FOLEJA FAMILJARE

Rruga "Bernardin Palja", Ndërtesa 15, Hyrja 1, Njësia Bashkiake Nr.6 Tiranë – Shqipëri
Phone: +355 67 301 6258 e-mail: info@turgutozal.edu.al

REVISTË
PSIKOLOGJIKE
EDUKATIVE

PËRMBAJTJA

1 Mbi filmat vizatimorë, për fëmijët dhe komunikimin

2 Rëndësia e komunikimit pozitiv me fëmijët në zhvillimin e tyre

3 Komunikimi pa dhunë

4 Rëndësia e kohës që kalojnë prindërit me fëmijët e tyre

5 Vetëvlerësimi i shëndetshëm tek adoleshentët

6 Komunikimi prind – fëmijë, shkaqe dhe pasoja të mosfunksionimit të tij

7 Edukimi i të dëgjuarit te nxënësit përmes bashkëbisedimit

8 Komunikimi profesional shkollë - prindër

9 Komunikimi te mësuesit dhe disa teknika që përmirësojnë aftësitë komunikuese të nxënësve

10 Llojet e bullizmit
Bullizmi kibernetik dhe sugjerime për të mbrojtur fëmijët nga ky fenomen

11 Për një komunikim sa më të mirë me të tjerët

12 Mënyrat virtuale të komunikimit

13 Mjetet e vjetra dhe moderne të komunikimit

14 Kuriozitete mbi mënyrat e komunikimit tek kafshët

15 Reflektime

Ekipi i revistës

Selman Fettahoğlu
Imelda Prençe
Elda Rrustemi
Erjon Saliasi
Erjona Saqe
Fabiola Halili
Suzana Muça
Esmeralda Dibra
Enkelejda Velo

Design

Dorjan Pitani

Foleja Familjare Nr.8

www.tirana.turgutozal.edu.al

Prill 2018

Selman Fettahoğlu

Mbi filmat vizatimorë, për fëmijët dhe komunikimin

Ne të gjithë duhet të përpiqemi, sidomos për fëmijët, në mënyrë që gjithçka që ne përcjellim tek ata përmes komunikimit, me të gjitha format e tij, të jetë së paku sa më e sigurt dhe me sa më pak rrezikshmëri për një rritje të shëndetshme…

Duhet të kem qenë në klasë të katërt. Banoja në fshatin më të vogël të rrethit. Shtëpia jonë, një ndërtesë historike, gjendej në një nga mëhallat pranë qendrës së qytetit. Thonë që në kohën e luftës kishte qenë përdorur si spital. Në të mund të gjeje çdo lloj motivi tradicional. Në një nga dhomat e shtëpisë, në një mur kishte një dërrasë, mbi të cilën rrinte i zbukuruar plot me motive tradicionale një televizor bardhë e zi. Ende më kujtohet marka e tij: "ITT Schaub Lorenz." Çdo të dielë në orën 09:15 prisnim me padurim të fillonte një film vizatimor. Ky film, që titullohej "Voltran", zgjaste 30-40 minuta. Ishin pesë luanë, që kur bashkoheshin ktheheshin në një robot të madh, i cili mbronte botën nga të këqijtë. Teksa shikonim atë ekranin e vogël, na dukej sikur hynim drejt një bote tjetër dhe më pas, edhe pse kishte mbaruar filmi vizatimor ne ende nuk ishim kthyer në botën tonë, por vazhdonim të fluturonim rreth e përqark duke ulërirë me të madhe frazat e filmit. Shpesh të rriturit na qortonin për këtë.

Disa vite më parë, teksa shëtitnim me bashkëshorten në pazar, pamë në një raft një send të njohur. Ishte një kuti plot e përplot me disqe të atij filmi që shikonim në fëmijëri. E bleva pa një pa dy dhe gjëja e parë që bëra me të vajtur në shtëpi ishte të shihja disa seri rresht. Por nuk kishte më të njëjtën shije...

Sa shumë vite kanë kaluar! Tani, në moshën që isha unë tek shihja atë film, janë fëmijët e mi. Edhe fëmijët e mi shikonin televizor. Them shikonin, se nuk kemi më televizor në shtëpi. Tani ka një monitor, të cilin e përdorim për të parë kur të duam cilin film të duam. Tani kohët kanë ndryshuar. Nuk është më si më parë, kur kishte vetëm një stacion me një film gjithegjithë. Ka dhjetëra kanale ku mund të shikosh tërë ditën filma vizatimorë, shumë prej të cilëve në brendi kanë dhunë. Fëmijët e mi, pasi kishin parë ndonjë nga këta filma silleshin krejt çuditshëm. Aq sa shpesh më duhej t'u bërtisja: "Biri i babit, jemi në shtëpi. Në Tokë. Eja në vete!" Por sa mbaronte njëri, niste filmi tjetër, e kështu pa fund… Kur kujtoj se sa më ndikonte një film gjysmë ore në javë kur isha i vogël, nuk arrij ta imagjinoj gjendjen e fëmijëve të sotëm që shikojnë 3-4 orë filma në të cilët ka edhe dhunë. Sa gjëra, të cilat as që kanë lidhje e që duhet të rrinë sa më larg fëmijëve, hyjnë pa mbarim në trurin e tyre të vockël. Unë jam i mendimit që mënyra se si po rriten këta fëmijë është e frikshme. Sa punë tinëzare që në një kurth ndjellës të vësh fëmijët e t'i bësh ta duan dhunën, vrasjen, sherrin dhe luftën.

Besoj se jeni dakord me mua nëse ju them se filmat me të vërtetë edukativë dhe të mirë janë pak, por edhe këta zor se i shikon njeri. Ndaj ne e kemi hequr televizorin nga shtëpia. Se sa zgjidhje e mirë është kjo, mbetet ta tregojë koha. Tashmë i zgjedhim vetë ato që duam të shikojmë, i vëmë në një usb që e lidhim me ekranin dhe i shikojmë si familje. Kush të dojë ta quajë një eksperiment, rezultatet e të cilit do të shihen vite më pas. Por edhe e kundërta e kësaj, sipas meje, është një eksperiment ku rrezikohet shumë...

Lediona Braho, psikologe klinike

Rëndësia e komunikimit pozitiv me fëmijët në zhvillimin e tyre

Fëmijët zënë një vend të veçantë në ciklin njerëzor, prandaj meritojnë shumë vëmendje. Edukimi i fëmijëve është një investim për krijimin e kushteve më të mira ekonomike e shoqërore, ndërsa mirëqenia psikologjike e tyre është një "gur themeli" për një shoqëri më reziliente. Sipas Konventës mbi të Drejtat e Fëmijës (OKB, 1989), fëmijët janë qenie njerëzore të plota, me të drejtat e tyre, që meritojnë më të mirën që mund t'u ofrojmë, përgjatë çdo stadi të zhvillimit. Prej natyre, fëmijët janë të aftë t'i përgjigjen komunikimit pozitiv dhe të zhvillojnë potencialin e tyre të plotë. Prandaj, komunikimi i të rriturve me fëmijët duhet të respektojë moshën, aftësitë dhe nevojat e tyre. Çështjet që ne duhet t'u komunikojmë fëmijëve variojnë që nga mësimi se si të lajnë duart kur janë shumë të vegjël, deri te përgatitja për shkollën apo tek të trajtuarit e vetes dhe të të tjerëve me respekt. Ky shkrim përpiqet të përshkruajë karakteristikat e komunikimit me fëmijët, në përputhje me moshën ose stadin e tyre të zhvillimit, duke ofruar disa mënyra "të duhura" të komunikimit dhe duke shpjeguar rolin jetik që ka komunikimi në zhvillimin e shëndetshëm të fëmijëve. Komunikimi shihet si një përbërës kyç i marrëdhënies prind-fëmijë, që mbështet dhe nxit zhvillimin tërësor të fëmijëve.

Një hyrje në kuptimin e komunikimit, si një shtyllë e marrëdhënies i rritur - fëmijë

Komunikimi është themeli i çdo marrëdhënieje njerëzore, mjeti përmes të cilit ne lidhemi emo-

cionalisht me tjetrin (Wiley, 2007). Aftësia për të komunikuar buron nga nevoja për t'u lidhur me të tjerët. Shumica e fëmijëve mësojnë të komunikojnë, sepse kështu mund t'u plotësohen nevojat. Komunikimi është një proces dinamik, gjatë të cilit ne shkëmbejmë informacione, mendime dhe ndjenja, në mënyrë verbale (me fjalë) ose joverbale (pa fjalë). Fëmijët komunikojnë me të rriturit që nga dita kur vijnë në jetë. Foshnjat komunikojnë me tinguj (qajnë, gugatin, belbëzojnë), me shprehjet e fytyrës (kontakti me sy, buzëqeshja, grimasat) dhe me lëvizjet e trupit (lëvizin këmbët kur janë të kënaqur ose në stres). Ndërsa motakët dhe fëmijët më të mëdhenj mësojnë të përdorin gjuhën (Faulkner, 2005). Fëmijët i zhvillojnë aftësitë e komunikimit, kur të rriturit u përgjigjen përpjekjeve të tyre për të komunikuar nevojat dhe dëshirat. Kur i sapolinduri afrohet tek gjiri i nënës, ajo i jep të pijë, kështu foshnja mëson se nëna do t'u përgjigjet sinjaleve dhe përpjekjeve të tij për të komunikuar. Të rriturit duhet ta njohin dhe ta respektojnë nevojën e lindur të fëmijës për të komunikuar dhe t'i përgjigjen asaj. Prania e të rriturve përmes dashurisë, kujdesit dhe sigurisë, që u përgjigjet nevojave trupore dhe emocionale të fëmijëve të vegjël, ushqen atashimin (lidhjen emocionale) mes të rriturit dhe fëmijës (Kearns dhe Austin, 2007). Një marrëdhënie e qëndrueshme dhe e karakterizuar nga përkujdesja është thelbësore për një zhvillim të shëndetshëm të fëmijës. Kjo marrëdhënie duhet të lindë dhe të ndërtohet në një mjedis me dashuri dhe stimulim.

Njohja e stadeve të zhvillimit të fëmijëve, parakusht për komunikimin

Fëmijët dyvjeçarë mund të përqendrohen për pak minuta në një bisedë, parashkollorët (tre deri në gjashtë vjeç) janë më të vëmendshëm, ndërsa fëmijët më të rritur mund të qëndrojnë për një kohë më të gjatë. Po ashtu, fëmijët e vegjël mund të kuptojnë një gjuhë të thjeshtë dhe figura konkrete, ndërsa fëmijët më të rritur mund të kuptojnë shprehi gjuhësore dhe figura më të ndërlikuara. Aftësitë fizike, mendore, sociale dhe emocionale të fëmijëve zhvillohen në mënyrë graduale gjatë jetës së tyre, prandaj, mënyra se si ne duhet të komunikojmë me fëmijët përcaktohet nga mosha dhe zhvillimi i tyre. Teoritë e ndryshme psikologjike mbi zhvillimin njerëzor bazohen tek koncepti i "stadeve". Stadi i referohet një periudhe zhvillimi me tipare karakteristike (Karaj, 2005). Sipas kërkimeve psikologjike në fushën e zhvillimit të fëmijës, të gjithë njerëzit kalojnë të njëjtat stade në një rend kronologjik të caktuar, edhe pse faktorët gjenetikë dhe mjedisorë mund ta përshpejtojnë ose ta ngadalësojnë ritmin e kalimit nga njëri stad në tjetrin. Stadet mendohen si universale: Fëmijët e kulturave dhe mjediseve të ndryshme, me harta të ndryshme gjenetike, përparojnë në mënyrë të ngjashme nga njëri stad në tjetrin. Mirëpo, kërkimet e reja e sfidojnë konceptin e stadeve dhe ofrojnë mënyra alternative për t'i shpjeguar dallimet në zhvillimin e fëmijëve. Ato nuk përqendrohen te mangësitë e fëmijëve që dalin nga krahasimi me fëmijët e tjerë, por te mënyrat e ndryshme se si fëmijët ndërveprojnë me mjedisin. Sipas kësaj pikëpamjeje, zhvillimi i fëmijës mund të ndikohet më shumë sesa mund të mendohej më parë, nga rrethanat e mjedisit (Berry, Greenspan dhe Stanley, 2000). Kalimi nga një stad zhvillimi në tjetrin është dinamik. Zhvillimi në fëmijëri ndahet në këto periudha: foshnjëria dhe fëmijëria e hershme (lindja deri në gjashtë vjeç), fëmijëria e mesme (shtatë deri në 11-12 vjeç) dhe adoleshenca (12 deri në 14 vjeç). Në shumicën e shoqërive, mosha gjashtë deri në shtatë vjeç përkon me fillimin e shkollës, ndërsa mosha 11 deri në 12 vjeç, me fillimin e pubertetit.

Mënyrat e duhura të komunikimit me fëmijët, në përputhje me stadet e zhvillimit

Vitet e hershme janë periudha më kritike në ciklin e zhvillimit njerëzor, ndaj investimi në këto vite hedh themelet e të mësuarit në të ardhmen. Në vitet e para, fëmijët kanë nevojë të dinë se të rriturit i

duan dhe i mbrojnë, të krijojnë ndjenja pozitive për njerëzit, të njohin dhe të shprehin një shumëllojshmëri emocionesh, të kuptojnë që frika është normale, të përfshihen në përvoja të mësuari dhe të kërkojnë ndihmë (Berry, Greenspan dhe Stanley, 2000). Në fëmijërinë e hershme, komunikimi varet nga kujdestarët e parë të fëmijës: pjesëtarët e familjes, edukatorët dhe profesionistët. Zhvillimi tërësor i fëmijëve ushqehet nga një lidhje emocionale e fortë dhe e sigurt me personat e rëndësishëm. Biseda, librat e përshtatshëm, këngët dhe rrëfimet, të gjitha këto plotësojnë nevojat e fëmijëve të vegjël për komunikim. Ka shumë pikëpamje dhe pikëpyetje për sasinë e medias që duhet t'u lejohet fëmijëve të kësaj moshe (në veçanti, fëmijëve nën dy vjeç), por ajo që nuk vihet në pikëpyetje është sasia e ndërveprimit pozitiv me të rriturit e rëndësishëm (Casper dhe Teilheimer, 2009).

Të rriturit duhet të komunikojnë në këto mënyra: të përdorin një ton të ëmbël zëri dhe një gjuhë të thjeshtë, të ndërtojnë marrëdhënie të sigurta dashurie dhe përkujdesjeje, të inkurajojnë kërkimin, dëshirën për të mësuar, kuriozitetin dhe vetëbesimin te aftësitë vetjake (për të cilat fëmija bëhet pak nga pak i vetëdijshëm), t'u mësojnë konceptet dhe vlerat përmes lojës, t'u tregojnë histori të thjeshta dhe t'ua përsëritin ato, t'u këndojnë këngë dhe vjersha, të përdorin përvojat e jetës së përditshme, t'i ndihmojnë të shprehin një shumëllojshmëri emocionesh dhe të përballojnë frikërat e tyre kur përballen me çështje të vështira (Trawick-Smith, 2006).

Një aspekt i rëndësishëm i zhvillimit të fëmijës është vetëkoncepti. Vetëkoncepti, imazhi mendor që ka fëmija për veten, përbëhet nga disa elemente: si e shohin veten, si mendojnë se i shohin të tjerët, a ndihen të vlerësuar dhe a mendojnë se janë të aftë dhe të zotë për t'i bërë gjërat. Vetëkoncepti ndërtohet në periudhën dy deri në gjashtë vjeç (Nixon dhe Gould, 2000). Komunikimi pozitiv i të rriturve mbështet zhvillimin e një vetëkoncepti të shëndetshëm te fëmija. E kundërta ndodh nëse të rriturit nuk përgjigjen, nuk kujdesen dhe bëjnë kritika të pandjeshme. Fëmija mund të zhvillojë një vetëkoncept të varfër dhe nëse ai ruhet gjatë adoleshencës dhe moshës së rritur, do të shfaqet rreziku për probleme të shëndetit mendor.

Në fëmijërinë e mesme, fëmijët bëhen qenie më të pavarura dhe të zotë për të zbuluar botën përreth tyre. Ata mësojnë një gjuhë më të sofistikuar dhe fitojnë aftësi të reja në lexim, matematikë dhe fusha të tjera. Pak nga pak, i largohen perspektivës së tyre egocentrike (besimi se janë në qendër të botës) dhe fillojnë të bëhen më empatikë. Ata janë kuriozë dhe zhvillojnë aftësi të reja shoqërore, krijojnë miqësi të reja dhe marrin më shumë përgjegjësi për sjelljen. Modelet që fëmijët e kësaj moshe shohin në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet, ndikojnë te sjelljet, qëndrimet dhe pikëpamja e tyre për botën. Nevojat për komunikim, te fëmijët shtatë deri në 11 ose 12 vjeç, lidhen me ushqyerjen e ndjenjave pozitive për veten, të tjerët dhe botën, me zbulimin dhe testimin e ideve, aftësive e talenteve vetjake, si dhe kuptimin e respektimin e ndjenjave e shqetësimeve të tyre. Prandaj, komunikimi me fëmijët e kësaj moshe duhet të përfshijë ngjarje e përvoja më të gjata, të inkurajojë të menduarit kritik dhe zgjidhjen e problemeve dhe të modelojë veprime prosociale (Berk, 2003). Në fund të kësaj periudhe, disa fëmijë fillojnë të hyjnë në pubertet dhe kalojnë nëpër sfida të reja.

