dhe Barack Obama. Të tjerë njerëz të shquar në fusha të ndryshme si shkencë, art, muzikë dhe sport kanë qenë mëngjarashë, ku mund të përmendim: Judy Garland, Jim Henson, Marie Curie, Leonardo Da Vinci, Babe Ruth, Jimi Hendrix, Robert De Niro, Bill Gates dhe Oprah Winfrey. Gjithashtu, familja mbretërore në Britani udhëhiqet nga dorëmajtët, pasi Princi Charles, Princi William, Nëna Mbretëreshë dhe Mbretëresha Elizabet II janë të gjithë mëngjarashë.

Disa orientime për mësuesit që punojnë me nxënës mëngjarashë

Mausi i kompjuterit – Nëse nxënësi mëngjarash përdor më mirë mausin me të majtën, shto një pjesë të thjeshtë softwer në desktop për të këmbyer funksionin e dy butonëve të tij, në mënyrë që të jetë i përshtatshëm për mëngjarashët.

Pozicionimi i bankës – Për të shmangur përplasjen e bërrylave mes nxënësve të një banke, mësuesi duhet të ulë nxënësin mëngjarash në anën e majtë të bankës dyshe. Nëse në klasë përdoren karrige që kanë mbështetëse-lëvizëse për të shkruar, sigurohuni që në klasë të ketë mjaftueshëm karrige me mbështetëse në krahun e majtë aq sa numri i nxënësve mëngjarashë. Mos harroni që ata shpesh druhen për të kërkuar karrigen që u duhet dhe asnjëherë nuk duhet t'i nxirri nga klasa për të kërkuar nëpër shkollë një karrige me mbështetësen e përshtatshme për ta.

Fletoret e punës dhe libralidhëset – Në fletoret e punës apo testet e printuara shpesh pyetjet i pozicionojmë në kolonën e majtë dhe hapësirën e përgjigjeve në të djathtë, kështu që si pasojë mëngjarashët vazhdimisht mbulojnë pyetjet. Do të ishte mjaft e dobishme nëse mësuesi përgatit edhe një variant të testit ku pyetjet qëndrojnë djathtas. Gjithashtu, mësuesit duhet të kenë parasysh se fletoret me spirale në krahun e majtë janë krejt të përshtatshme për fëmijët mëngjarashë, ndaj sugjerojmë atyre kthimin e këtyre fletoreve në drejtimin horizontal gjatë mbajtjes së shënimeve.

Përdorimi i dërrasës së zezë / bardhë – Nxënësit mëngjarashë duhet të qëndrojnë në të djathtë të dërrasës, në mënyrë që ta kenë të lirë hapësirën për të punuar dhe krahu i majtë duhet të jetë nën vizatimin apo shkrimin e tyre. Në të kundërt, dora gjatë procesit të shkruarit do të fshijë të gjithë punën e bërë.

Shkencë – Mëngjarashët derdhin dhe përziejnë me

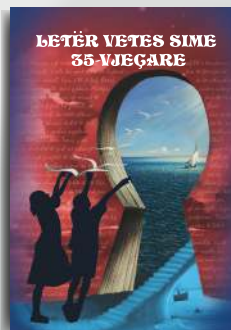
dorën e tyre të majtë kështu që të gjithë kimikatet, përbërësit dhe pajisjet duhet t'i mbajnë në të majtë të tyre gjatë eksperimenteve. Kur punojnë në çift, mëngjarashi duhet të qëndrojë në të majtë për të shmangur përplasjen e bërrylave. Mikroskopët dhe aparaturat e tjera me komandë nga e djathta është vështirë të kapen dhe të kontrollohen nga mëngjarashët.

Teknologji dizajni / metali / punim druri – Kontrollon manualët e ndihmës së makinerive të rënda dhe aparatave të energjisë që mund të përdoren nga mëngjarashët në raste emergjence. Ato janë të pozicionuara zakonisht për sigurinë e dorëdjathtëve kështu që është e vështirë të përdoren nga mëngjarashët. Workshop-et dhe manualët e përdorimit të mjeteve si lehtësime për dorëdjathtët, shpesh nënkuptojnë përjashtim të mëngjarashëve, për këtë arsye në më të shumtën e rasteve përpjekja për të përdorur aparatura të fuqishme dhe të rrezikshme së prapthi, duke kryqëzuar duart apo përdorimi i dorës jombizotëruese - mund të rezultojnë të rrezikshme.

Teknologji Ushqimore – Ashtu si me kuzhinat në shtëpi, shumë pajisje që përdoren për përgatitjen e ushqimit, si: gërshërët, qërueset, hapëset e konservave dhe thikat e dhëmbëzuara, janë për dorëdjathtët, dhe si rrjedhojë, janë të vështira për t'u përdorur nga një mëngjarash, duke i ngathtësuar ata dhe duke u shkaktuar më shumë aksidente.

Referenca: "Your Left-Handed Child", Lauren Milsom





BOTIMET E REJA “TURGUT ÖZAL”

