



# PRINDËRIMI POZITIV, SI TA APLIKONI ATË

Këshilla për prindërit



unicef  | for every child

Publikimi “Prindërimi pozitiv, si ta aplikoni atë”, Këshilla për prindërit, u realizua në kuadrin e bashkëpunimit të YWCA of Albania me UNICEF-in. Opinionet dhe sugjerimet e paraqitura në këtë botim i përkasin autorëve dhe nuk përfaqësojnë domosdoshmërisht këndvështrimet e UNICEF-it.

Design: petanidesign  
Shtypi: Emal

Copyright 2019. Të gjitha të drejtat janë të rezervuara për YWCA of Albania dhe UNICEF, Tiranë, Shqipëri.

## SI MUND T'I DISIPLINONI PA DHUNË FËMIJËT DHE TË RINJTË

Të jesh prind sot, është një sfidë e vështirë dhe mjaft komplekse. Shpesh prindërit shohin se nuk u përgjigjen dot me efektivitet sjelljeve negative të fëmijëve. Në pozitë më të vështirë janë prindërit e fëmijëve me sjellje problematike, pasi ata e shohin veten plotësisht të pafuqishëm për ta ndryshuar gjendjen. Këta prindër besojnë se asgjë nuk funksionon, ndaj dhe ndihen të mundur e të dështuar në çdo aspekt të menaxhimit të fëmijës së tyre. Ka të tjerë, që e ndiejnë veten edhe në faj, pasi në një mënyrë a në një tjetër, nuk kanë qenë në gjendje ta ndalojnë apo të paktën ta kufizojnë sjelljen jo të duhur të fëmijës së tyre.

Çfarë ka ndodhur me prindërit e brezit tonë? A jemi ne prindër më pak efektivë sesa brezat e mëparshëm të prindërve? Apo fëmijët e këtij brezi po bëhen më të vështirë? Përgjigja jonë është JO. Fëmijët e sotëm nuk janë më të vështirë. Sigurisht që sfida të tilla të brezit të sotëm, si jetesa në familje të vogla, lëvizjet e shpeshta demografike, emigracioni dhe mungesa e prindërve, orët më të gjata në punë, fajësimi i prindërve për çdo sjellje të fëmijës, hyrja masivisht e teknologjisë në çdo familje etj., e kanë bërë rolin e prindit edhe më të vështirë. Nga ana tjetër, rritja dhe edukimi i fëmijëve, sidomos në periudha tranzitore, ku roli i institucioneve, i komunitetit dhe i vetë shtetit në ndihmë të prindërve dhe fëmijëve është ende i zbehtë,

përbën një sfidë më vete, pasi prindërit e sotëm përballen me kërkesa gjithmonë në rritje. Dikur gjërat ishin të qarta dhe ishte e vetëkuptueshme që prindët të kishin pushtet dhe autoritet mbi fëmijët.

Qasjet pozitive në prindërim dhe prindërimi pozitiv e pa dhunë, por me autoritet, të paraqitura shkurtimisht në këtë broshurë, synojnë të fuqizojnë prindërit, të përmirësojnë marrëdhëniet me fëmijët e tyre e njëherësh të reduktojnë në mënyrë të ndjeshme sjelljet negative të fëmijëve.

Pjesë e qasjeve të prindërimit pozitiv është edhe metodologjia që shkolla juaj po zbaton përmes Programit të Ndërhyrjeve për Sjellje Pozitive (NSP). Ndërhyrjet për Sjellje Pozitive nuk përdorin asnjë formë ndëshkimi. Ato karakterizohen nga disiplinimi pozitiv, që ndërthuret me pikat e forta të fëmijës. Ne besojmë se pajisja e prindërve me mjete efikase do të përmirësojë njëherësh atmosferën në shtëpi dhe sjelljen e fëmijëve.



Zbatimi i normave dhe i rregullave për fëmijët e të rinjtë në shoqëri si e jona, që po ndryshon mjaft shpejt, janë një sfidë shumë e madhe . Nisur edhe nga studimet e shumta, ne besojmë se Programi i Ndërhyrjeve për Sjellje Pozitive, që ka filluar të zbatohet në shkollën e fëmijës suaj, paraqet një model, në të cilin theksohet vetëkontrolli dhe këmbëngulja e prindit, jo kontrolli i fëmijës; nxitja e ndërtimit të një rrjeti njerëzish që bashkëpunojnë, jo nxitja e një hierarkie strikte; marrja e përgjegjësisë, jo përdorimi i forcës fizike; transparenca, jo heshtja dhe fshehja. Ndërhyrjet për Sjellje Pozitive janë praktike dhe zbatohen si për familjet, ashtu dhe për shkollën e komunitetin ku jeton fëmija.