Adoleshenca shihet si një periudhë e stuhishme, pasi të rinjtë përjetojnë ndryshime të mëdha fizike, sociale, emocionale dhe konjitive. Adoleshentët përjetojnë ndryshime të shpeshta humori dhe shpërthime zemërimi, pasi kalojnë një periudhë tranzicioni nga fëmijëria në moshë të rritur. Kërkimet e fundit mbi zhvillimin e trurit në adoleshencë mbështesin konkluzionin se adoleshenca karakterizohet nga kërkimi i vëmendjes dhe marrja e risqeve (Arnett, 2010). Në fillim të adoleshencës, të rinjtë kanë vështirësi me përdorimin e aftësive racionale, planifikimit dhe marrjes së vendimeve. Detyra madhore e këtij stadi - kërkimi i identitetit -

është burimi i zbulimit dhe shprehjes së mendimeve dhe ndjenjave për një sërë çështjesh. Adoleshentët mbështeten më shumë te miqtë sesa te familja. Presioni shoqëror luan një rol të rëndësishëm në formimin e personalitetit dhe sjelljeve, duke çuar ndonjëherë në sjellje të pashëndetshme dhe të rrezikshme (agresiviteti, alkooli, abuzimi me substancat etj). Shoqëritë perëndimore e inkurajojnë autonominë dhe individualizmin, por ato mund të kthehen në burim konflikti mes adoleshentëve dhe prindërve. Adoleshentët janë të aftë për të menduar në mënyrë abstrakte dhe logjike, bëjnë plane për të ardhmen, kanë më shumë pavarësi dhe duan ta sfidojnë autoritetin prindëror, eksperimentojnë me sjellje të reja dhe ndikohen nga kultura e bashkëmoshatarëve. Prandaj, me adoleshentët duhet të bisedojmë për çështje që i shqetësojnë, që nga miqësitë, deri tek marrëdhëniet romantike. Ata duhet të informohen dhe të drejtohen kah jetës së rritur, sidomos për sjelljet që i vënë në rrezik, t'u ofrohen modele pozitive të forta, me standarde morale, të respektohen për idetë dhe mendimet që kanë dhe t'u lejohet që të mësojnë nga gabimet e tyre. Teksa rriten, adoleshentët vazhdojnë të kenë nevojë për të rritur të dashur dhe empatikë, që u japin mbrojtje, që shërbejnë si modele pozitive, që vendosin kufij dhe pritshmëri dhe i drejtojnë ata për të bërë zgjedhje të shëndetshme.

Teknologjia duhet të përdoret në funksion të komunikimit njerëzor

Shumë fëmijë jetojnë në mjedise që kanë lehtësi përdorimi të teknologjisë, në sajë të globalizmit. Nga njëra anë, hyrja në internet u ofron fëmijëve mundësi për rritje dhe zhvillim. Kërkimet e shumta sugjerojnë se teknologjia (televizioni, kompjuterat, interneti dhe aparatët celularë), shërben si agjente socializimi, pasi formëson sjelljet, qëndrimet dhe pikëpamjet e njerëzve (Drotner dhe Livingstone, 2008). Mirëpo, teknologjia është parë gjithmonë në mënyrë dualistike: si shumë e mirë ose si shumë e keqe. Nga njëra anë, ajo pasuron jetën e fëmijëve, zgjeron dijet, inkurajon përfshirjen në shoqëri dhe tolerancën. Nga ana tjetër, ajo mund të frenojë imagjinatën dhe lojën, të na bëjë më indeferentë ndaj dhimbjes së tjetrit, të inkurajojë sjellje shkatërruese, të shpjerë në çorientim të vlerave dhe të kontribuojnë në tëhuajësim shoqëror. Për shembull, dhuna në televizion dhe në videolojëra ndikon te sjellja, duke shtuar agresivitetin; te mendja, duke shtuar frikërat dhe ankthin; te marrëdhëniet sociale, duke ulur empatinë apo aftësinë për të ndier vuajtjen e të tjerëve. Teknologjia ndikon te fëmijët në mënyra të ndryshme, varësisht prej personalitetit, gjinisë, familjes dhe mjedisit të tyre social. Një nga çështjet më të kërkuara është ndikimi i medias në krijimin e stereotipeve, bazuar te mënyrat se si portretizohen djemtë (të dhunshëm, liderë, racionalë) dhe vajzat (tërheqëse, të nënshtruara dhe emocionale). Megjithatë, teknologjia nuk duhet të shihet me lente bardhë e zi apo të cilësohet si vetëm e mirë ose vetëm e keqe. Dobia ose dëmi i lidhur me të varet nga mënyra se si do të përdoret,

konteksti në të cilën përdoret dhe karakteristikat e fëmijëve. Teknologjia duhet të përdoret në funksion të komunikimit dhe të ushqejë komunikimin e shëndetshëm.

Përfundim

Marrëdhënia mes të rriturve dhe fëmijëve përmirësohet kur ata komunikojnë në mënyrat e duhura. Fëmijët mësojnë të komunikojnë duke parë prindërit e tyre, prandaj prindërit duhet të aftësohen për të komunikuar në mënyrë të hapur dhe efektive me fëmijët. Mirëpo, agjendat e ngjeshura të prindërve dhe të të rriturve të tjerë bëjnë që shumë fëmijëve dhe të rinjve t'u mungojnë mundësitë për komunikim të rregullt dhe pozitiv. Prandaj, të rriturit duhet të kenë parasysh se duhet me patjetër të plotësojnë nevojat e fëmijëve për komunikim, sidomos kur ata janë të vegjël. Sa më shumë aftësi të fitojnë fëmijët dhe sa më herët në jetë, aq më mirë do të mësojnë më vonë gjatë jetës. Ndaj, një nga aspektet kryesore të punës sonë me fëmijët, prindërve e kujdestarëve të tyre, është ofrimi i këshillave, mbështetjes dhe orientimit të nevojshëm për të ushqyer, mbrojtur, stimuluar dhe komunikuar në mënyra pozitive me ta. Një prindërim i karakterizuar nga dashuria, përkujdesja dhe komunikimi i mirë është një themel i fortë për një zhvillim të shëndetshëm të fëmijëve, sot dhe në të ardhmen.

Burimet

1. Arnett, J. J. (2010). Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach. NJ: Prentice Hall

2. Berk, L.E. (2003). Child development. NY: Allyn & Bacon

3. Casper, V. and Theilheimer, R. (2009). Early Childhood Education: Learning Together. NY: McGraw-Hill

4. Drotner, K. and Livingstone, S. (Eds.) (2008), The international handbook of children, media and culture. Los Angeles: Sage Strasburger.

5. Durham, M.G. (2008). The Lolita effect: The media sexualisation of young girls and what we can do about it. Woodstock & New York: The Overlook Press

6. Faulkner, J. (2005). Talking with babies and toddlers. Extract from NCAC Newsletter Putting Children First, (14), 6-7.

7. Karaj, Th. (2005). Psikologjia e zhvillimit të fëmijës. Tiranë: Progres.

8. Kearns, K. and Austin, B. (2007). Frameworks for learning and development (pp. 217-253). Frenchs Forest NSW: Pearson Education Australia.

9. Nixon, D. and Gould, K. (2000). Emerging: Child development in the first three years (2nd ed. pp.83-101). Katoomba, NSW: Australia: Social Science Press.

10. Organizata e Kombeve të Bashkuara. (1989). Konventa mbi të Drejtat e Fëmijës.

11. T. Berry, M.D. and Greenspan, Stanley, I., M.D. (2000). The Irreducible Needs of Children: What Every Child Must Have to Grow, Learn and Flourish, Perseus Publishing; www.unicef.org/

12. Trawick-Smith, J. (2006). Early child development: A multicultural perspective. Pearson Education, Inc.

13. Wiley, A. R. (2007). Connecting as a couple: Communication skills for healthy relationships. The Forum for Family and Consumer Issues, 12.

Erjon Saliasi

Komunikimi pa dhunë

Do doja ta nisja shkrimin me një shembull të dhënë nga Ph.D Marshall B. Rosenberg, faqen online të së cilit e gjeni të cituar në fund të shkrimit. Rosenbergu flet për shpërthimet e inatit që janë prezente tek çdo moshë, dhe për ta bërë të qartë idenë e tij, jep shembullin e një personi që tymos një cigare në shtrat, brenda në shtëpi dhe nga pakujdesia i vë zjarrin shtëpisë. Më pas bie alarmi i zjarrit, duke qenë se tymi kapet nga sensorët e tij. Në këtë rast burri shqetësohet nga zhurma e tmerrshme e alarmit dhe ikën e ndërron shtëpinë. Në secilën shtëpi që shkon bën të njëjtën gjë dhe vazhdimisht ndërron shtëpinë i shqetësuar nga alarmi i zjarrit. Nëse e krahasojmë sistemin e alarmit të zjarrit me trupin e njeriut, alarmi përkon me shprehjen e inatit në forma të ndryshme. Do të ishte e gabuar nëse në raste shpërthimesh inati, të merreshim vetëm me formën në të cilën është shprehur inati, pa marrë në konsideratë rrethanat që shkrepën alarmin. Nëse nuk zbulohen rrethanat, gjasat janë që alarmi të vazhdojë të shfaqet. Më konkretisht, nëse një fëmijë shpreh inatin e tij duke u zënë me një prej shokëve në shkollë dhe për këtë merr ndëshkimin që i takon, pa u pyetur për arsyen që e nxiti dhe pa

e ndihmuar në lidhje me të, gjasat janë që fëmija, duke iu trembur ndëshkimit për zënkë, ta shfaqë sërish inatin e tij, por duke bërë një sjellje tjetër, për shembull, duke pirë një cigare. Në një revistë edukative, ndoshta nuk është shumë e përshtatshme ta marr shembullin me shprehjen e Ajnshtajnit "Ndonjëherë një cigare është thjesht një cigare", por nëse përqendrohemi te fjala 'ndoshta', atëherë kjo shprehje bëhet e vlefshme për të nisur një shkrim në lidhje me problemet që mund të hasë një prind i një fëmije adoleshent. Pra, mbase kjo cigare është thjesht një cigare, të cilën fëmija adoleshent e pi për kuriozitet, por mbase nuk është thjesht një cigare, por është sistemi i alarmit që ka fëmija, i cili na paralajmëron se brenda tij ka gjëra me të cilat duhet të merremi. Burimi apo rrethanat që e nxitin një fëmijë mund të jenë të jashtme ose të brendshme. Të dyja rastet janë të vështira për t'u identifikuar, por jo të pamundura, sepse në shumicën e rasteve fëmija është i vetëdijshëm për to. Atëherë si duhet të veprojmë. Në disa vende të ndryshme ka një nismë, e cila i shtyn prindërit, mësuesit, edukatorët, përgjithësisht personat përgjegjës për rritjen e fëmijëve, që të përdoret metoda e komunikimit jo të dhunshëm. Shumë mësues që e përdorin këtë metodë shprehen se pas çdo veprimi fshihet një nevojë, e cila nëse nuk plotësohet, gjasat janë që reagimi i fëmijës të jetë inati, si një sistem paralajmërues për nevojën për vëmendje. Nëse personat përgjegjës për fëmijën, arrijnë

ta shikojnë këtë nevojë, atëherë mund të ofrohet mbështetje, të zgjidhen konfliktet dhe situata të tjera problematike në një mënyrë, e cila do t'i bëjë të gjithë të ndihen mirë. Mënyra se si funksionon kjo metodë është e thjeshtë, por kërkon një ndryshim në mentalitet nga ana e personave që e praktikojnë, si dhe doza të bollshme durimi. Fillimisht, duhet të largohemi prej shembujve të dhunës vetë ne, si edukues të fëmijëve. Në rastet kur fëmija bën një gabim, duhet që të mos reagojmë duke shfaqur dhunë në fjalët apo gjestet tona. Kjo gjë vetëm sa do ta frikësonte fëmijën dhe pasojat e mundshme apo rezultati që do të arrihen, është që fëmija në prezencën e personit të rritur që i bërtiti apo iu hakërrye nuk do ta bëjë më atë veprim. Në një rast më optimist, fëmija nuk do ta përsëritë më atë veprim të gabuar për të cilin u ndëshkua me dhunë, por do të bëjë një veprim tjetër të gabuar apo të ndaluar. Këto situata janë që të dyja jo pozitive, por çështja mund të bëhet edhe më keq nëse gjuha e dhunës, pasi është përdorur shpesh me fëmijën, nis dhe i kthehet në diçka normale dhe fëmija fillon dhe nuk reagon më si duhet ndaj saj, për më tepër fëmija nis dhe bëhet i dhunshëm ndaj të tjerëve, bashkëmoshatarëve, më të vegjëlve, ndaj të rriturve që kujdesen për të, madje dhe ndaj vetë prindërve.

Pra, fillimisht duhet të bëhemi shembuj të mirë të zgjidhjes së çështjeve me qetësi, duke u treguar fëmijëve që ne i duam me sinqeritet dhe që mund t'i ndihmojmë. Më pas hapat janë të thjeshtë. Në një ambient të veçantë, estetikisht të pëlqyeshëm nga fëmija, duke pasur parasysh moshën e tij, organizohet një faqe muri me figura ose fjalë që përshkruajnë disa nga nevojat bazë të njeriut. Në lidhje me këto ka shumë burime psikologjike: revista, libra, faqe online. Një prej burimeve që do t'ju rekomandoja është Piramida e Mazlovit, megjithatë kjo faqe muri mund të mbushet edhe pak nga pak me aq sa na thotë intuita, madje duke shtuar edhe fjalë që kërkohen nga vetë fëmijët. Më pas, nëse ka një shfaqje të inatit në një formë të caktuar, fëmija merret pranë këtyre fjalëve apo figurave që shprehin ndjenja e nevoja të ndryshme dhe i kërkohet që të shikojë brenda vetes, të gjejë cila ndjenjë është mbizotëruese në lidhje me këtë situatë dhe të zgjedhë një fjalë apo një figurë që e përshkruan më mirë. Shpesh një fjalë apo një figurë nuk mjafton, sepse ndjenjat mund të jenë shumë komplekse. Pasi zgjidhen këto fjalë apo figura, i kërkohet fëmijës që të flasë në lidhje me to. Nga ana tjetër, i rrituri që po merret me fëmijën, duhet të jetë pozitiv dhe shumë dashamirës. Teksa e dëgjojmë fëmijën, duhet të përpiqemi të kuptojmë se cila nga nevojat e tij njerëzore ka qenë e kërcënuar, duke nxitur sistemin e alarmit të fëmijës dhe duke e bërë që të reagojë përmes një veprimi të gabuar.

Si përfundim, pasi fëmija dhe i rrituri kanë arritur të identifikojnë dhe emërtojnë ndjenjat dhe nevojat, të rriturit i takon që të flasë në një mënyrë të tillë, e cila ta bëjë të kuptojë fëmijën që është i sigurt dhe që nevojat e tij, për sa kohë që janë të arsyeshme, do të plotësohen në mënyrën e përshtatshme dhe në kohën e duhur, në mënyrën dhe kohën që kanë dobi për mirëqenien e fëmijës. Metoda e komunikimit pa dhunë është e hapur dhe e fshehtë njëkohësisht. Përshkrimi i mësipërm është metoda e hapur. Metoda e fshehtë është ajo, e cila zbatohet në çdo moment që komunikojmë dhe ndërveprojmë me fëmijët. Në këto raste duhet të kemi gjithnjë një vesh gati për fjalët që thonë dhe një sy që vështron për sinjalet që japin, pasi fëmijët mund të jenë duke komunikuar me ne në çdo moment, edhe pse shpesh këtë nuk e bëjnë në mënyrën tradicionale "fol-dëgjo".

Praktikimi i kësaj metode është i vështirë në fillim për shkak të skepticizmit në lidhje me rezultatet që mund të merren dhe idesë së me një të bërtitur apo me një shuplakë i zgjidhim punët shpejt e shpejt, por rreziqet e dhunës, edhe pse mbase jo menjëherë, shfaqen diku. Mbi të gjitha, duhet të mos harrojmë se fëmijët çdo sjellje të tyren e bazojnë te shembujt që kanë në jetë.

https://www.cnvc.org

Suzana Muça

Rëndësia e kohës që kalojnë prindërit me fëmijët e tyre

Fëmijët kërkojnë vëmendje dhe dashuri!

Babai është në punë për pjesën më të madhe të ditës, mamaja është e zënë me punën, e më pas në shtëpi me gatimin, punët e shtëpisë dhe pazarin ose në më të shumtën e rasteve, kur prindërit punojnë deri vonë dhe më shumë sesa një punë, vendin e tyre e zë dadoja ose punëtorja e shtëpisë, e cila kalon më shumë kohë në familje me fëmijët, sesa vetë prindërit e tyre, ndërsa fëmijët merren me detyrat e shtëpisë pas shkolle dhe në fund të ditës të gjithë ndihen shumë të lodhur. Ky skenar është i përbashkët për shumë familje, në të cilat koha që të gjithë pjesëtarët e familjes kalojnë së bashku nuk ekziston. Qëllimi i të gjithë prindërve është që të rritin fëmijë të lumtur dhe fëmijë të mirërregulluar. Të gjithë prindërit janë shumë të fokusuar që të sigurojnë mirëqënien e fëmijës, duke u ofruar edukim të vazhduar dhe argëtim, duke i çuar nëpër kampe verore, duke u siguruar shëndet të mirë fizik, ushqim të mirë dhe të bollshëm etj. Të gjitha këto janë elemente shumë të rëndësishme në "paketën prindërore", por edhe koha dhe vëmendja që prindërit u japin fëmijëve është një shërbim psiko-afektiv mjaft i çmuar. Fëmijët kanë nevojë për vëmendje dhe kohë të dedikuar, që prej lindjes dhe derisa ata janë të sigurtë dhe të gatshëm t'ua japin të tjerëve me shumë dashuri dhe përkushtim.

Ndonjëherë prindërit bëhen kaq ankthioz për të rritur një fëmijë " të suksesshëm", sa ata e keqinterpretojnë shpenzimin e kohës me fëmijën e tyre, duke e përkthyer në vrapimin prej shkolle, drejt përfundimit të detyrave të shtëpisë, duke i bërë roje fëmijës nëse i bën në kohë dhe se "SI" i bën ato. Ose, duke i shoqëruar nëpër kurse impenjative, të cilat nuk mungojnë në rrethin tonë shoqëror. Të gjitha këto dhe të ngjashme e keqinformojnë prindin rreth të shpenzuarit të kohës me fëmijët në mënyrë kualitative.

Koha interaktive është ajo, e cila kuptohet me angazhimin e plotë të aktiviteteve së bashku prind-fëmijë, kur fëmija është drejtuesi kryesor i nevojës për vëmendje dhe prindi për orientimin e drejtë të kësaj të fundit.

Fëmija duhet të ndihet i rëndësishëm dhe i rrethuar me dashuri. Kjo nënkupton që ju duhet të jeni të kujdeshëm ndaj mendimeve të tij e dëshirave, të merren parasysh idetë e shprehura, dhe të mos injorohen ose pengohen iniciativat personale. Vetëm kështu fëmija do të ndihet i rëndësishëm në familje, në shoqëri dhe i dashur prej jush. Shpesh prindërit deklarojnë se i falin çdo ditë fëmijës shumë dashuri, por veprimet e tyre tradhëtojnë atë që ata deklarojnë. Ju mund t'i falni shumë dashuri, vetëm nëse merrni parasysh fëmijën dhe nevojat, dëshirat e tij, pa e gjykuar dhe ndrydhur.

Pse është e rëndësishme të kaloni kohë me fëmijën tuaj ?

· Mundësia për t'i ofruar fëmijës modelin prindëror. Duke i dhënë mundësi fëmijës të jetë origjinal dhe të ndërmarrë iniciativa personale, pra të mos injorohen këto të fundit, ne i kemi mësuar se si ata të jenë modeli ynë i ardhshëm, dhe pse jo më i suksesshëm se vetë ne.

· Prindërit kanë kohë që të vëzhgojnë dhe të mësojnë rreth pikave të forta dhe të dobëta të fëmijëve të tyre, ta njohin më mirë dhe të përballen më drejt me të, për t'i drejtuar shëndetshëm drejt rritjes.

· Fëmijët kanë mundësi që t'i japin zë mendimeve dhe ndjenjave të tyre.

· Fëmija dhe prindi ndërtojnë një kanal komunikimi më të fortë dhe më të arsyeshëm.

Është e domosdoshme të kuptoni se çfarë është e rëndësishme për fëmijët, çfarë i bën ata të lumtur

gjatë kohës që jeni me ta, pa pasur rëndësi nëse qëndroni 1 orë ose 1 ditë të tërë pranë tyre. Pra, nuk ka rëndësi sa kohë qëndroni me fëmijët, rëndësi ka çfarë bëni gjatë kohës që u dedikoheni.

Sugjerime për të kaluar kohë të këndshme me familjen, fëmijët tuaj:

1. Koha e ngrënies së bashku me familjen. Gatuani së bashku.
Kjo rutinë mund të kthehet në një event familjar shumë të rëndësishëm gjatë kohës së pushimeve, pasi kështu ju keni mundësi për më shumë vakte të jeni të gjithë së bashku. Ju mund të merrni pjesë në përgatitjen e ushqimit, sallatës, të zgjidhni se si do të shtroni tavolinën. Më pas, pastrimi dhe larja e enëve se bashku duke vendosur pak muzikë argëtuese etj. Shmangni bisedat për shkollën ose detyrat, nëse fëmija nuk flet vetë për ato.

2. Aktivitete në natyrë së bashku. Koha e lojës në det, mal, fshat dhe rrethana të tjera. Është fëmija ai që i zgjedh idetë, ju do të duhet vetëm ta ndiqni, të përshtateni dhe të siguroni mjetet e duhura për të realizuar idetë e fëmijës.

3. Aktivitete sportive ku edhe prindi është i përfshirë në lojë me fëmijën.

4. Ndani së bashku hobet që keni, si: piktura, kraftet, koleksioni veror i guaskave, i gurëve magjikë të lumit ose i gjetheve të pemëve në verë.

5. Loja kompetitive e bouling, kur ndërtohen dy skuadra në familje, p.sh. babai me vajzën dhe mami me djalin etj.

6. Pazari së bashku.

7. Lexoni libra bashkë. Pyeteni në lidhje me librin

e lexuar.

8. Rregullojeni dhomën bashkë.

9. Shikoni film bashkë. Diskutoni rreth skenave të caktuara të një filmi.

10. Krijoni histori së bashku.

Ndaj :

· njiheni fëmijën tuaj,
· luani lojëra me të dhe hyni në botën e tij,
· vëzhgojeni atë.
· tregohuni të sinqertë kur jeni bashkë,
· informojeni atë rreth gjërave që ndodhin përreth.

Kaloni sa më shumë kohë me fëmijët. Psikologët pohojnë se koha e bukur e kaluar me fëmijët shndërrohet në kujtime të bukura e të ngulitura thellë në memorie.

Ngulitja e kujtimeve të bukura në mendjen e fëmijës e bën atë të lumtur dhe janë pikërisht këto kujtime të bukura, të cilat e lidhin më fort me jetën.

Nuk është e rëndësishme koha apo orët e gjata të kaluara me fëmijën, por cilësia e kohës së kaluar me të.

Fabiola Rukaj

Vetëvlerësimi i shëndetshëm tek adoleshentët

Adoleshenca është periudha jetësore mes fëmijërisë dhe moshës së rritur. Nga pikëpamja kronologjike, ajo mund të përfshijë moshat nga 12 deri në 22 vjeç, edhe pse është e vështirë të identifikohet anagrafikisht, për shkak të karakteristikave të shoqërisë në të cilën jetojmë. Një pjesë e rëndësishme e adoleshencës është zhvillimi i identitetit vetjak ose të zbuluarit e vetvetes. Adoleshenca përkon me një sërë ndryshimesh fizike, biologjike, emocionale e psikologjike, të cilat kanë një rëndësi të madhe në formimin e adoleshentëve. Pikërisht zhvillimi i identitetit vetjak i shtyn ata të bëhen kuriozë të shohin reagimet e bashkëmoshatarëve, të prindërve dhe të mësuesve të tyre. Vlerësimi i vetes apo i quajtur ndryshe vetëvlerësimi ka një efekt të fortë në jetën e të rinjve. Ai ndikon në marrëdhëniet me bashkëmoshatarët dhe me familjen, duke i kategorizuar ata me vetëvlerësim të lartë ose të ulët. Adoleshenca është grupmosha kur merr formë koncepti i individit për veten. Herbert Mash (2006), në një studim të tijin, përcakton se adoleshentët formojnë rreth 17 koncepte të ndryshme për veten në sferën joakademike (pamja fizike, reputacioni, besueshmëria, marrëdhëniet me shoqërinë dhe prindërit, stabiliteti emocional) dhe në sferën akademike (aftësitë verbale dhe matematikore, zgjidhja e problemeve, prirja për artet, teknologjinë etj).

Koncepti për veten dhe formësimi i ide ntitetit në adoleshencë janë thelbësore për jetën e adoleshentit. Në një proces të tillë, kaq të rëndësishëm, ata gjenden përballë pyetjes: ‘‘A jam duke ecur siç duhet?’’ Fillimisht, fëmijët janë të prirur të kenë një imazh pozitiv dhe optimist për veten. Stipek, në një studim të vitit 1981, tregoi se 80 % e nxënësve paradoleshentë mendonin se i shin nxënësit më të mirë të klasës. Me shtimin e përvojës dhe eksperiencave në shkollë, fëmijët fillojnë ta bazojnë vetëvlerësimin e vetes në përmirësimin që vënë re te vetja. Koncepti për veten i ka fillesat që në fëmijëri. Nxënësit që janë futur në shkollë me njohuri të mira, mësojnë të lexojnë lehtë dhe shpejt, duke fituar një koncept më pozitiv për arritjet e tyre. Këto eksperienca, të fituara pozitivisht që në fëmijëri, lënë gjurmë, duke treguar impaktin e madh të tyre

>>>>>>

në formimin e vetëvlerësimit të lartë. E kundërta ndodh me fëmijët të cilët nuk performojnë mirë, ata kanë pasiguri, heqin dorë dhe bëhen pasiv ndaj iniciativave të reja.

Vetëvlerësimi vjen si pasojë e shumë faktorëve, duke u nisur nga faza të ndryshme të zhvillimit. Zhvillimi i vetëvlerësimit në fëmijët e vegjël ndikohet shumë nga qëndrimet dhe sjelljet prindërore. Sjelljet mbështetëse të prindërve, përfshirë inkurajimin dhe lavdërimin për arritjet, si dhe internacionalizimin e fëmijës ndaj qëndrimeve të prindërve, ndaj suksesit dhe dështimit, janë faktorët më të fuqishëm në zhvillimin e vetëvlerësimit në fëmijërinë e hershme. Ndërsa fëmijët rriten, eksperiencat e tyre jashtë shtëpisë, në shkollë dhe me bashkëmoshatarët e tyre, bëhen gjithnjë e më të rëndësishme në përcaktimin e vetëvlerësimit të tyre.

Vetëvlerësimi është një proces i cili nxitet nga disa faktorë. Ky proces i ka fillesat që nga fëmijëria e hershme e vazhdon deri në adoleshencën e vonë. Disa nga faktorët janë si në vijim:

1. Mosha. Vetëvlerësimi tenton të rritet vazhdimisht deri në shkollën e mesme kur kalimi nga mjedisi i njohur i shkollës fillore në një mjedis të ri përballet suksesshëm nga fëmijët. Vetëvlerësimi vazhdon të rritet pas kësaj periudhe ose fillon të ulet.

2. Gjinia. Vajzat priren të jenë më të ndjeshme ndaj vetëvlerësimit të ulët, se djemtë, ndoshta për shkak të presionit të shtuar shoqëror që thekson imazhin fizik më shumë se inteligjencën dhe aftësitë sociale.

3. Statusi socio-ekonomik. Studiuesit konstatojnë se fëmijët e familjeve me të ardhura më të larta zakonisht kanë një ndjenjë më të mirë të vetëvlerësimit në vitet e mesme dhe të vona të adoleshencës.

4. Imazhi i trupit. Veçanërisht e vërtetë për adoleshentët, por gjithashtu i rëndësishëm për fëmijët më të vegjël, imazhi i trupit vlerësohet në kontekstin e imazheve mediatike nga televizioni, filmat dhe reklamat, të cilët shpesh përshkruajnë vajzat si të holla, të bukura dhe me veshje të përsosur. Djemtë portretizohen si muskularë, shumë të pashëm dhe të gjatë. Vajzat që janë mbipeshë dhe djemtë që janë të hollë ose të shkurtër, shpesh kanë vetëvlerësim të ulët, sepse krahasohen me këto standarde kulturore.

Shkolla është një ndër agjentët që ndikojnë në vetëvlerësimin e nxënësve, nëpërmjet qëndrimeve që ajo nxit drejt konkurrencës dhe diversitetit të arritjeve akademike, në sport dhe art. Gjatë fëmijërisë së mesme, shoqëria luan një rol të rëndësishme në jetën e fëmijëve. Studimet kanë treguar se ata shpenzojnë më shumë kohë me shoqërinë e tyre, sesa kalojnë duke bërë detyrat e shtëpisë, duke ndjekur televizor ose duke luajtur vetëm. Në këtë periudhë, shoqëria është thelbësore. Ata nuk janë më shokët e lojës, por personat me të cilët adoleshentët mund të rrëfehen dhe të konfrontohen. Figura e shokut/shoqes së zemrës fiton një rëndësi të madhe, e cila i jep siguri adoleshentit, si një shembull për t'u imituar, si një model për krijimin e identitetit personal. Për më tepër, koha e shpenzuar me prindërit e tyre është e pakët krahasur me fëmijërinë e tyre. Në këtë fazë, pranimi shoqëror nga grupi i bashkëmoshatarëve luan një rol të madh në zhvillimin dhe ruajtjen e vetëvlerësimit të fëmijës.

Si përfundim, vetëvlerësimi është një proces, i cili i ka fillesat që me lindjen e fëmijës. Vetëvlerësimi është ndër armët më të forta emocionale që fëmijët kanë gjatë rritjes së tyre. Rëndësia që prindërit i kushtojnë formimit të identitetit të fëmijës përcakton vetërealizimin e plotë emocional, psikologjik dhe konjitiv të tyre.

Stipek, D (1981).Children's perceptions on their own and their classmates' ability. Journal of Educational Psychology, 73, 404-410.

Elda Rrustemi

Komunikimi prind – fëmijë, shkaqe dhe pasoja të mosfunksionimit të tij

Çdo familje është e veçantë në mënyrën e vet unike, por të gjitha familjet kanë një dëshirë të përbashkët: të jenë të lumtura. Ata që janë prindër e dinë se për krijimin e një marrëdhënieje të fuqishme mes tyre dhe fëmijës duhet të investohet shumë kohë dhe punë, sepse të qenët prind është një profesion që zgjat sa vetë jeta. Për ta arritur këtë, duhet risjellë gjithnjë në kujtesë se komunikimi është njëri nga faktorët kyç në zhvillimin e një sjelljeje pozitive brenda familjes.

Dëgjimi dhe biseda janë çelësat për një lidhje të shëndetshme prind-fëmijë, por nëse ekziston një komunikim i dobët, veçse po rrezikohet zhvillimi i fëmijës, sepse mënyra se si komunikohet udhëzon fëmijët në të ardhmen e tyre, qoftë pozitivisht apo negativisht.

Pa pasur kanale të rregullta dhe të hapura të komunikimit me prindërit, fëmijët mund të ndihen sikur nuk kanë udhëzim dhe përkrahje në jetën e tyre, gjë që mund t'i çojë në zhvillimin e një vetëbesimi të ulët dhe në mospasjen e një ndjenje drejtimi ose qëllimi në jetë. Fëmijët janë të varur, ata kanë nevojë për prindërit për t'i ndihmuar të lundrojnë të qetë në ujërat e fëmijërisë së tyre. Nëse askush nuk është afër fëmijëve kur kanë nevojë për dikë, ekziston një rrezik i lartë që të kenë një të ardhme të trazuar, gjë që më vonë mund të çojë deri në shfaqje të ndryshme të formave të depresionit dhe të problemeve me personalitetin.

Cilat mund të quhen shkaqe dhe pasoja të një komunikimi të dobët?

Komunikimi i hapur dhe i sinqertë brenda familjes është jashtëzakonisht i rëndësishëm, sepse u mundëson pjesëtarëve të saj të shprehin nevojat, dëshirat dhe shqetësimet e tyre tek njëri-tjetri. Ndërkohë, mungesa e tij mund të jetë një nga problemet më stresuese, si për të dy prindërit, dhe për fëmijët. Nga njëra anë prindërit vazhdimisht mendojnë se fëmijët e tyre nuk dëgjojnë asnjë fjalë nga ato që thonë, ndërsa nga ana tjetër fëmijët ndihen sikur prindërit nuk i kuptojnë ose nuk marrin kurrë kohë për t'i dëgjuar. Kur kjo ndodh, në vend që të përpiqen më shumë në lidhjen e urave të komunikimit, prindërit dhe fëmijët shpesh tërhiqen, duke shkaktuar zemërim, trishtim dhe një mori emocionesh të tjera negative.

Po përse ndodh mungesa e komunikimit, cilat janë arsyet më të shpeshta të mosfunksionmit të duhur të tij? Disa nga më të zakonshmet janë:

Mungesa e kohës për të komunikuar. Gjetja e kohës për të komunikuar mund të jetë e vështirë për shkak të angazhimeve të prindërve, të cilët ndonjëherë mund të jenë vetëm për pak kohë në shtëpi. Madje në ditët e sotme shumë prindër janë të detyruar të punojnë edhe kur kthehen nga puna. Me shkollën, detyrat e shtëpisë, kurset etj, edhe fëmijët mund të kenë gjithashtu vështirësi për të gjetur kohë për ndonjë aktivitet jashtë orarit të tyre. Sidoqoftë, çdo ditë duhet të ketë pak kohë për të lënë mënjanë për njëri-tjetrin.

Mungesa e energjisë dhe vëmendjes në komunikim. Për një prind që mund të ketë presion për të arritur më shumë, pasi partneri i tyre nuk është duke punuar dhe ata mbajnë përgjegjësitë financiare, sigurisht që edhe dëshira për t'u përfshirë në shqetësimet e fëmijëve mund të pësojë rënie dhe do të duhet të bëjnë një përpjekje shtesë për të qenë dëgjues të mirë. Kur flitet me fëmijët, i duhet kushtuar vëmendje edhe mesazheve joverbale, sepse fëmijët mund të thonë diçka gojarisht, por shprehjet e fytyrës ose gjuha e trupit mund të tregojnë diçka krejt tjetër.

Komunikimi i paqartë dhe i tërthortë. Komunikimi i qartë dhe i drejtpërdrejtë është forma më e shëndetshme e komunikimit dhe ndodh kur mesazhi është deklaruar qartë dhe direkt tek anëtari i duhur i familjes. Në marrëdhëniet jo të shëndosha familjare, komunikimi tenton të jetë i maskuar dhe indirekt. Një rast i tillë është p.sh. kur prindi zemërohet sepse fëmija nuk e ka përfunduar një detyrë që i ka caktuar dhe mund të thotë: "Është zhgënjyese kur njerëzit harrojnë të kryejnë punët e tyre". Në këtë mesazh fëmija nuk mund ta dijë që prindi i referohet atij.