### ***Kategoritë e prindërve***

Edhe pse vështirë të gjesh prindër, që zgjohen me dëshirën për t'i rrahur fëmijët apo për t'u bërë titur atyre, bilanci i ditës shpesh rezulton me shumë të bërtitura, qortime, madje dhe më tepër se kaq.

Nga përvoja e gjatë në fushën e këshillimit të prindërve dhe të mësuesve, dallohen disa kategori prindëresh për nga mënyra se si ata i displinojnë fëmijët:

1. Prindër që besojnë se për disiplinimin e fëmijës nuk duhet përdorur asnjë lloj dhune. Megjithatë, duke rënë pre e emocioneve të forta, këta prindër ndihen si të zënë në faj e në turp, nga që nuk i kanë zbatuar ato që besojnë. Në këtë kategori mund të përfshihen edhe ata prindër, që përpiqen t'i displinojnë fëmijët përmes formave pozitive të lexuara me zell në vitet e hershme të prindërimit, por që shpesh, me kalimin e viteve, brehen nga dyshimet, nëse rruga e zgjedhur prej tyre ka qenë ose jo ajo “e duhura”.

2. Prindër përgjithësisht të ekuilibruar në mënyrën se si e inkurajojnë fëmijën dhe si arrijnë t'i vendosin kufijtë natyrshëm e pa dhunë.
3. Prindër që mendojnë se mënyra se si i kanë disiplinuar dikur prindërit e vet, ka qenë më e mira, pasi, tek e fundit, ndonjë shpullë a ndonjë qortim të bën më të fortë e më të përgjegjshëm.
4. Prindër që, çfarëdo të bëjnë, janë të bindur se kanë të drejtë, edhe pse veprimet e tyre mund të jenë shpesh dëmtuese për fëmijët.
5. Prindër që janë të bindur se fëmijët mund të sillen më mirë e të disiplinohen vetëm me frikë e ndëshkim.
6. Prindër që i lënë fëmijët të bëjnë gjithçka e nuk vendosin kufij, të bindur se po i rrisin fëmijët ndryshe nga ç'janë rritur vetë.

Është e vështirë, sigurisht, që çdo prind ta gjejë plotësisht veten në kategoritë e mësipërme. Megjithatë, ne shpresojmë që ky material të sjellë diçka të re dhe motivuese për ndryshim tek çdo prind.



## ÇFARË ËSHTË DISIPLINA

Disiplina është dhurata e dytë më e rëndësishme, **që mund t'i bëjmë fëmijës**, pasi e para natyrisht që **është dashuria**. Siguria që fëmija gjen te disiplina, është thelbësore, sepse pa disiplinë nuk ka kufij, dhe **fëmijët kanë nevojë për kufij**.

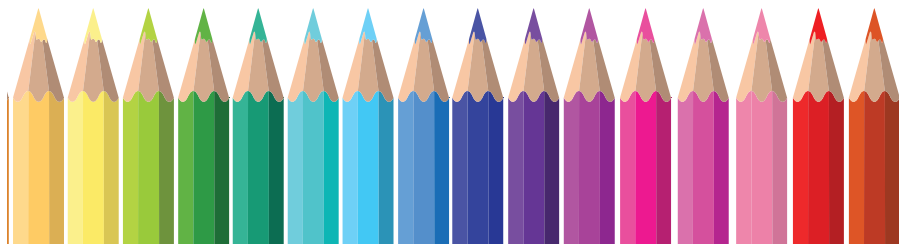
*Disiplina nënkupton që ta mësosh, jo ta ndëshkosh fëmijën. Sigurisht që kjo nuk ndodh brenda një nate, por **kërkon** kohë dhe durim të madh. Qëllimi afatgjatë i disiplinës është brendësimi te fëmija i vetëkontrollit, derisa ky të jetë i aftë t'i vendosë vetë kufijtë e tij. Ky proces do të marrë vite të tëra. Mundësitë për t'i mësuar fëmijës disiplinën fillojnë shumë më herët seç mund të mendojnë shumë prej nesh, dhe pikërisht në ditët e para të jetës së foshnjës.*

Disiplina nënkupton që fëmijët të udhëzohen dhe të mësohen për të ndjekur një kod të caktuar sjelljeje. Qëllimi i dyfishtë i saj është nxitja e sjelljeve të dëshiruara dhe korrigjimi i atyre veprimeve, që janë shqetësuese dhe jo bashkëpunuese. Disiplina është udhëzim për mënyrën se si fëmija të vetëpërmbahet dhe të vetëmenaxhohet.

SYNIMI final i disiplinës është nxitja e vetëdisiplinimit, vetëkontrollit, rregullimit emocional, rregullimit të impulseve agresive dhe ndërtimi i kapacitetit për të nxitur motivimin për t'i ruajtur këto aftësi të fituara. Këto arritje ndërtojnë rrugën drejt vetëkontrollit. Disiplina e shëndetshme përfshin udhëzime të qarta dhe pasoja logjike e realiste për sjelljet e

papranueshme. Kjo ndërhyrje arrihet më mirë përmes gjuhës së qartë, në përputhje me moshën dhe të kuptuarin e fëmijës. Qetësia, fjalitë e shkurtra dhe specifikimi i sjelljes janë ato që karakterizojnë diskutimet efektive.

## DISIPLINË



### *Mos ngatërroi ndëshkimin me disiplinën!*

Përgjatë disa brezash ndëshkimi te ne është ngatërruar me disiplinën, cka ende vijon të ndodhë gjerësisht edhe sot e kësaj dite. Kur flasim për ndëshkim, i referohemi përdorimit të forcës fizike dhe psikologjike, në mënyrë që fëmija të përjetojë një shkallë të caktuar dhimbjeje dhe shqetësimi, me synim ndryshimin e sjelljes së tij. Por disiplina nuk është as ndëshkim e as dhunë dhe kurrë nuk duhet ngatërruar me to.

Kur ne i ndëshkojmë fëmijët për gabimet e tyre, përqendrohemi më shumë në atë që kanë bërë, duke dashur “të vendosim drejtësi” për atë që ndodhi. Ndërsa, kur i disiplinohet fëmijët, ne shohim përpara, në të ardhmen, e i pajisim ata me aftësitë e nevojshme, që të ndryshojnë mendimet dhe veprimet e tyre.





## NDËSHKIMI FIZIK DHE DISIPLINIMI I DHUNSHËM ËSHTË I PAPANUESHËM DHE I NDALUAR

Ndëshkimi fizik është një çështje shumë e rëndësishme e shëndetit publik në vendin tonë. Një përqindje e madhe e prindërve e përdorin ende atë, edhe pse të gjitha të dhënat e studimeve tregojnë që ai jo vetëm nuk funksionon, por i përkeqëson gjërat. Pak prindër e dinë se kjo praktikë është e ndaluar ligjërisht në vendin tonë dhe e dënueshme. Ekzistojnë rrugë efektive për t'i ndihmuar fëmijët të sillen në mënyrën e duhur.

Disiplinimi i fëmijëve duke përdorur dënime e ndëshkime fizike ka pasoja për fëmijët. Studimet tregojnë se dhuna dhe ndëshkimet trupore rrisin riskun për sëmundje mendore dhe përsëritjen e dhunës në familje më pas gjatë jetës. Të rriturit që janë ndëshkuar fizikisht kur kanë qenë fëmijë, vuajnë dhe preken më shumë kur rriten nga çrregullimet e personalitetit. Për më tepër, keqtrajtimi i fëmijës lidhet me shfaqjen në moshë të rritur të depresionit, ankthit, përdorimit të drogës, kriminalitetit dhe dhunës .

Studime të tjera e shohin dhunën si shkaktaren e dëmtimeve në zhvillimin e trurit, arritjeve të ulëta në shkollë e të vetëvrasjeve. Këto janë arsye të mjaftueshme për ta hequr ndëshkimin fizik si formë të disiplinimit të fëmijëve.

Studimet që janë kryer lidhur me përvojat negative gjatë fëmijërisë, tregojnë se të gjitha format e keqtrajtimit të fëmijës, si abuzimi seksual, fizik dhe emocional, neglizhimi fizik dhe emocional, ekzpozimi ndaj dhunës që nëna përjeton, sfidat e familjes, si divorci apo ndarja e prindërve, vdekja, burgosja apo humbja e një pjesëtari të familjes, problemet me drogën, shëndetin mendor të një pjesëtari të familjes, lidhen ngushtësisht me pasoja të tilla tek fëmijët, si sjellje të dëmshme për shëndetin, sëmundje kronike, potencial të ulët për jetën si dhe vdekje të hershme. Të njëjtat studime tregojnë se edhe shuplakat përfshihen në këtë grup përvojash e në mënyrë kategorike nuk duhen përdorur. Jeta ka plot të papritura, ndaj të paktën t'ua kursejmë fëmijëve ato përvoja negative, që mund t'i shkaktojmë ne si prindër.