Etiketimet moralizuese ose negative. Ndodh që kur fëmjët presin mirëkuptim apo bashkëpunim në zgjidhjen e një problemi, frazat që dëgjojnë në familje janë: " E di unë se ç'është më e mira për ty!" ose "Çfarë di ti, je thjesht një fëmijë!" Prindërit, duke predikuar e moralizuar, pa e dëgjuar deri në fund atë çfarë u thuhet, nuk arrijnë ta kuptojnë se ky lloj komunikimi ka efekte tronditëse në zhvillimin e besimit te vetja, pavarësisë dhe tendencës për të marrë iniciativa. Nëse kur flasin rreth karakteristikave të fëmijëve prindërit përdorin shpesh fjali që nisin me përcaktime të tilla si "Ti gjithmonë... " ose "Ti kurrë... ", atëherë pashmangshmërisht fëmijët fillojnë t`u besojnë edhe vetë këtyre etiketimeve. Kur diskutohet me fëmijët, është gjithashtu e rëndësishme të merren në konsideratë moshat dhe nivelet e maturimit, si dhe të vlerësohen përpjekjet e fëmijës për mbajtjen e komunikimit të hapur.

Efektet negative të mungesës së komunikimit në familje janë të pafundme. Terapistët e familjes shpesh raportojnë se komunikimi i dobët është një ankesë e zakonshme e familjeve që kanë vështirësi dhe si i tillë mund të çojë në probleme të tjera familjare, duke përfshirë konflikte të tepruara, zgjidhjen e paefektshme të problemeve, lidhjen e dobët emocionale etj. Fëmijët që e ndiejnë veten nën trysninë e kritikës së vazhdueshme mësojnë t'i mbajnë për

vete mendimet e tyre, sidomos kur përballen me probleme që nuk dinë t'i zgjidhin. Pikërisht kur duhet të kërkojnë ndihmën e mençurisë prindërore, ata stepen për shkak të frikës nga ndëshkimi apo dështimi.

Komunikimi i munguar në marrëdhënien prind-fëmijë gjithashtu ndikon në sjelljen e fëmijëve në shoqëri. Fëmijët që kanë modele të dobëta të komunikimit me prindërit e tyre, ku ndihen të refuzuar dhe të pambështetur, janë në rrezik më të lartë për zhvillimin e problemeve të sjelljes dhe të tipareve të padëshirueshme.

Komunikimi rreth temës së ngacmimit ndonjëherë është i kufizuar në familje. Kjo mund të shpjegohet me mungesën e përgjithshme të ndërgjegjësimit që prindërit kanë për përvojat e ngacmimit të fëmijëve të tyre ose viktimizimit. Hulumtimet nga studime të ndryshme konfirmojnë se vetëm një përqindje e vogël e fëmijëve që janë ngacmuar apo kanë qenë pre e agresionit flasin me prindërit rreth këtyre përvojave. Moshat e vogla, mungesa e komunikimit në familje, mund t'i shtyjë drejt përdorimit të forcës, kur lind nevoja e vetëmbrojtjes, shfaqjes së zemërimit në të folur dhe vendosjes së distancës me njerëzit përreth. Nëse nuk u flitet për impaktin e veprimeve që bëjnë dhe se si sjellja e tyre i prek të tjerët, do të jetë e vështirë t'i ndaloni të mos tregojnë bullizëm në ambientet që frekuentojnë. Efektet e komunikimit të dobët në familje mund të ndikojnë jashtëzakonisht edhe në vitet e para të adoleshencës së një fëmije dhe mund ta çojnë atë drejt aktiviteteve të rrezikshme.

E kundërta ndodh me fëmijët që kanë komunikim të mirë me prindërit e tyre, që i mbështesin vazhdimisht dhe i drejtojnë në zgjedhjet e bëra. Ata bëhen më të aftë dhe ndihen më mirë me veten, krijojnë marrëdhënie të mira me të tjerët, janë më pak të ndikuar nga bashkëmoshatarët, shfaqin sjellje më pozitive ndaj shokëve të klasës dhe janë të aftë të gjejnë vendin e tyre në shoqëri kur rriten.

Disa strategji të suksesshme për të komunikuar me fëmijët

Le të na bëhet zakon të dëgjuarit. Së pari, patjetër duhet të dimë të dëgjojmë se çfarë kanë për të na thënë fëmijët dhe të besojmë se ajo që thonë është e rëndësishme. Të dëgjojmë edhe ndjenjat e tyre, jo vetëm fjalët. Nëpërmjet gjesteve, syve dhe kontaktit fizik, t'u bëjmë me dije se jemi duke i dëgjuar me vëmendje dhe të shtrojmë pyetje për ta shpërfaqur interesimin tonë. Nëpërmjet dëgjimit aktiv të prindit rritet vetëbesimi i fëmijës.

Organizojmë biseda familjare, së paku një herë në javë. Është ky një rast "për t`u pastruar ajri", duke i lejuar gjithësecilit të paraqesë pakënaqësitë, kërkesat dhe mendimet. Këto takime mund t`i lirojnë fëmijët nga çfarëdo tendosjesh, që është më mirë sesa të lihen të grumbullohen dhe të shpërthejnë në rastin e parë.

Qartësojmë pritjet tona. Fëmijët nuk i lexojnë mendimet që kemi, ata nuk mund të dinë se çfarë pritet prej tyre përderisa nuk ua themi në mënyrë të qartë. Nëse kritikojmë, është mirë të kufizohemi në sjelljen konkrete që nuk e miratojmë dhe të sigurohemi që fëmija e ka kuptuar se nuk kemi asgjë kundër tij, por vetëm kundër sjelljes së tij, si p.sh. kur duhet të themi: "Jam zemëruar me ty sepse nuk e ke mbajtur fjalën" në vend të "Jam tepër i zemëruar me ty".

Respektojmë mendimin e fëmijës. Të respektosh fëmijën është t'i japësh atij të drejtën të marrë pjesë në ngjarjet që i përkasin. Duhet treguar se kemi besim tek aftësitë e tij për të gjykuar e marrë vendime vetë, edhe pse në të shumtën e rasteve do të jetë ndryshe nga mendimi që ne kemi. Në fund të fundit, a nuk kanë dalluar mendimet tona nga mendimet e prindërve tanë?

Ulemi në tryezë të gjithë së bashku. Vaktet e përbashkëta me familjen nxitin komunikimin e ndërsjellë. Le t'i mbajmë larg mjetet elektronike dhe mos të ngutemi në ngrënie. Kjo le të jetë kohë e kaluar në mënyrë cilësore, të cilën do ta kujtojnë si të çmuar të dyja palët.

Krijojmë e zbatojmë një ritual komunikimi të veçantë para gjumit. Për fëmijët e vegjël leximi i librit të preferuar apo rrëfimi i përrallës para rënies në gjumë është një shprehi e përnatshme, të cilën me siguri do ta mbajnë mend gjatë tërë jetës. Në këtë aspekt as fëmijët më të rritur nuk duhet të lihen anash. Shumë adoleshentë kanë dëshirë që prindërit t'u urojnë "natën e mirë" para se të shkojnë të flenë, edhe pse këtë nuk dëshirojnë ta pranojnë.

T'u themi shpesh se i duam. Çdo ditë duhet t'u themi fëmijëve tanë se i duam fort, pavarësisht se çfarë moshe kanë. Është shumë me rëndësi që edhe pas mosmarrëveshjeve mes nesh, të tregojmë dashuri ndaj tyre dhe sjellja jonë të nënkuptojë që ata nuk kanë nevojë "ta fitojnë" dashurinë tonë sepse ajo është e pakushtëzuar.

Fëmijët janë përparësi në jetën tonë. Shembulli më i mirë i komunikimit është ai kur flasim me fëmijët në çastin kur kanë nevojë për ne dhe çdo gjë tjetër është lënë mënjanë. Fëmijët rriten shumë shpejt dhe çdo ditë e jetuar me fëmijët dhe për fëmijët është e veçantë.

Le të mos harrojmë se "Në qoftë se bëjmë atë që kemi bërë përherë, do të arrijmë atë që kemi arritur përherë!" Nuk është e lehtë që disa zakone e shprehi të ndryshohen për një kohë të shkurtër, por nëse e pranojmë këtë sfidë, në fund të ditës do të jemi ne fitimtarët.

Ndoshta shpesh fëmijët mund dështojnë në dëgjimin e këshillave të prindërve, por ata asnjëherë nuk dështojnë në imitimin e vetë atyre. Prandaj çdo prind duhet të jetë një model për t'u ndjekur, duke respektuar të gjithë pjesëtarët në familje e duke reflektuar dashuri.

Enkelejda Velo

Edukimi i të dëgjuarit te nxënësit përmes bashkëbisedimit

1. A jam në gjendje ta dëgjoj tjetrin ndërsa flet? Nëse po, si e arrij këtë, nëse jo, çfarë më pengon?

2. Çfarë më duhet të ndryshoj në komunikim me të tjerët?

3. A ndryshon diçka brenda meje kur unë flas me të tjerët?

4. Po të mos kishte një Ti, Ai / Ajo (tjetri), çfarë njohjeje do të kisha unë për veten?

Shpesh, gjatë bisedave mes kolegësh, miqsh e të njohurish, diskutojmë se përse fëmijët tanë apo nxënësit nuk na dëgjojnë kur ne flasim. Në fakt, ky nuk është një problem që u përket vetëm atyre, pasi modelet negative janë të shumta dhe hasen kudo e kurdo. Në klasë kemi nxënës, që nuk presin të mbarojë fjalën shoku i tyre, por ngrenë dorën e zërin dhe thonë: "Ta them unë", "Mësuese, mësuese…", ose ngritjen e dorës e shoqërojnë me përgjigje, pa marrë konfirmimin nga mësuesi. Ajo ç'ka thuhet ndoshta zhurmshëm dhe pa radhë, humbet si përgjigje, qoftë edhe e saktë.

Lind pyetja: - A është shqetësuese kjo dhe pse është i rëndësishëm dëgjimi?

Dëgjimi është i rëndësishëm, sepse për të njohur dikë është e nevojshme ta dëgjosh se çfarë thotë për veten, tjetrin, për situatat e ndryshme dhe duke e marrë gjithë këtë informacion arrin ta njohësh më mirë dhe ta kuptosh më mirë e më lehtë. Sepse në komunikim, vlera e të kuptuarit të të tjerëve, është primare.

Shumë herë mendohet se është e lehtë të dëgjosh, por është gabim nëse mendohet kështu. Të dëgjosh do të thotë të mos paragjykosh e të mos gjykosh. E në të shumtën e rasteve ndodh e kundërta, sepse ndërsa tjetri flet, ende pa e përfunduar fjalinë arrijmë të nxjerrim konkluzione ose përfundime se çfarë është duke dashur të thotë, e kështu nuk arrijmë të dëgjojmë. Të dish të dëgjosh do të thotë ta kuptosh dhe ta

pranosh tjetrin. Kur njerëzit e kuptojnë se ti i dëgjon, ata ndihen shumë më mirë. E shumë prej tyre do të na zgjedhin për të na folur për jetën e tyre, për situatat e ndryshme, për përvojat që kanë përjetuar e përjetojnë.

E pra, është e thjeshtë, të dish të dëgjosh do të thotë të kushtosh vëmendje.

Të pyesim veten:

- A e pranojmë tjetrin ashtu siç është?

- A e dëgjojmë teksa flet?

Mjerisht pak njerëz dinë të dëgjojnë. Kjo ndodh sepse jemi të zbrazur nga vetja, nga Uni.

- Nuk ka të dëgjuar nëse nuk vendosim Unin në heshtje për të dëgjuar tjetrin. Si mund të ekzistojnë marrëdhëniet shoqërore nëse nuk mësojmë të dëgjojmë?

Dëgjimi i mirë - është kur me durim e dëgjon tjetrin e nuk e ndërpret kur flet, nuk ndërhyn për t'ia plotësuar fjalitë. Të jesh dëgjues i mirë jo vetëm të bën person më të durueshëm, por u shton edhe shumë cilësi të mira marrëdhënieve me personat e tjerë. Do të të bëjë person më të respektueshëm përballë të tjerëve. Gjithsecili prej nesh dëshiron të flasë me dikë, i cili e dëgjon me të vërtetë atë, për çfarë ka për të thënë.

Të dëgjosh është arti që nuk e zotërojnë të gjithë. "Dëgjo dy herë dhe fol një herë."

Që ta kuptojmë më mirë rëndësinë e dëgjimit na ndihmon tregimi "Dy miq"

Shumë vite më parë në Kinë, jetonin dy miq. Njëri ishte shumë i aftë t'i binte harpës. Tjetri ishte shumë i aftë në artin e rrallë "të dish të dëgjosh". Kur i pari luante apo këndonte për një mal, i dyti thoshte: "E shoh malin sikur ta kisha përballë". Kur i pari luante në lidhje me një përrua, ai që dëgjonte thoshte: "Dëgjoj të burojë uji mes gurësh".

Tri mënyra dëgjimi të cilat nuk sjellin efekte pozitive:

Dëgjimi i pamjaftueshëm - është largimi i vëmendjes. Mjaftojnë gjëra shumë të vogla që të na tërheqin vëmendjen nga tjetri. Shkaqet e largimit të vëmendjes nga tjetri mund të jenë të jashtme dhe fizike, por mund të jenë të brendshme dhe psikologjike. Kur tjetri flet, fillojmë të mendojmë se çfarë duhet t'i themi, shqetësohemi për nevojat tona personale, krahasojmë veten me tjetrin e gjithashtu bëjmë përpjekje të marrim vesh se çfarë ka ndërmend personi që po flet etj. Sjelljet e tilla bëjnë që ne të dëgjojmë në mënyrë të pamjaftueshme. Mund të thuhet se është një dëgjim mashtrues ndaj vetes dhe ndaj tjetrit.

Dëgjimi vlerësues - kuptimi i këtij lloj dëgjimi është se gjatë komunikimit me tjetrin bëjmë vazhdimisht vlerësime dhe gjykime. Merremi me gjërat e thëna: a janë të mira apo të këqija, të pranueshme a të papranushme, të dobishme a të dëmshme, të tolerueshme a të patolerueshme, të rëndësishme a të parëndësishme. Duke u dhënë rëndësi këtyre nuk arrihet të bëhet një dëgjim i mirë e të kuptohet tjetri. Ky dëgjim e dëmton cilësinë e dëgjimit dhe për pasojë edhe të kuptuarit e tjetrit.

Dëgjimi me filtrim - është i ngjashëm me procesin e vlerësimit. Në këtë rast dëgjuesi realizon dy procese: një vlerësim dhe një seleksionim të asaj që është dëgjuar. Të dyja këto formojnë filtrimin. Ky dëgjim përmban një rrezik të madh, mosdëgjimin e njërës pjesë që thotë tjetri e në këtë mënyrë nuk dëgjohet e gjitha. Dëgjohet vetëm ajo pjesë që na pëlqen apo që kemi interes, e kështu nuk arrihet të kuptohet tjetri. Ndodh që nga një fjalë që dëgjojmë të ndërtojmë histori të ndryshme për tjetrin e shumë herë edhe të dhimbshme.

Këto tri lloj dëgjimesh përbëjnë një pengesë në kuptimin dhe pranimin e tjetrit.

Por si mund ta praktikojmë e ta kultivojmë të dëgjuarin?

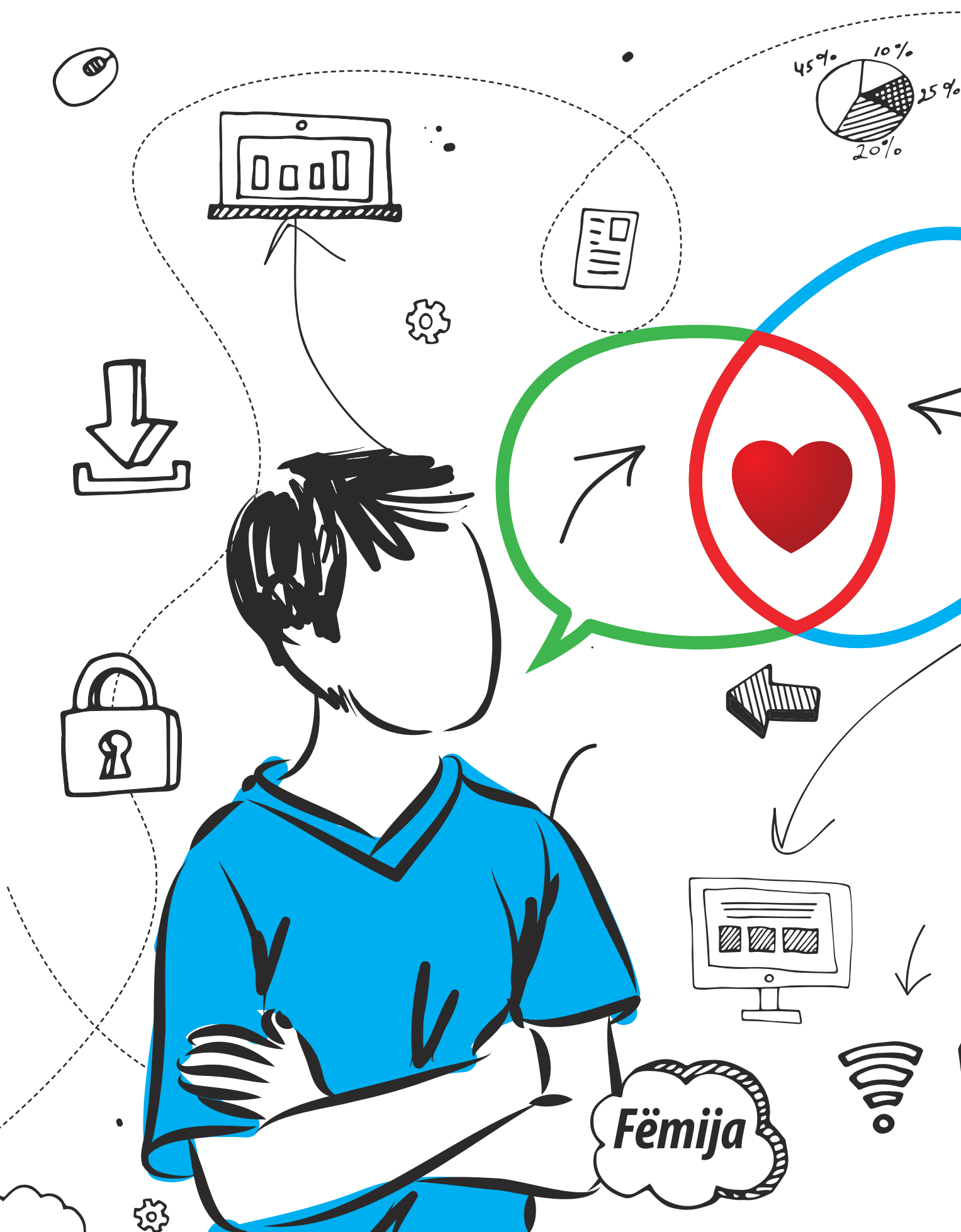
Para shumë vitesh, në një emision edukativ ku flitej për të drejtat e njeriut, më bëri përshtypje mënyra se si pjesëmarrësit merrnin radhën për të folur përmes lojës "Shkopi i indianit" , që në atë rast ishte një jastëk dekorues. Kujtoj që përmbajtja ishte e tillë: Në fiset indiane ishte një shkop i posaçëm, të cilin e mbante në dorë anëtari i fisit, i cili donte të thoshte diçka apo kishte për të bërë një lajmërim etj. Në momentin që njëri nga anëtarët merrte shkopin në dorë, të gjithë anëtarët e tjerë e dëgjonin me vëmendje dhe nuk e ndërprisnin, derisa përfundonte gjithçka që kishte për të thënë.