Një tjetër studim i kohëve të fundit na jep edhe më shumë të dhëna për pasojat e ndëshkimit fizik dhe rezultatet e dëmshme që ai sjell te fëmija. Në mënyrë të përmbledhur mund të thuhet se një studim i një viti më parë (Gershoff, Goodman, et. al., 2018) ka konstatuar se dhënia e shuplakave dhe ndëshkimi fizik shkaktojnë pasoja të dëmshme te fëmijët, njësoj si ato të abuzimit fizik. Ndërkohë, një tjetër studiues, Dr. Kazdin thekson se edhe ndëshkimet e buta mund të shkaktojnë pasoja negative afatgjata për fëmijët, të tilla, si mungesë mbarëvajtjeje në mësim, probleme të shëndetit mendor dhe fizik. Ndërkohë zbulimet e dekadave të fundit nga fusha e neuropsikiatrisë kanë treguar se trauma fizike dhe emocionale ka efekte të dëmshme në struktura të rëndësishme të trurit. Hipokampusi, që është një qendër e trurit për nxënien e kujtesën, si dhe amigdala, që sinjalizon përgjigjen ndaj ankthit dhe frikës, pësojnë dëmtime.

Ndëshkimi fizik dëmton cilësinë e marrëdhënieve prind – fëmijë, shëndetin mendor të fëmijës si dhe nuk ndikon pozitivisht në brendësimin e vlerave morale te fëmijët.

UNICEF-i e ndalon përdorimin e ndëshkimit e të dhunës në disiplinimin e fëmijëve si dhe rekomandon metoda alternative, që përmirësojnë mundësitë e fëmijëve për të zhvilluar jetë emocionale të shëndetshme. Alternativa efektive janë studiuar dhe kanë treguar se ato i ndihmojnë fëmijët të rriten e të zhvillohen shëndetshëm e të sillen pozitivisht. Për këtë arsye, Konventa e të Drejtave të Fëmijëve, të cilën e ka firmosur e ratifikuar edhe vendi ynë, e vlerëson ndëshkimin fizik si “dhunë kundër fëmijëve”, e cila duhet eliminuar.

## Reflektim mbi zemërimin e prindërve



Prej vitesh takoj prindër që kërkojnë ndihmë për të mësuar se si të menaxhojnë më mirë veten dhe fëmijët e tyre. Në shumicën e rasteve kam vënë re se këta prindër kanë qenë vetë viktimat e dhunës e të ndëshkimit fizik, kur kanë qenë fëmijë. Më së shumti ata thonë: “Po, kam qenë fëmijë i keq e trazovaç i madh”; “po kështu ishin të gjithë prindërit në atë kohë”; “shumë rrallë ndodhte që të më rrihte”; “e ç’të bënin tjetër?!”; “po ja, çfarë na gjeti nga kjo”?

Nga përvoja me këta prindër kam kuptuar se në shumicën e rasteve kanë harruar si janë ndjerë në atë kohë, ndaj dhe përpiqen ta mohojnë apo ta minimizojnë ndikimin negativ të ndëshkimit në marrëdhëniet dhe lidhjet që ata kanë pasur me prindërit, aq sa u është thyer besimi te ata nga kjo përvojë dhe se sa zemërim, turp, dhimbje dhe paqartësi kanë përjetuar. Përvoja të tilla i kanë bërë të humbasin lidhjet me emocionet e tyre. Kjo shpesh ka çuar në humbjen e aftësisë për të qenë më empatikë ndaj dhimbjes që kanë përjetuar, gjë që, me kalimin e kohës, ka bërë që t’u ulet aftësia për të qenë empatikë ndaj dhimbjes së të tjerëve. Shpesh kjo është edhe arsyeja pse ata nuk e përmbajnë veten për t’i ndëshkuar fizikisht fëmijët e tyre. Edhe pse e shohin ndëshkimin

fizik si një mënyrë disiplinimi, nga mënyra se si rrjedhin gjërat, shihet se ndëshkimi fizik që ata përdorin, vjen më shumë si rezultat i inatit që i kap, kur janë të shqetësuar apo ndihen të pafuqishëm, teksa fëmijët e tyre nuk bëjnë atë që duhet bërë. Kështu që është e qartë që ndëshkimin fizik e përdorin si mënyrën më të shpejtë për disiplinim të fëmijëve. Tek e fundit, është kaq e thjeshtë ta përdorësh. Ndëshkimi fizik nuk kërkon as vetëpërmbytje, as durim, as reflektim e as ndjeshmëri.

Prindërit shpesh më tregojnë se kanë vënë re që, edhe pse për momentin ndëshkimi fizik, kërcënimi dhe frikësimi mund të funksionojnë, kjo sjell pasoja të mëdha ndër vite tek fëmija dhe lidhja mes tyre.

Besimi dhe siguria që fëmija ka te prindi i tij, janë ato që ndërtojnë emocionet pozitive dhe e rritin shëndetshëm fëmijën. Ndëshkimi fizik është thyerje dhe shkatërrim i besimit e i sigurisë, si dhe i rolit që çdo prind ka për të mbrojtur fëmijën nga dëmtimet. Thyerja e besimit dhe pasiguria kanë pasoja të mëdha në marrëdhënie dhe zhvillim, në vetëvlerësimin e fëmijës, inteligjencën emocionale (që është aftësia për t'i njohur ndjenjat e veta dhe për t'i vetërregullar këto ndjenja), si dhe në rëndësinë që kanë të tjerët për të.

## ***Bindje të gabuara, që nxisin ende ndëshkimin dhe dhunën ndaj fëmijëve***

Shpesh bindje e qëndrime të caktuara në një kulturë të caktuar mbajnë gjallë sjellje të caktuara tek ajo kulturë. Në vendin tonë, por edhe në të gjithë rajonin, vihet re se bindjet e mëposhtme janë disa nga më të shpeshtat të vërejtura nëpër bisedat me prindër.

**Bindje nr. 1** “Më ka bërë mua vaki dhe ja, s’më ka gjetur gjë”

**Bindja nr. 2** “I kam përdorur të gjitha”, “vetë e kërkojnë”

**Bindja nr. 3** “Ndëshkimi fizik funksionon më mirë e më shpejt. Metodat e tjera jo.”

**Bindja nr. 4** “Ndëshkimi fizik i mëson të binden”

**Bindja nr. 5** “Unë e përdor vetëm si mjet të fundit. S’kam zgjidhje tjetër”

**Bindja nr. 6** “Është e vetmja mënyrë për t’i mbajtur nën kontroll të gjithë fëmijët. Unë kam shumë fëmijë”

**Bindja nr. 7** “Ndëshkimi fizik është pjesë e kulturës sonë”

*Çdo formë disiplinimi  
duhet të marrë në  
konsideratë ndjenjat*



Pse sillen fëmijët – dhe të rriturit – ashtu si sillen?

Përgjigjja përherë duhet kërkuar te ndjenjat. Janë ndjenjat ato që drejtojnë sjelljen. Ndjenjat janë motivueset e veprimeve tona. Njerëzit lindin me nëntë ndjenja: interesi, surprizimi, gëzimi, shqetësimi, zemërimi, frika, turpi, neveria dhe mospëlqimi i aromave. Këto ndjenja kombinohen me njëra-tjetrën dhe, me anë të përvojës, ndërsa rritemi, formohen emocione edhe më komplekse.

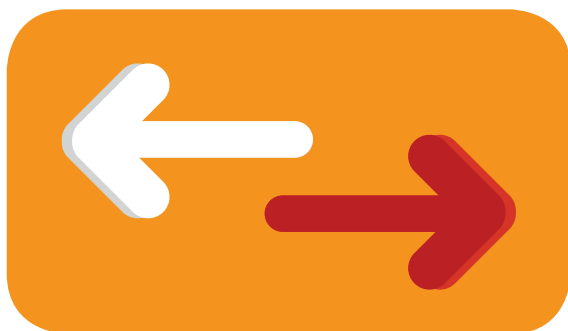
**Problemi me ndëshkimin dhe dhunën është i dykrahshëm. Nga njëra anë, ndëshkimi nxit pikërisht ato ndjenja negative, që nuk duam të shtohen tek fëmijët, si zemërimi, frika, turpi dhe neveria. Së dyti, ndëshkimi shtyp pikërisht ato ndjenja, që ne duam t'i nxisim te fëmijët, si interesi dhe gëzimi.**