Kjo veprimtari mund të zhvillohet me klasën kështu: Pasi u ke shpjeguar historinë e shkopit të indianit, i vë nxënësit në një rreth. Shtron një pyetje para tyre si p.sh: Si e kaluat fundjavën? Duke qenë një pyetje e përgjithshme nxënësit mund të shkaktojnë zhurmë ndaj dhe udhëzon që do të flasë vetëm ai që do të ketë shkopin në dorë (që në rastin tonë mund të jetë dhe një top i vogël tenisi), ndërsa të tjerët do të dëgjojnë. Mundet që nxënësit ta marrin vetë iniciativën, por edhe mund t'i japësh "shkopin e indianit" ndonjë nxënësi që mund të jetë i turpshëm apo indiferent. Me këtë ushtrim nxënësit ushtrohen të dëgjojnë dikë pa e ndërprerë. Një veprimtari tjetër në lidhje me edukimin e të dëgjuarit mund të bëhet edhe në orën e mësimit.

Ritregojmë duke luajtur

I të nxënësit në rreth ndërkohë që mësuesi ka në dorë një top. U shpjegon nxënësve që do të ritregojnë tregimin ata që do të kenë topin në dorë. I hedh topin një nxënësi që duhet të ritregojë, derisa mësuesi t'i thotë që t'ia pasojë një shoku/shoqeje. Nxënësi që merr topin në dorë duhet të vazhdojë ritregimin aty ku e la tjetri dhe kështu vazhdohet me radhë. Kjo mënyrë të vepruari jo vetëm që i kulturon në të dëgjuar, por edhe i bën më të vëmendshëm gjatë orëve mësimore.

Sigurisht që ne nuk do të veprojmë kështu sa herë që do të flasim, por këto lloj ushtrimesh janë të dobishme në lidhje me edukimin, që të dëgjojmë bashkëbiseduesin pa e ndërprerë.


45%
10%
25%
20%
Fëmija

Prindi

Komunikimi profesional shkollë - prindër

Komunikimi si një mjet cilësor për të rritur besimin midis tyre

"Mënyra më e mirë për të mësuar nëse mund t'i besosh dikujt është thjesht t'i japësh besim atij."

– Ernest Hemingway-

Shkolla pretendon të jetë një institucion ku jo vetëm transmetohet dije, por edhe vendi ku fëmijët mësojnë të zhvillojnë veten e tyre, ku ata mësojnë për jetën, mësojnë si të bëhen të pavarur, të vlefshëm dhe me aftësi sociale, të zhvillojnë talente dhe të edukohen estetikisht. Një gjë të tillë shkolla mund ta arrijë vetëm nëse ajo krijon një mjedis në të cilin njerëzit krijojnë marrëdhënie besimi me njëri-tjetrin. Besimi duhet të jetë i dykahshëm, çfarë nënkupton nga prindërit dhe nga shkolla. Çelësi i suksesit të një marrëdhënieje të tillë është pa dyshim një komunikim i mirë midis mësuesve dhe prindërve, i cili në qendër të tij ka ecurinë akademike, sociale dhe psikologjike të fëmijës.

Gjithnjë e më tepër arsimi dhe gjithçka lidhet me të po bëhet pjesë e studimeve në fushën e edukimit. Prindërit dhe mësuesit nuk janë gjithnjë dakord me njëri - tjetrin, por duke pasur në qendër të komunikimit të tyre fëmijën dhe zhvillimin e tij, dakordësia e arritur nëpërmjet komunikimit mes tyre është e nevojshme. Komunikimi midis aktorëve të ndryshëm, sikundër ai mësues-nxënës, prindër-mësues apo mes vetë nxënësve, janë jo rrallë herë tema të studiuara gjerësisht, të cilat vijnë edhe me propozime konkrete për ta zhvilluar komunikimin në aspekte të ndryshme, duke e bërë atë dhe pjesë të rëndësishme në zgjidhjen e shumë problematikave që ndeshen në përditshmërinë e secilit, në ambientet e shkollës dhe jashtë saj.

Studiues të ndryshëm propozojnë se kur ka shumë pak ose aspak kontakt dhe komunikim efikas midis prindërve dhe mësuesve, atëherë si prindërit, ashtu dhe mësuesit do ta ndërtojnë mendimin e tyre duke u bazuar në opinionet e të tjerëve, apo në karakteristika si mosha, gjinia, statusi ekonomik apo ai familjar, duke bërë që në jo pak raste pasojat të bien drejtpërdrejt tek fëmija. Ndërkohë, nga ana tjetër, ka fakte të shumta të cilat tregojnë se komunikimi i mirë midis prindërve dhe mësuesve ndihmon jo vetëm në forcimin e klimës së besimit, por dukshëm edhe në përmirësimin e ecurisë dhe arritjeve të nxënësve, duke qenë kështu edhe promotor i ideve dhe zgjidhjeve efikase për problematika të ndryshme.

Vitet e fundit roli i prindërve në arsim ka ndryshuar në mënyrë drastike. Marrëdhënia midis stafit pedagogjik dhe prindërve sa ka ardhur e është bërë më delikate. Prindërit gjithnjë e më tepër po përfshihen dhe janë bërë kritikë edhe në kurrikulën që zbatohet. Pyetjet e tyre janë gjithnjë e më të shpeshta, edhe në lidhje me cilësitë dhe aftësitë e mësuesve, duke gjykuar dhe vlerësuar arritjet akademike të fëmijëve të tyre pikërisht mbi këto kritere dhe kërkesa. Të gjithë këta tregues forcojnë në mënyrë të pashmangshme nevojën për një komunikim të mirë dhe efektiv midis prindërve dhe mësuesve. Por, cilat janë disa nga karakteristikat e një komunikimi të tillë prindër-mësues, të cilat i vijnë në ndihmë këtij bashkëpunimi?

Bashkëpunimi mbi bazë besimin midis prindërve dhe shkollës, arritur nëpërmjet komunikimit.

Bashkëpunimi efektiv midis prindërve dhe shkollës zhvillohet kur shkolla përshin në një mënyrë kuptimplotë dhe individuale të gjithë prindërit. Këtu qëndrojnë në qendër përputhja e qëllimeve, përgjegjësitë dhe të drejtat e secilës nga palët, barazia dhe pjesëmarrja në aktivitete të përbashkëta. Po ashtu, bashkëpunim i suksesshëm mund të zhvillohet kur përfshirja e prindërve nuk vjen vetëm nga nevoja që secila nga palët ka apo kur bëhet fjalë

>>>>>>

për një komunikim vetëm në një kah, por kur ajo zhvillohet dhe vijohet si pjesë e pandashme e gjithë procesit. Është shumë e rëndësishme që prindi të përfshihet në mënyra të ndryshme në zgjidhjen e problematikave që hasen nga mësuesit në përditshmërinë e tyre dhe në procesin e mësimdhënies e nxënies, duke pasur si gjithmonë në qendër fëmijën.

Një aspekt mjaft i rëndësishëm i këtij bashkëpunimi është komunikimi shkollë - familje. Komunikimi me prindërit përshin të gjitha kontaktet që shkolla ka me prindërit, në lidhje me arsimin dhe kujdesin për fëmijën. Këto kontakte janë shumë të rëndësishme, pasi një qasje pozitive kundrejt shkollës dhe prindërve i vjen në ndihmë fëmijës. Informacioni që shkolla i dërgon prindit në shtëpi e bën atë të reflektojë, të bashkëmendojë dhe të angazhohet në zgjidhjen e situatave të ndryshme mbi të cilat ai informohet. Përfshirja dhe pjesëmarrja e prindërve në shkollë ka një efekt pozitiv në procesin e mësimnxënies, studiues të ndryshëm nënvizojnë.

Shembujt e komunikimit të mirë tregojnë dhe nxjerrin në pah rëndësisë e tij. Mësuesit që kanë një komunikim të mirë konsiderohen më kompetentë në krahasim me mësuesit që kanë mungesë të tillë. Komunikimi efektiv midis shkollës dhe prindërve forcon masën e përputhshmërisë midis prindërve dhe shkollës, për sa i përket pritshmërive të tyre në lidhje me të nxënit dhe nxënësit. Përfshirja e prindërve në shkollë rritet kur prindërit besojnë se mësuesit i informojnë ata, kur vlerësojnë bashkëpunimin me ta dhe kur ofrojnë sugjerime specifike se si mund ta ndihmojnë fëmijën e tyre në procesin e të nxënit dhe jo vetëm.

Është pikërisht prindi ai që i sjell mësuesit informacionin e parë mbi fëmijën e tij, çfarë i intereson apo çfarë e lodh atë, çfarë e motivon apo çfarë e dekurajon, çfarë ai gjen të lehtë dhe cilat janë vështirësitë e tij, dhe kjo jo vetëm në fushën e të nxënit, por edhe në komunikimin me bashkëmoshatarët, në angazhimin dhe dëshirën e tij për pjesëmarrje në aktivitete apo në demonstrimin e talenteve të veçanta që ai ka zhvilluar. Është pikërisht ky komunikim që ndihmon mësuesin në klasë ta përshtatë dhe ta modifikojë sjelljen e tij kundrejt fëmijës në klasë.

Janë bisedat midis prindërve dhe mësuesve një mundësi e madhe për të mësuar se si fëmija po zhvillohet nga ana akademike, si ai po sillet në klasë, cilat janë vështirësitë që ai po has në shtëpi apo në shkollë dhe nëpërmjet këtij komunikimi dhe bisedave, mësuesi dhe prindi vijnë në zhvillimin e ideve dhe sugjerimeve, të cilat çojnë më pas në ndërmarrjen e veprimeve konkrete për sa i përket ndihmës që mund t'i jepet fëmijës.

Komunikimi i vazhdueshëm, i çdokohshëm, i bazuar në besim reciprok dhe duke pasur si qëllim të përbashkët ecurinë e fëmijëve në të gjitha aspektet: social, akademik, psikologjik, është ai çfarë përmirëson klimën në ambientin ku merret dhe shkëmbehet dije, ku e përditshmja dhe e veçanta ndërthuren, ku dëshira për të shpalosur talentin dhe për ta admiruar atë është e pashmangshme dhe të gjitha këto, pa dyshim, mund të ndihmohen nga një klimë besimi që lind e zhvillohet vetëm nëpërmjet një komunikimi të mirë, të kulturuar e në përputhje me standardet e larta që një institucion si shkolla ka në vizonin e saj.

Erjona Saqe

Komunikimi te mësuesit dhe disa teknika që përmirësojnë aftësitë komunikuese të nxënësve

Pse është e rëndësishme për mësuesin të ketë aftësi të mira komunikuese?

Aftësitë komunikuese janë të rëndësishme për shumë profesione, por janë vendimtare për mësuesit. Mësuesit komunikojnë çdo ditë me nxënësit, prindërit, kolegët apo drejtuesit. Në cilëndo mënyrë që komunikon një mësues, ballë për ballë, me telefon, me fletë të printuar, në mënyrë elektronike ose përmes një sistemi online shkollor, mesazhi që ai dërgon duhet jetë i hartuar qartë dhe me kujdes, me qëllim që të pranohet siç duhet. Në rastet kur komunikon me shkrim, janë shumë të rëndësishme si shkrimi i mirë, ashtu edhe drejtshkrimi e gramatika.

Komunikimi me nxënësit

Komunikimi është perceptues dhe shprehës, ndaj mësuesit duhet të jenë të aftë të dëgjojnë nxënësit dhe t'ua shpjegojnë gjërat sa më qartë atyre. Për të prezantuar një material, së pari, mësimdhënësit duhet të kenë ide të qarta në mendjen e tyre. Gjithashtu, ata duhet të kenë aftësinë që t'i zbërthejnë idetë komplekse në pjesë më të thjeshta dhe, hap pas hapi, t'ua shpjegojnë këto nxënësve të tyre. Mësuesit duhet të jenë në gjendje të "lexojnë" nxënësit dhe të përshtatin metodat e tyre të komunikimit me secilin prej tyre, pavarësisht aftësive ose stilit të të nxënit që ata kanë. Komunikimi efektiv përfshin edhe të pasurit e aftësive të mira

prezantuese si dhe shndërrimin e një materiali të thjeshtë në një temë mjaft interesante.

Kujdesi në komunikim

Mësuesit e mirë arrijnë të transmetojnë te nxënësit e tyre situatat kur shqetësohen për ta dhe e realizojnë këtë duke përdorur tonin e zërit dhe gjuhën e trupit. Ata transmetojnë vëmendje, kujdes, angazhim dhe dashuri të sinqertë te nxënësit e tyre. Këta mësues i mësojnë emrat e nxënësve që në fillim të vitit shkollor dhe gjithmonë u drejtohen atyre me emër, në mënyrë që secili fëmijë të ndihet një individ i pranishëm dhe i rëndësishëm. Është mirë që mësuesit të njihen me frikën, shpresat dhe preferencat e nxënësve të tyre dhe të flasin me ta për të gjitha këto. Në mënyrë të vazhdueshme ata i bëjnë nxënësit të ndihen të vlefshëm e të rëndësishëm, duke i inkurajuar ata për çdo arritje dhe duke gëzuar për sukseset e tyre.

Komunikimi me prindërit

Mësuesit duhet të jenë në gjendje të shprehen sa më mirë në komunikimin e drejtpërdrejtë apo me shkrim, në mënyrë që të raportojnë për përparimin e nxënësve te prindërit e tyre. Ata duhet të jenë të aftë të shpjegojnë pikat e forta dhe të dobëta të secilit fëmijë, me qëllim që prindërit ta kuptojnë mesazhin dhe të jenë të hapur e bashkëpunues dhe jo të kalojnë në rolin mbrojtës. Kjo është veçanërisht e rëndësishme kur mësuesi përcjell një mesazh që lidhet me një sjellje jo të përshtatshme të nxënësit apo me vështirësitë e tij në të nxënë. Mesazhi duhet të jepet qartë dhe me shumë takt në mënyrë që prindërit ta kuptojnë që edhe mësuesi është i shqetësuar për situatën që po flitet. Mësuesit duhet të dinë të ruajnë qetësinë dhe të shprehen në mënyrë profesionale kur komunikojnë me prindërit me telefonata dhe shënime joformale, pa lënë mënjanë edhe letrat zyrtare të raportimit.

Komunikimi me kolegët

Megjithëse mësimi zhvillohet brenda një klase pa praninë e të rriturve të tjerë, një të mësuar cilësor përfshin edhe konsultime me kolegët. Shkollat, të cilat e shohin veten si bashkësi të të mësuarit profesional, i inkurajojnë mësuesit të planifikojnë mësimet së bashku dhe të mësojnë nga njëri-tjetri. Nëse mësuesi do të përgatitë me seriozitet një material dhe do ta prezantojë atë para kolegëve, kjo padyshim që do të çojë në rritjen e aftësive komunikuese. Komunikimi me kolegët në këtë mënyrë mund të jetë shumë shpërblyes, pasi mësuesi do të ndihet personalisht i përmbushur dhe kjo iniciativë mund ta çojë atë edhe në promovim.

Komunikimi me drejtuesit

Mësuesit, të cilët janë komunikues të aftë, kanë më shumë mundësi që të dëgjohen nga drejtuesit kur bëjnë një kërkesë në lidhje me një seminar, trajnim, aktivitet që do të zhvillojnë me nxënësit apo leje personale. Komunikuesit e mirë tregojnë qartë arsyet për kërkesën e tyre, parashikojnë kundërargumente të mundshme dhe janë të përgatitur për t'i hedhur poshtë ato. Ata kontrollojnë emocionet e tyre, nuk e humbasin qetësinë dhe gjithmonë sillen në mënyrë profesionale, pavarësisht situatave zhgënjyese apo frustruese. Mësuesit, që bëjnë përpjekje të tilla, kanë më shumë mundësi për të marrë një përgjigje pozitive për kërkesën që u kanë parashtruar drejtuesve të tyre.

Disa mënyra efektive për të përmirësuar aftësitë komunikuese të nxënësve

Për të rritur aftësitë komunikuese të nxënësve, pa marrë parasysh moshën e tyre, çdo mësues mund të ndjekë disa strategji, të cilat i shtyjnë nxënësit të mendojnë në mënyrë kritike, të dëgjojnë në mënyrë aktive dhe të punojnë së bashku.

1. Filma që modelojnë aftësitë për të biseduar

Biseda është një nga aftësitë më thelbësore të komunikimit. Ajo u mundëson njerëzve të shkëmbejnë mendimet, opinionet dhe idetë e tyre me të tjerët. Megjithëse mund të duket e thjeshtë në sipërfaqe,

>>>>>>

një bisedë efektive përfshin një shkëmbim marrës-dhënës që përbëhet nga disa elemente, të tilla si:

- gjuha e trupit
- kontakti me sy
- përmbledhja
- parafrazimi
- përgjigjja

Nxënësit mund të mësojnë elementet themelore të bisedës duke parë filma ose video në të cilat ndodhin këto ndërveprime. Ndaloni videon dhe bëni pyetje të tilla si: "Çfarë mesazhi dërgon dëgjuesi duke kryqëzuar krahët e tij? Çfarë tjetër mund të thoni duke vëzhguar shprehjet dhe gjuhën e trupit të të dy njerëzve në bisedë?"

2. Dëgjimi aktiv

Komunikimi nuk është vetëm për të folur, por edhe për të dëgjuar. Mësuesit mund t'i ndihmojnë nxënësit e tyre duke zhvilluar aftësinë e të dëgjuarit. Një nga teknikat që mund të përdoret për këtë, është leximi me zë i një teksti (apo fragmenti) dhe më pas diskutohet me klasën rreth përmbajtjes së pjesës që u lexua.

Gjithashtu, dëgjimi aktiv, nënkupton më shumë të dëgjosh për të kuptuar, sesa të dëgjosh për t'u përgjigjur. Mësuesit mund të përforcojnë ndërtimin e shkathtësive të mira të të dëgjuarit duke i inkurajuar nxënësit të praktikojnë pyetje sqaruese për të kuptuar plotësisht mesazhin që përcjell folësi.

3. Përdorimi i teknologjisë

Në ditët e sotme ekziston një mori burimesh teknologjike që mund të përdoren për të përmirësuar aftësitë e komunikimit të nxënësve. Nxënësit mund të dëgjojnë ose të lexojnë së bashku me folësin në audio dhe i kushtojnë vëmendje mënyrës se si ai shqipton dhe thekson fjalë ose fraza të ndryshme. Kjo teknikë mund të përdoret edhe me lexime të aktorëve të njohur, të cilat gjenden edhe në youtube. Nxënësi, dëgjon ose lexon tekstin njëkohësisht me aktorin që interpreton. Kohët e fundit po përdoren me sukses edhe audiobooks, por vetëm për librat në gjuhë të huaj.

4. Pyetjet e hapura

Për shkak se kërkojnë më shumë se një përgjigje të thjeshtë me një ose dy fjalë, pyetjet e hapura janë mjaft të rëndësishme në nxitjen e diskutimeve dhe, njëkohësisht, tregojnë qartazi se ekzistojnë mënyra të shumta për të perceptuar dhe për t'iu përgjigjur një pyetjeje.

Për shembull, mësuesit mund t'u tregojnë nxënësve se sa shumë informacion mund të marrim duke pyetur "Çfarë ju pëlqeu më shumë te ky tekst?" krahasuar me pyetjen "A ju pëlqeu teksti?", ndaj le t'i nxitim nxënësit të përdorin pyetje të hapura.

5. Detyrat dhe prezantimet në grup

Ushtrimet e punuara në grup apo në dyshe mund t'i ndihmojnë nxënësit të rritin aftësitë komunikuese me gojë dhe me shkrim. Kjo jo vetëm që u ofron nxënësve mundësinë për të punuar në grupe të vogla, por gjithashtu u jep përparësi për të debatuar, për të dhënë mendimet e tyre dhe për të punuar së bashku drejt një qëllimi të përbashkët.

6. Detyra dhe aktivitete që nxitin të menduarit kritik

Një tjetër metodë për përmirësimin e aftësive të komunikimit të nxënësve është përmes ushtrimeve të të menduarit kritik. Këto ushtrime mund të kryhen në mënyrë verbale ose mund të jepen si detyrë me shkrim, duke u lënë nxënësve hapësira që të përgjigjen në mënyrë kreative me fjalët dhe shprehjet e tyre. Çdo mësues mund të krijojë idenë fillestare mbi aktivitetet e të menduarit kritik të bazuar në komunikim dhe lojëra, duke shfletuar botimet e fundit që gjenden edhe në shqip mbi këtë metodë.

7. Mundësi reflektimi

Sot, me mjetet e teknologjisë që disponojmë, mund të kryhet fare thjesht regjistrimi audio i nxënësve gjatë kohës që lexojnë një fragment ose mund të regjistrohet një video gjatë prezantimit të punës së tyre në grup. Të dyja këto janë metoda të shkëlqyera për vlerësimin e përparësive dhe dobësive të komunikimit. Nxënësit mund të reflektojnë mbi performancën e tyre, duke diskutuar fillimisht në grupe të vogla. Pastaj, mund t'i kërkohet çdo nxënësi të japë vlerësimin e tij, ku plus përparësive të bëjë dhe një kritikë për të tjerët, në mënyrë që ata të mësohen me kritika konstruktive.

8. Loja me role në klasë

Fëmijëve është mirë t'u jepen situata për të diskutuar dhe për të vepruar. Një nga metodat që ata më së shumti pëlqejnë, është loja në role. Këtu ata duhet të interpretojnë apo ta vendosin veten në situata që mund t'i shqetësojnë realisht, si p.sh. roli i një fëmije të lënë mënjanë, roli i një nxënësi që ngacmohet nga të tjerët etj. Jepuni role të ndryshme për të interpretuar dhe jepini kohë dhe mundësi nxënësit të mendojë rreth skenarit dhe t'u përgjigjet pyetjeve mbi personazhin që interpreton. Në këtë mënyrë, përmes përgjigjeve, një fëmijë mund të mendojë se si do të reagojë në një situatë të jetuar, para se ajo të ndodhë realisht. Kështu ata do të jenë më të përgatitur për mënyrën se si do të komunikojnë kur të ndodhen para situatave që u shkaktojnë ankth apo vështirësi në përgjigje.

9. Ndarja e mendimeve dhe votimi në klasë

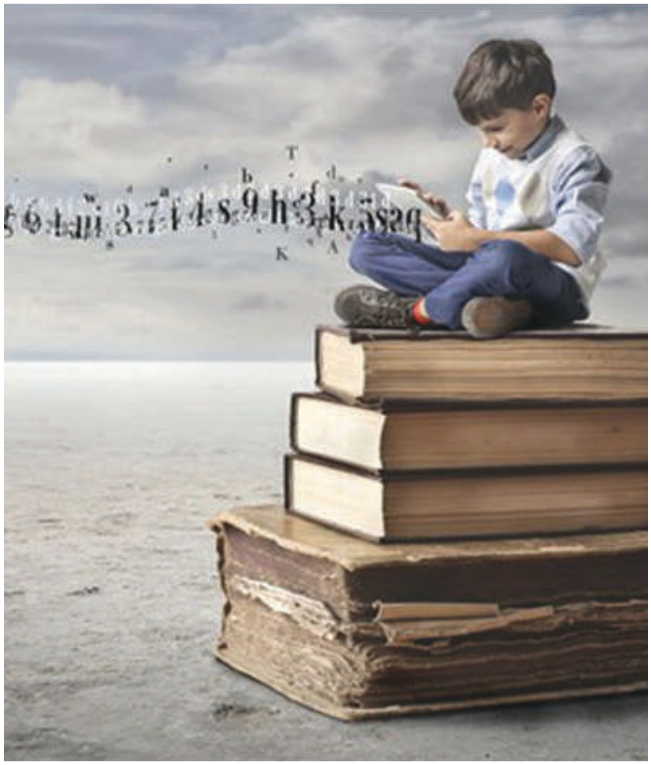
Është mirë që nxënësit të pyeten rreth ngjarjeve të fundit në shkollë dhe t'u kërkohet mendimi i tyre për to. Tregojini atyre se si të përdorin shprehjet "Unë mendoj" dhe "Ndihem", në mënyrë që të ndajnë mendimet e tyre. Nxënësit nxiten të ndajnë mendimet e tyre dhe të kalojnë në votim edhe për situata të ngjashme me lojërat gjatë pushimit, zgjedhjen e skuadrës së futbollit të klasës, ekskursionin e radhës etj. Fëmijët më të rritur mund të nxiten të diskutojnë për lajmet e fundit në vend apo për ngjarjet botërore.

Mësuesit bëjnë ndryshimin

Mësimdhënësit, të cilët ndërmarrin hapa për të përmirësuar aftësitë e tyre të komunikimit, mund të bëhen shembull i mirë për rritjen e aftësive komunikuese te nxënësit. Këta mësues krijojnë kushtet dhe çojnë në rezultate të shkëlqyera për nxënësit e tyre. Duke nxitur një mjedis mësimor më të hapur dhe bashkëpunues, këta mësues u japin nxënësve mjetet që u nevojiten për një jetë të tërë të të mësuarit, të të shprehurit dhe të eksplorimit.

http://work.chron.com/personal-skills-teacher-19355.html

https://www.slideshare.net/lionnagaraju/communication-skills-for-effective-teaching



Suzana Muça

Llojet e bullizmit
Bullizmi kibernetik dhe sugjerime për të mbrojtur fëmijët nga ky fenomen

"Bullizmi është një dëshirë për të dëmtuar tjetrin + një veprim që lëndon + një disbalancë në forcë midis personave + një përsëritje (në mënyrë tipike) + një përdorim i padrejtë i forcës + një kënaqësi e dukshme e agresorit, si edhe një ndjenjë e përgjithshme e të qenit mbizotërues ndaj viktimës" Ken Rigby (2002).

Efekti bulling është një problem shumë i madh dhe i një rëndësie të madhe, pasi ai ndikon negatisht në mënyrën e perceptimit të fëmijëve për veten e tyre, shkatërron vetëvlerësimin, vetëbesimin apo dhe mendimin që ai /ajo ka për veten, për të tjerët, për botën.

Fëmijët ose të rinjtë, të cilët janë viktima, mund të përjetojnë simptoma të tilla, si: depresioni, shenja ankthi, shqetësimet mbi sigurinë, trishtim, agresion, rezultate jo të mira në mësime, vetëvlerësim të ulët, deficite në marrëdhëniet shoqërore dhe përdorim të substancave.

Ngacmimi në shkollë mund të përshkruhet si një situatë në të cilën një ose më shumë nxënës (bulluesi, dhunuesi, ngacmuesi) zgjedhin një fëmijë dhe angazhohen në sjellje me qëllim dëmtues ndaj këtij fëmije.

Viktimë e bullizmit quhet një fëmijë që nuk ndihet i sigurt në shkollë, për shkak të kërcënimeve ose të dëmtimeve fizike nga një ose disa nxënës që ndodhen në shkollën e tij/ saj (Sanders & Phye, 2004).

Nga studimet e bëra në mbarë botën kanë dalë disa karakteristika kryesore fizike dhe psikologjike që kanë nxënësit, të cilat përbëjnë faktorët e rrezikut për të qenë pre e bullizmit:

1. Paraqitja e jashtme, ku futen : pamja e jashtme, pasja e veshëve të mëdhenj, pasja e një ngjyre lëkure të kuqe ose të zezë, pasja e një hunde të madhe, pamja fizike jo shumë e këndshme, mbajtja e syzeve optike, të qenit mbipeshë ose nënpeshë.

2. Sjella/ të dukurit si "jonormalë". Olveusi (1992) pohoi se arsyeja kryesore që të rinjtë bëhen objekt talljeje, është fakti që ata shfaqen si "jonormalë", të ndryshëm nga pjesa tjetër e bashkëmoshatarëve. A t a

mund të jenë të ndryshëm nga mënyra e të folurit, e veshjes, e dëshirave që kanë etj.

3.Fëmijët me nevoja të veçata.

4. Kryerja e veprimtarive të pazakonshme (si baleti për djemtë etj).

5. Fëmijë që vijnë nga prindër të divorcuar ose prindër që janë shumë mbrojtës ndaj fëmijëve të tyre.

Agresori është një nxënës ose një grup nxënësish, që shkaktojnë sjellje të dhunshme te nxënësit e tjerë. Ai/Ata janë:

1. Individë që nuk respektojnë rregullat.

2. Që përfshihen në sulme fizike dhe ngacmojnë të tjerët, sepse nuk pëlqehen nga shumica e nxënësve në shkollë apo në klasë.

3. Ata kanë ndjenja pozitive ndaj dhunës dhe janë pak empatikë (ta vësh veten në vendin e tjetrit) ndaj viktimave të bullizmit.

4. Agresorët duan të kenë pushtet dhe dominim. Ata i gëzohen kontrollit që kanë dhe pëlqejnë t'i vënë të tjerët në një pozitë të nënshtruar.

5. Agresorët janë fëmijë që përjashtohen nga të tjerët.

6. Janë të vetmuar dhe kanë marrëdhënie sociale jo të mira.

7. Shpesh vijnë nga familje ku prindërit përdorin si disiplinë forma të dhunës fizike.

8. Ata dhunojnë sepse e perceptojnë dhunën si të vetmen formë që u siguron mbijetesën në mjedisin kaotik social ku jetojnë.

9. Disa fëmijë të tjerë dhunojnë sepse familjet ku jetojnë janë tolerante ndaj dhunës ose më keq akoma, i gëzohen të qenit zot të vetes (edhe pse e bëjnë në mënyra shpeshherë të stërholluara dhe duke u përpjekur që të mos bien në sy të vetë fëmijës).

10. Zakonisht agresorët vijnë nga familje me probleme sociale dhe mungesë të strukturës familjare (ku përfshihen konfliktet familjare, rritja në një mjedis të ftohtë emocional, gjë që e bën agresorin të krijojë largësi me prindërit).

11. Shpesh agresorët sillen në mënyrë të dhunshme për të fshehur ndonjë problem ose frikë që mund të kenë.

12. Temperamenti gjenetik i lindur është faktor që i bën disa fëmijë të jenë agresorë.

Modelimi është një tjetër faktor që ndikon në faktin nëse një fëmijë bëhet agresor. Kur një fëmijë vëzhgon modele bullizmi nga të rriturit ose nga fëmijët e tjerë, ai bëhet i pandjeshëm ndaj këtyre ngjarjeve. Këto modele shpesh shihen edhe në televizion, programe / filma dhe lojëra kompjuterike, ku fëmijët ekspozohen ndaj heronjve që përdorin dhunë për të marrë atë që duan.

Cilat janë llojet e bullizmit?

Një numër i madh studimesh (Suckling & Temple, 2002; Olweus, 1993) kanë treguar se kjo sjellje merr forma të ndryshme :

1. Bullizëm fizik, i cili është bullizmi që merr formën e abuzimit fizik, si p.sh.: grushtimi, shkelmimi, goditje të formave të ndryshme, shtyrje, të pështyerit, vjedhje ose shkatërrim i sendeve a i pronës (vjedhje e lekëve, vjedhje ose shkatërrim i librave, i vesh- mbathjeve etj). Bullizmi fizik është tipik për meshkujt, por nuk përjashtohet as te femrat, të cilat mund të jenë viktima të tij, por edhe pjesëmarrëse aktive, pra agresore.

2. Bullizëm verbal, si p.sh.: ngacmimi, sharjet, kërcënimi, përhapja e thashethemeve dashakeqe, nofkat ofenduese etj. Qëllimi i tij kryesor është degradimi i viktimës. Në shumë raste bullizmi verbal është veti e vajzave, të cilat e përdorin atë, si dhe teknikat e përjashtimeve sociale, për të sunduar të tjerët dhe për të treguar epërsinë dhe pushtetin e tyre.

3. Bullizëm social, p.sh. duke lënë një ose disa nxënës jashtë lojërave apo grupit bashkëmoshatar, duke i shpërfillur apo duke mos i ftuar në festat e klasës apo të shkollës, prishja e miqësisë etj.

4. Bullizëm virtual/ kibernetik, i cili është bullizmi që ndodh nëpërmjet dërgimit të mesazheve të bezdisshme, shqetësuese dhe kërcënuese, përmes telefonit apo internetit, nëpërmjet shërbimeve të rrjeteve sociale, nëpërmjet blogjeve e të tjera mjeteve të fushës kibernetike. Ai mund të bëhet edhe nëpërmjet ndërthurjes së njëkohshme të të gjitha mjeteve të sapopërmendura. Agresorët kibernetikë mund ta fshehin veten e tyre, kështu që viktimat provojnë mbi kurrizin e tyre edhe sulme anonime. Në përmbajtjen e këtij lloji bullizmi mund të futen edhe format e bullizmit emocional të ushtruar nëpërmjet kibernetikës, futen edhe thashethemet, postimi i informacioneve private, përjashtimi i dikujt nga faqja online (onlajn), kontakti i padëshiruar kibernetik etj. Meqë interneti dhe rrjetet sociale online po rriten, një gjë e tillë çon edhe në rritjen e bullizmit kibernetik, i cili mund të jetë po aq shkatërrues sa edhe bullizmi tradicional.

5. Bullizëm racist, i cili është bullizmi që u drejtohet njerëzve të një race ose kulture të veçantë.

Si të mbroni fëmijët nga bullizmi kibernetik ?

Bullizmi kibernetik ndodh në botën dixhitale dhe tashmë është kthyer në një shqetësim madhor. Një nga katër fëmijë të moshës 12 deri 17 në botë kanë përjetuar bullizmin kibernetik në një lloj forme.

Pasojat mund të jenë serioze: fëmijët fillojnë të tërhiqen dhe mbajnë sekrete, mund të kthehen madje dhe agresivë, të depresuar deri në pikën ku mund të dëmtojnë vetveten. Por edhe nëse fëmijët tuaj përballen me diçka të tillë, ju mund t'i ofroni suport në kohën e duhur, duke filluar me bisedat rreth problemit që ata kanë.

Ne dëshirojmë që prindërit të jenë në dijeni të termit bullizëm kibernetik, të arrijnë të dallojnë shenjat e para dhe se si mund ta zgjidhin këtë situatë.

Edhe pse interneti është një rrjet virtual, jo të gjithë rreziqet e tij mund të menaxhohen duke përdorur një kompjuter.

Disa gjëra thjesht nuk mund të ndalohen apo bllokohen, dhe bullizmi kibernetik është një prej tyre.

Gjithsesi, dhe pse ne nuk mund t'i mbrojmë fëmijët gjithmonë nga ky kërcënim, nuk do të thotë se nuk mund t'i ndihmojmë.

Caron Mullen (MSc, psikologe kibernetike) u shpreh se : "Bullizmi kibernetik është një problem kompleks, i cili kërkon disa qasje. Ka disa hapa praktikë për të ndihmuar një fëmijë në momentet më të vështira në një mënyrë pozitive. Hapi i parë dhe më i rëndësishëm është për prindërit, të cilët duhet të fitojnë besimin e fëmijës, në mënyrë që të fillojnë bisedën dhe të ndajnë së bashku mendimet, duke punuar për një rrugë se si të kalojnë situata të tilla."

Si pjesë e fushatës kundër bullizmit kibernetik, Kaspersky Lab ka hapur një portal online, Words Can Save, i cili përmban informacione dhe një guidë për prindërit se si të dallojnë shenjat indirekte të bullizmit tek fëmijët e tyre.

Kaspersky Lab ka punuar së bashku me psikologë të fëmijëve nga e gjithë bota, për të paraqitur disa këshilla se si mund t'i ndihmoni viktimat e bullizmit online.

Disa këshilla se si mund të ndihmoni fëmijët tuaj :

1. Qëndroni pranë tyre, pa paragjykime, vetëm me dashuri dhe pranueshmëri. Në këtë fazë, ata kanë nevojë të dëgjojnë se pavarësisht se cfarë kanë bërë apo thënë, ju do të jeni aty gjithmonë për t'i mbështetur.

2. Në këtë moment, gjendja emocionale e tyre është gjëja më e rëndësishme. Bëjini të kuptojnë se dhimbja e tyre në këtë situatë është e kuptueshme.

3. Nuk është ende koha për biseda racionale. Mos sugjeroni se fëmija juaj e ka provokuar këtë gjendje, edhe nëse është e vërtetë. Mund të krijoni një barrierë, e cila do të bëjë që fëmija juaj të mos ju besojë më.

4. Empatia është e nevojshme. Eshtë e rëndësishme që fëmijët tuaj të kuptojnë që ju ndieni atë që shprehni.Tregojini se dhe ju keni pasur situata të tilla (ndoshta jo në internet, por përballë) dhe se ka qenë goxha e vështirë. Shprehuni se në ato momente do të dëshironit patjetër të kishit dikë që të dëgjonte, të kuptonte dhe të ishte me ju.

5. Vetëm kur të keni fituar plotësisht besimin e fëmijës suaj – dhe kjo mund të marrë shumë kohë – mund të filloni të flisni për incidentin. Mos u mundoni të parashikoni se çfarë do t'ju shprehë. Lërini atë të flasë i pari dhe t'ju shpjegojë situatën me fjalët e tij/saj. Eshtë e rëndësishme që fëmijët të shprehen vetë, për shkak të ngarkesës së lartë emocionale.

Imelda Prençe

Për një komunikim sa më të mirë me të tjerët

Gjithçka në komunikim ka për bazë krijimin e vetëbesimit. Më i rëndësishmi!!

Nëse nuk bindemi, ne nuk krijojmë dhe nuk e lëmë zonën e komfortit. Komunikimi interpersonal, vjen si nevojë dhe si rezultat i qenies. Ne krijojmë si nevojë për të komunikuar në një mënyrë a një tjetër. Komunikim i krijuar, gjuha, media, arti, inxhinieria, arkitektura, bazuar në shqisat tona, komunikim i lindur, komunikimi shqisor. Ne krijojmë makineritë (syri-satelit; duart-ekskavatore; veshi-observator etj), gjestikulacioni, gjuha e shenjave, shkurtimet (lol), komunikimi midis brezave (tashmë shumë i vështirë për shkak të diferencës së epokave të ndryshme), komunikimi ndërkombëtar me anë të gjuhës dhe medieve sociale etj, gjthçka ka në qendër këtë element të rëndësishëm, të vendosjes së marrëdhënieve me veten dhe me të tjerët.

Shpesh ndodh që mesazhi që ne japim gjatë një procesi komunikimi është i prirur të keqkuptohet, ndaj ne duhet të sigurohemi që komunikimi kuptohet ashtu si duhet. Fjalët dhe qëllimi që qëndron pas mesazhit duhet të harmonizohen dhe është përgjegjësia jonë të sigurohemi që ato kuptohen ashtu si ne duam që të kuptohen.

1) Dëgjuesi duhet të dëgjojë në mënyrë aktive. Dëgjoni me vëmendje. Kjo do t'ju lejojë të shmangni shumë konflikte që janë thjesht rezultat i keqkuptimit të asaj që personi tjetër ka dashur të thotë.

2) Formulimi i përgjigjes sonë gjatë kohës që personi tjetër po flet, nuk është një mënyrë e përsosur për të ndërvepruar. Nëse e bëjmë këtë, ne nuk e dëgjojmë atë që është duke thënë personi tjetër. Ajo që po bëni, është që po reagoni ndaj interpretimeve dhe mendimeve në kokën tuaj, në vend të realitetit dhe situatës.

3) Çdo gjë është një Komunikim

Duhet të kuptojmë se gjithçka që bëjmë, rrobat që veshim, gjuha e trupit, po i dërgon një mesazh njerëzve të tjerë. Perceptimet formohen menjëherë, pa pjesëmarrjen tonë të vetëdijshme.

4) Të mbyllim Ciklin e Komunikimit

Kjo është më shumë rreth mesazheve në mediet sociale. Kur shkruhemi me një mik dhe e lemë varur e duke pritur përgjigjen për ditë të tëra, duhet të kemi parasysh sa keq mund të ndihet. Sot inbox-et tona janë plot dhe shumë herë kjo është e paqëllimtë. Nëse e mbajmë ciklin e komunikimit në këtë mënyrë, ka gjithmonë vend për ndonjë keqinterpretim të mundshëm, mbi arsyet e mosreagimit.

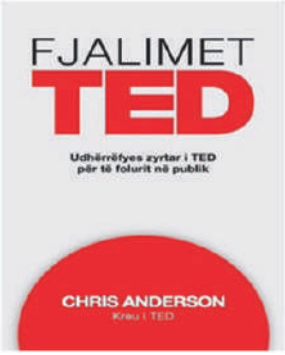
5) Të shkojmë përtej shtresës sipërfaqësore të komunikimit

Gjithmonë ka më shumë për të komunikuar sesa vetëm fjalë. Në nivelin e krijimit të qëllimshëm të komunikimit, mund të dallojmë: gjuhën e trupit, ndryshimin zanor, qëllimin, etj.

Duke mos dashur të zgjatemi, më poshtë po japim dhe një listë me libra për komunikimin, të cilët mbeten ndër këshilluesit më të mirë.

Të shpëtojmë komunikimin

Revolucioni i komunikimit është i vetmi revolucion i këtyre 50 viteve të fundit. Më shumë mesazhe, më shumë shpërndarës, më shumë mesazhmarrës. Më shpejt, më larg... Aktorët e kësaj përmbytjeje jemi ne.



Ky është libri më i mirë rreth të folurit dhe komunikimit publik, i shkruar nga Chris Anderson, krijuesi i platformës TED. Nëse doni të flisni bukur, dhe në modën dhe standardet e shekullit të XXI, ky është padyshim udhëzuesi më i mirë.

Arti i prezantimit te publiku

Nëse di të flasësh bukur, rruga juaj drejt suksesit është e garantuar. Pikërisht për këtë mjeshtri të teorisë së prezantimit, e sjellim këtë set, me botimin më të fundit dhe më të mirë teorik të kësaj fushe, i cili shoqërohet me fjalimet e mëdha që kanë ndryshuar botën. Këto dy libra u vlejnë të gjithëve, por veçanërisht atyre që kanë angazhime publike dhe do t'iu duhet të dinë sesi të flasin dhe të prezantohen.

Stili dhe imazhi personal. Sjellja, paraqitja, veshja

Sjellja e mirë nuk del kurrë nga moda. Por kohët kanë ndryshuar, kanë ndryshuar edhe zakonet, madje edhe mjetet e komunikimit. Ky është i katërti i Serisë me këta libra të vegjël, por të rëndësishëm, që i kushtohen sjelljes së mirë, të ripara nga një këndvështrim modern, aktual, i përditësuar.

Komunikimi në shoqërinë masive

Gjithçka në fakt është komunikim. Njerëzit nuk janë në fillim si të tillë dhe pastaj të nisin të komunikojnë; ne jemi si na ndërton në çdo çast komunikimi me të tjerët.

"Sjellja e pëlqyeshme dhe mençuria në komunikim", nuk vjen thjesht si guidë këshillash, por si një mal përvojash të përjetuara me shumë sfida. Dija dhe informacioni i përftuar në këtë realitet për vlerat e komunikimit vlejnë tej mase për këdo, me fokus të posaçëm sipërmarrjen. Besojmë se ata që janë në kërkim të çelësit të harmonisë dhe të suksesit në jetë, pas leximit të librit do t'i jenë mirënjohës autorit.

Jora Banda

Mënyrat virtuale të komunikimit

Me ardhjen e teknologjisë jeta është bërë e përshtatshme dhe më e lehtë. Në këtë botë dinamike, të qëndruarit në kontakt me bashkëpunëtorët, shoqërinë dhe familjarët është e vështirë. Mediet sociale janë shfaqur si një "mrekulli" që na ndihmojnë të ruajmë dhe të përditësohemi me miqtë, familjarët dhe bashkëpunëtorët. Në botë, mediet sociale janë duke u zhvilluar me ritme shumë të shpejta dhe i prekin njerëzit në mënyra të shumta.

Siç e dimë, sot ne kemi aplikacione të ndryshme shoqërore si: Tango, Facebook, WhatsApp, Line, Yahoo, Skype, Imo, BBM, Viber etj, që na ndihmojnë të qëndrojmë në kontakt me shoqërinë, miqtë ose kolegët. Në vitet e fundit, WhatsApp është bërë aplikacioni më i populluar i ndërveprimit midis njerëzve, meqenëse është i thjeshtë për t'u përdorur. Ky aplikacion mund të shkarkohet lehtësisht dhe punon në artikuj të ndryshëm elektronikë, të tillë si: I-Phone, Blackberry, Android, telefonat e Windows dhe kompjuterët. Ky shkëmbim i paçmuar i tekstit, imazhit, videos, mesazhit audio dhe thirrjes i ka hipnotizuar të rinjtë që përdorin WhatsApp. Kjo është një kërkesë e pabesueshme dhe një risi e madhe, e cila na ndihmon të lidhemi me botën. Ky aplikacion i mrekullueshëm është një mjet i rëndësishëm i lidhjes shoqërore dhe ka efektet e veta (të mira apo të këqija) mbi të rinjtë ose në shoqëri.

Studime të ndryshme kanë zbuluar se WhatsApp është një mjet i komunikimit masiv. Ky aplikacion gjithashtu ka ndikim negativ në jetën, stilin dhe kulturën e të rinjve, veçanërisht në studimet e

tyre. Kjo ndikon në gjuhën e tyre (akademike) dhe gjithashtu prek aftësitë drejtshkrimore dhe ndërtimin gramatikor të fjalive. Ata mund të marrin informacione ose lajme të rreme dhe përqendrimi është më shumë në thashetheme, madje ai mund të bëhet plotësisht i varur nga kjo për të marrë informacion në lidhje me botën. Të rinjtë po shpenzojnë më shumë kohë në këto aplikacione në vend që të shpenzojnë kohë cilësore me familjen dhe anëtarët e saj. Shumë të rinj janë të varur nga ky fenomen dhe nuk mund të përmbahen nga bisedat e vazhdueshme, duke iu përgjigjur dhe me ndarjen e ideve ose informacionit.

Mungesa e gjuhës së trupit

Një dallim i dukshëm në mes të ndërveprimeve online dhe ballë për ballë (F2F) është shuma e sinjaleve joverbale që mund të komunikohen. Gjuha e trupit dhe shprehja e fytyrës nuk mund të shfaqen aq lehtë në internet, përveç nëse përdoruesit kanë webcams.

Të mos jesh në gjendje të shohësh fytyrën e personit tjetër, gjithashtu do të thotë se ekziston një shans më i madh për të keqinterpretuar kuptimin e asaj që ai ose ajo thotë. Për shembull, sarkazmi, serioziteti, zemërimi dhe gënjeshtrat mund të jenë keqkomunikuar (Nachbaur, 2003). Përdoruesit e IM mund të përdorin emoticons dhe shkruajnë "haha" ose "thjesht shaka" për të sqaruar kuptimin e tyre, por ende ka vend për gabime. Dhe ndërsa marrëdhëniet më të forta janë të bazuara në besim, mungesa e fizikes në bisedat IM mund të zvogëlojë cilësinë e marrëdhënies.

Përjashtimi i rrezikut

Bisedat në internet ndihmojnë njerëzit të shmangin rrezikun. Nga rreziku, dua të them se përdoruesit e WhatsApp/Viber nuk do të duhet të shohin reagimin ndaj asaj që ai ose ajo tha, dhe as nuk duhet të shqetësohen për ndjenjën e vështirë kur flasin ose përballen. Justifikimet janë më të lehta për t'u bërë në internet, sepse një përdorues mund të gënjejë ose thjesht të nënshkruajë programin në mënyrë që ai ose ajo të mos jetë më i arritshëm.

Ndërsa mundësia për të shmangur rrezikun mund të tingëllojë si një dobi e IM, Hubert Dreyfus sugjeron që njerëzit duhet të marrin rreziqe në mënyrë që të mësojnë dhe të rriten. Përndryshe, bisedat, marrëdhëniet dhe jeta fillojnë të humbasin kuptimin (Dreyfus, 2001). Situatat e vështira mund të jenë të pakëndshme, por ato nuk zgjatin përgjithmonë. Për shembull, nëse e thoni rastësisht diçka jo të saktë, mund të qeshni me të në të ardhmen, gjë që potencialisht ju lidh më shumë me personin me të cilin biseduat. Dhe në lidhje me citimin e mësipërm, duke u përballur me probleme, do të thotë që njerëzit po komunikojnë dhe shprehin veten, faktorë që kontribuojnë në marrëdhënie më të forta me të tjerët.

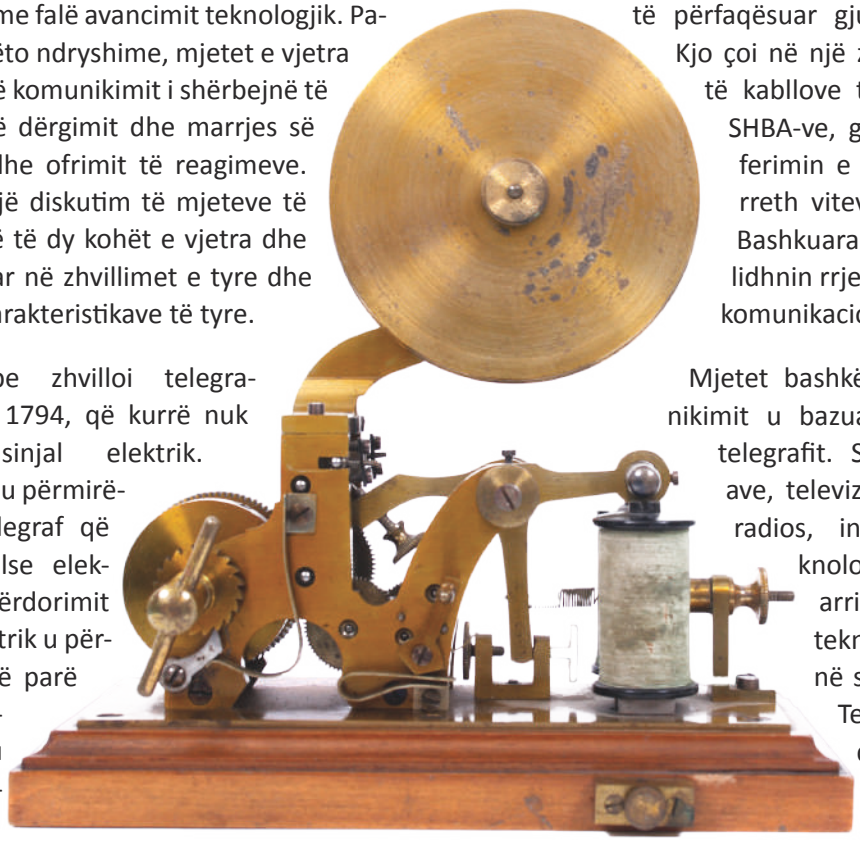
Arion Ismaili

Mjetet e vjetra dhe moderne të komunikimit

Komunikimi është pjesë e kulturës së njerëzve që nga kohët e lashta. Kjo pjesë e jetës shoqërore ka siguruar ndërveprime efektive mes njerëzve të së njëjtës shoqëri dhe njerëzve të shoqërive të ndryshme. Aspekti i komunikimit ka qenë dinamik dhe ka pësuar ndryshime të shumta në bazë të kohës, mënyrës së jetesës e situatave, dhe si rezultat i përmirësimit të teknologjisë. Që në lashtësinë e jetës njerëzore, shoqëritë e ndryshme kishin mënyrat e tyre unike të komunikimit, të tilla si përdorimi i sinjaleve të tymit për të dërguar mesazhe të thjeshta apo dhe tingujt e tamburit për komunikim.

Mjetet dhe modaliteti, si dhe format e komunikimit, kanë ndryshuar në përdorimin e telegrafit, telefonit, thirrjeve telefonike mobile, internetit, videokonferencave dhe shkronjave, midis të tjerave në shoqërinë e tanishme falë avancimit teknologjik. Pavarësisht nga këto ndryshime, mjetet e vjetra dhe moderne të komunikimit i shërbejnë të njëjtit qëllim të dërgimit dhe marrjes së informacionit dhe ofrimit të reagimeve. Esse paraqet një diskutim të mjeteve të komunikimit në të dy kohët e vjetra dhe moderne bazuar në zhvillimet e tyre dhe përparimin e karakteristikave të tyre.

Claude Chappe zhvilloi telegrafin fillestar në 1794, që kurrë nuk përdorte një sinjal elektrik. Megjithatë, kjo u përmirësua në një telegraf që përdorte impulse elektrike. Ideja e përdorimit të impulsit elektrik u përdor për herë të parë si një mjet komunikimi dhe u shpik nga Samuel Morse në fillim të vitit 1836. Ai huazoi idenë e transportit të impulseve elektrike përmes telave nga Charles Jackson.



Më pas Morse zhvilloi sistemin e telegrafit, që transmetoi sinjale mbi telat në vende të shumta dhe informacione të përkthyera. Ky ishte një mjet i ri komunikimi që mbështeste sistemet tregtare në atë kohë. Morse ndau tri pjesë të një telegrafi si dërgues, marrës dhe kodin. Normalisht, dërguesi përfaqësonte burimin e informacionit, ku qarku elektrik duhej të hapej dhe të mbyllej. Marrësi më pas përdori elektromagnetin për të regjistruar të gjitha sinjalet, dhe kodet përkthenin sinjalet në numra e shkronja. Morse ndërtoi telegrafin e parë nga Uashingtoni në Baltimore, duke përdorur linja kabllore mbi Oqeanin Atlantik dhe përdori sinjalet "Morse Code" për të përfaqësuar gjuhën e telegrafit. Kjo çoi në një zhvillim të shpejtë të kabllove telegrafike brenda SHBA-ve, gjë që shtoi transferimin e informacionit dhe rreth viteve 1870 Shtetet e Bashkuara ishin në gjendje të lidhnin rrjetet globale të telekomunikacionit.

Mjetet bashkëkohore të komunikimit u bazuan në sistemin e telegrafit. Shpikja e telefonave, televizioneve kabllore, radios, internetit dhe teknologjive celulare u arrit për shkak të teknikës së përdorur në sistemin telegrafik. Telefoni ishte i pari që ekzistonte në kohët moderne,

gjë që rriti shpejtësinë e komunikimit elektronik. U lidh në platformën elektronike dhe përdorën kabllo të ngjashme si në Telegraf. Megjithatë, kabllot nënujore kishin pothuajse zero sinjale. Sfida e sinjaleve të dobëta çoi në shpikjen dhe përdorimin e telave të çelikut, që u mbështollën në tuba bakri, forca të blinduara dhe xhaketa plastike për të mundësuar lëvizjen e sinjaleve të shpikura nga AT & T Company. Ideja çoi në zhvillimin e televizioneve kabllore dhe përfundimisht në zhvillimin e telefonave celularë. Për shkak të avancimit teknologjik, përdorimi i sistemit kabllor aktualisht është tejkaluar nga kutitë dixhitale që nuk mbështeten në amplifikuesit e antenave. Shpikja e fibrave optike nga Verizon Inc në televizion është e mahnitshme. Fibra optike mund të transmetojë sinjale të lehta të informacionit me një shpejtësi të shkëlqyeshme, të procesojë dhe të transferojë të dhëna më shpejt tek kompjuterët dhe televizionet në shtëpi, me cilësi të lartë. Në një shënim të veçantë, telefonat celularë erdhën në vitin 1983, si në dizajn, ashtu edhe në funksionalitet. Kjo solli shumë punë në aktivitete gjatë procesit të komunikimit. Prandaj, telefonat celularë ndihmojnë në dërgimin e mesazheve tekst, postës elektronike, përmirësimin e komunikimit verbal, ngarkimin e fotove dhe videove, si dhe shkarkimin e çdo aplikacioni. Teknologji të ndryshme kanë sjellë IPads, Kindles, playbooks e tabela, si dhe internet pa tel, të cilat kanë siguruar komunikim të përmirësuar dhe më të shpejtë në nivel global. Prandaj, njerëzit mund të dërgojnë mesazhe të menjëhershme, të kryejnë mesazhe me tekst, video chat dhe të dërgojnë mesazhe elektronike mes të tjerave.

Në përfundim, nuk ka dyshim se komunikimi ka luajtur dhe luan një rol të madh në shoqëri, si në kohët e vjetra, dhe ato moderne. Megjithatë, mjetet e komunikimit në të dyja periudhat kohore kanë ndryshuar me shoqërinë aktuale, që ka një avantazh për shkak të përparimit në teknologji. Sidoqoftë, në të dyja rastet mjetet e komunikimit kanë shërbyer për të njëjtin qëllim: të përcjelljes e marrjes së informacionit, si dhe dhënies së përgjigjeve.

Brenardo Nuredini

Kuriozitete mbi mënyrat e komunikimi tek kafshët

Komunikimi përcaktohet si shkëmbimi i ideve, mesazheve ose informacionit nëpërmjet fjalës, sinjaleve ose shkrimit. Çdo shkëmbim informacioni ndërmjet organizmave të gjallë mund të konsiderohet si një formë e komunikimit. Komunikimi jonjerëzor përfshin sinjalizimin e qelizave, transmetimet kimike midis organizmave primitivë si bakteret dhe brenda mbretërive të bimëve, kafshëve dhe kërpudhave.

Fusha e gjerë e komunikimit të kafshëve përfshin shumicën e çështjeve në etologji. Komunikimi i kafshëve mund të përkufizohet si çdo sjellje e një kafshe që ndikon sjelljen aktuale ose të ardhshme të një kafshe tjetër. Studimi i komunikimit të kafshëve, i quajtur "Semiotika e kafshëve", ka luajtur një rol të rëndësishëm në zhvillimin e etologjisë, sociobiologjisë dhe studimit të njohjes së kafshëve.

Komunikimi i kafshëve dhe në të vërtetë kuptimi i botës së kafshëve është një fushë me shpejtësi në rritje, madje edhe në shekullin e 21-të, kur një pjesë e mirë e të kuptuarit paraprak në lidhje me fusha të ndryshme si emocionet e kafshëve, të mësuarit ose edhe sjellja seksuale mendohet se është kuptuar mirë e është revolucionarizuar.

Kafshët komunikojnë duke përdorur sinjale, të cilat mund të jenë vizuale, dëgjimore, nëpërmjet të prekurit ose me anë të substancave kimike të qujatura feromone.

Feromonet shërbejnë si sinjalizues të besueshëm të aftësisë së një individi të veçantë (për shembull për t'u riprodhuar) apo të pranisë së një burimi të veçantë (për shembull territori i caktuar në përkatësi të një individi). Bletët, milingonat dhe insekte të tjera mbështeten kryesisht tek feromonet si një mjet komunikimi. Ato zakonisht sekretohen nga specie femra për të tërhequr meshkujt.

Prekja, është një formë e rëndësishme e komunikimit për shumë kafshë. Tigri nënë përqafon foshnjën, shimpanzetë kujdesen për njëri-tjetrin. Prekja përdoret për të ngushëlluar, për të vendosur dominimin dhe për të krijuar lidhje.

Pjesa më e madhe e kafshëve njohin vizualisht shumë lloje të tjera, të cilat ata duhet t'i dallojë nga organizmat e tjerë që nuk shërbejnë si stimul për ta. Tre treguesit kryesorë që përdoren për të bërë këtë dallim janë madhësia, lëvizjet dhe forma. Grabitqarët, të cilët kanë përpara tyre gjah të madhësive të ndryshme, zakonisht zgjedhin atë me madhësi më të madhe.

Komunikimi dëgjimor ose komunikimi i bazuar në tingujt përdoret gjerësisht në mbretërinë e kafshëve. Komunikimi dëgjimor është veçanërisht i rëndësishëm tek zogjtë, të cilët përdorin tingujt për të përcjellë paralajmërime, për të tërhequr partnerët, për të mbrojtur territoret dhe për të bashkërenduar sjelljet e grupit.

Mënyrat e komunikimit mund të ndihmojnë kafshët të gjejnë shokë, të krijojnë dominimin, të mbrojnë territorin, të bashkërendojnë sjelljen e grupit dhe të kujdesen për të rinjtë.

Esmeralda Dibra

Reflektime

Koha si koncept konkret dhe abstrakt

"Koha", një koncept ky tepër i rëndësishëm, por dhe misterioz e enigmatik i jetës së njeriut që në fillesat e saj. Është pikërisht koha ajo që ka qenë përcaktuesja e fateve dhe e historisë njerëzore. Ky përcaktim mund të cilësohet në një rrafsh tejet të gjerë, si në atë shpirtëror, moral dhe human. Është kjo pjesë gjithmonë prezente në jetën tonë që sjell ndryshimin, evoluimin dhe njohjen gjithmonë e më tepër të të mosditurit në të gjitha rrafshet e ekzistencës.

Nëpërmjet saj kanë gjetur përgjigjen shumë pyetje, ashtu si dhe hapja gjithmonë e më tepër e pikëpyetjeve të reja, pasi dija për njeriun është e

pashtershme, si vetë kjo çështje për të cilën po diskutohet. Koha është e paarritshme, e pandalshme, nën një rendje të pasosur, që do të vazhdojë deri në pafundësi në krah të të gjitha qenieve ekzistuese, ku kryeson njeriu.

Nga pikëpamja teorike themi se koha është abstrakte, nuk mund të shihet apo të preket, por realisht ajo është mjaft prezente dhe ndikuese në jetën tonë.

Por, sa përfshihet abstraktja te konkretja dhe anasjelltas, sa ndikim ka dhe cili është roli real në jetën tonë?

Koha një koncept konkret dhe abstrakt. Terma përkufizues që sa absurdë mund të duken në krah të njëri-tjetrit, aq dhe harmonishëm mund të shkrihen, duke formësuar një kuptim apo një ide të plotë lidhur me konceptin kohë. Eshtë koha ajo e cila shtrihet dhe është gjithmonë prezente në të gjitha rrafshet e jetës njerëzore, duke përfshirë atë që na është bërë e njohur (e shkuara), ajo që po jetojmë në çastin real (e tashmja) dhe e panjohura që na pret (e ardhmja).

Duke qenë prezente në të shkuarën ajo bëhet drejtpërdrejt sunduese edhe e së ardhmes, pasi është e shkuara ajo që përgatit këtë terren. Një e ardhme kjo që përcakton pozicionin tonë në të gjitha nivelet e jetës, duke përfshirë nga momentet dhe çastet më të zakonshme dhe të thjeshta, deri tek ato më të rëndësishmet si lindja, arsimimi, sukseset dhe dështimet.

Gjatë rrjedhës së kohës njeriu njeh vetveten dhe të tjerët që e rrethojnë atë, duke filluar prej familjes, shoqërisë, në të gjitha stadet e jetës apo situatat nga më të ndryshmet ku të përplasin rrjedhat e kohës.

Në bazë të përvojave të ndryshme të jetës së njerëzve mendohet se të paktën një pjesë e madhe e tyre mund të bjerë në një mendim të përbashkët, ku bazë mbështetëse e fortë është gjithmonë elementi kohë, një mendim unik i cili ka të bëjë me zotërimin dhe shfrytëzimin e kohës në dobi të vetvetes, për arritjen e qëllimeve dhe objektivave që ne si individ i vëmë vetes. Pra, shikimi i kohës në aspektin pozitiv të saj duhet të jetë: Koha që kalon më ndihmon mua të arrij atë objektiv që unë dua, jo të shihet si një keqardhje apo trishtim ndaj rendjes së pafundme të orëve dhe minutave që largohen gjithmonë e më tepër prej meje. Por të shihet si një mundësi, si një shans që të jepet ty si individ për ta shfrytëzuar atë sa më shumë të jetë e mundur në dobinë tënde, sepse ti ke mundësi ta jetosh kohën si një qenie që, ashtu si vetë koha, asnjëherë nuk është statike, por gjithmonë e papritur e me një larmi të pafundme të të gjithave variacioneve me të cilat mund të shfaqet.

Pra, ajo çfarë mund të theksojmë, është zotërimi i kohës në mënyrë sa më të frytshme, sepse vetëm në këtë formë ne mund të bëhemi zotërues, pse jo dhe kontrollues të saj, sepse kemi arsyen dhe logjikën, e cila është udhëheqësja më e ndritur dhe e përsosur në jetën njerëzore. Vetëm mbi bazën e të menduarit dhe të të arsyetuarit mund ta menaxhojmë kohën në atë formë që ne duam, duke mos shprehur kështu keqardhje për minutat që largohen, por t'u gëzohemi atyre që vijnë, sepse kështu jeta po të ofron një mundësi tjetër, duke përdorur elementin kohë, një koncept sa abstrakt, por tepër konkret, sepse ne jetojmë bashkë me të dhe për sa të ekzistojmë edhe koha do të jetë po aq konkrete sa dhe ne vetë jemi.

Sfida e jetës

Jeta jonë sa e vështirë, aq dhe e bukur, e pafundme në tërësinë e larmisë që mund të shfaqë. Sa misterioze, aq dhe e njohur për ne, sa e paparashikueshme, aq dhe tejet unike. Jeta e gjithsecilit është tejet individuale në mënyrën se si është përjetuar, se si ajo na është servirur. Janë pikërisht format e ndryshme që na ofron jeta, ato që në fund të fundit i japin larmi ngjyrash gjithë kësaj bote që na rrethon. Prandaj dhe ajo është e bukur, sepse gjithmonë është e pasosur dhe ne jemi rendësit e saj, që përpiqemi si një cikël i mbyllur të arrijmë objektivat e pafundme që

>>>>>>

na ofron vetë jeta. Ç'kuptim do të kishte suksesi në jetë pa disfatat, gëzimi pa trishtimin apo qoftë dhe dashuria pa urrejtjen. Të gjitha këto janë sfida që i japin arsye jetës sonë. Ne përpiqemi të ekzistojmë suksesshëm, të lumtur apo thjesht dhe pa u trazuar aspak nga të tjerët, vetëm në sajë të plotësimit të këtyre sfidave që na dalin përpara. Ashtu si dy pole të kundërt që tërhiqen drejt njëri-tjetrit, dhe njeriu tërhiqet nga vrullet, stuhitë e nga dallgët e jetës, të njëvlershme këto të fundit me tërë larminë e sfidave që na dalin përpara. Megjithatë, për vetë qenien njerëzore, si një qenie e cila kurrë nuk ka reshtur së luftuari drejt së panjohurës, drejt asaj që nuk ka ose nuk zotëron dhe gjithmonë është në përpjekje të vetëdijësimit të pafundëm e të pashtershëm të gjithçkaje që nuk njeh, jeta asnjëherë nuk është plotësisht e mjaftueshme.

Janë pikërisht sfidat ato që na tërheqin gjithmonë e më thellë drejt jetës sonë, dëshira për të vënë në provë qoftë dhe vetveten është një domosdoshmëri e qenies sonë si individ, që të provojë se ne po jetojmë dhe ekzistojmë.

Jeta na ka sjellë mjaft mundësi që ne të ndiejmë që jemi gjallë e po e jetojmë atë. Një nga mreku llitë më të padiskutueshme përmes së cilës mund të të sfidojë ajo, është kur të ofron mundësinë e ripërtëritjes së saj, të jep mundësinë e përjetimeve të tilla si ajo e mëmësisë apo e atësisë. Dhe kjo është sfida më e madhe e padiskutueshme, në formën më të lartë të të shprehurit të perfeksionit të saj: Të qenët prind është sfida më e madhe e jetës sonë.

Këtë e sheh si një sfidë të dytë që jeta të jep, si një mundësi e të rijetuarit të saj, nëpërmjet një qenieje tjetër që është vazhdimësi dhe vlera më e lartë absolutisht e pazëvendësueshme, shkalla më e lartë e të shprehurit të perfeksionit. Por njëkohësisht, si një sfidë që nuk mundesh ta zotërosh plotësisht, por vetëm ta orientosh, duke u përpjekur t'i japësh mundësinë më të mirë që jeta ta lejon.

Të qenët prind është mundësia më e madhe që jeta të ofron, që ti të provosh që ekziston, që je zgjedhur nga kjo jetë që ta jetosh atë, sepse që prej momentit të parë, ndërgjegjësohesh në të vërtetë se cila është sfida më e madhe që duhet të kalosh e të përjetosh. Është ajo arsyeja që të bën të kuptosh se pse je pjesë e kësaj jete dhe që më në fund arrin të njohësh se ç'do të thotë me të vërtetë të jetosh!

FOLEJA FAMILJARE

TURGUT ÖZAL PLUS

KATALLOGU ME PIKTURAT PËR TIRANEN

LIBRAT:

BULETINI

BOTIMET E REJA “TURGUT ÖZAL”

Suksesi nuk është rastësi