### *Argumente për ndalimin e ndëshkimit fizik dhe psikologjik*

- Ndëshkimi fizik dhe psikologjik dhuron të drejtën e fëmijës për t'u respektuar, për integritet fizik dhe dinjitet njerëzor.
- Ndëshkimi fizik dhe psikologjik ka një efekt të dëmshëm mbi zhvillimin e fëmijës. Ai ka pasoja sociale, emocionale dhe fizike te fëmijët.
- Ndëshkimet fizike dhe psikologjike u mësojnë fëmijëve se dhuna është një metodë e drejtë për zgjidhjen e konflikteve. Kjo legjitimon, gjithashtu, abuzimin me pushtetin, si një pjesë thelbësore e raporteve afektive.
- Ndëshkimet fizike dhe psikologjike janë kaq të përhapura, sa që i shkurajojnë **mësuesit dhe prindërit** për të **provuar** ndonjë alternativë tjetër.
- Ndëshkimet fizike dhe psikologjike mund të jenë shkak i lënies së shkollës, i rezultateve të dobëta në mësim, i komunikimit jo të mirë dhe vetëvlerësimit të ulët që fëmijët kanë







## ALTERNATIVA EFEKTIVE NË VEND TË NDËSHKIMIT PËR FËMIJËT 0 – 10 VJEÇ

Heqja dorë nga ndëshkimi si formë disiplinimi kërkon jo vetëm dëshirë, por edhe angazhim e durim të madh, si dhe shumë praktikë. Mësimi i aftësive për të menaxhuar zemërimin dhe përvetësimi i strategjive të shëndetshme, efikase e të ndjeshme në praktikimin e formave të ndryshme të disiplinës, duhet të jenë thelbi i ndryshimit tuaj për të eliminuar dhunën dhe ndëshkimin fizik.

Disiplinimi i fëmijës nuk është çështje e lehtë. Edhe prindërit më të suksesshëm kanë momente vështirësish. Ajo që e bën më të komplikuar procesin, është edhe fakti se prindërit sjellin në marrëdhëniet me fëmijën shumë nga e shkuara e tyre. Shpesh fëmijët janë nxitësit e ndjenjave më të forta që nga fëmijëria jonë, ndjenja për të cilat shpesh nuk jemi më të

ndërgjegjshëm që ekzistojnë. Kur fëmija sillet keq, kjo fillimisht trazon e më pas i bën intensive deri në “pikën e vlimit” këto ndjenja. Shpesh, kur ndihemi të turpëruar, të zhvlerësuar apo të kërcënuar nga fëmija, e kemi të vështirë të jemi racionalë e e të qetë në komunikim me të.

Për shumë prindër disiplina është një formë për t’i thënë fëmijës se “kush është i pari i shtëpisë” e se duhet të paguajnë “faturën” e gabimit të tyre, që të mësojnë të sillen mirë. Jemi plotësisht dakord për ta mbështetur autoritetin prindëror e për ta mësuar fëmijën që të marrë përgjegjësi për veprimet e tij. Disiplina duhet konsideruar si një mënyrë për ta mësuar fëmijën, jo për ta kontrolluar. Për ta thënë ndryshe: përpara se të disiplinosh fëmijën tënd, të duhet që, së pari, të kesh vetë disiplinë për ta kuptuar fëmijën tënd. Ta kuptosh fëmijën, është po aq e rëndësishme sa edhe ta duash atë. Të kuptuarit dhe respekti në fakt janë dy shtylla kryesore të dashurisë për fëmijën. Prindërit që kanë mentalitet ndëshkues, në vend që t’u mësojnë fëmijëve të sillen ndryshe për të bërë ndryshime pozitive në sjelljen e tyre, përdorin turpërimin, kërcënimin e frikësimin për t’i bërë fëmijët të sillen ndryshe. Nuk ka dështim më të madh sesa të përdorni këto mënyra për të inkurajuar te një fëmijë sjellje negative

Disiplina ka të bëjë me mësimin, jo me ndëshkimin. Shpesh, kur prindërit ndihen të provokuar nga fëmijët e tyre, disiplina kthehet në diçka që lidhet me shpërthimin e ndjenjave dhe jo me mësimin e fëmijës. Prindërit janë më efikasë, kur arrijnë t’i menaxhojnë emocionet dhe janë në gjendje të intonohen me fëmijët e tyre. Lidhur me disiplinimin, ja disa këshilla të dobishme, që duhen mbajtur parasysht nga prindërit:

- 1. Jini një shembull i mirë.** Ju jeni modeli më i rëndësishëm për të. Nëse doni t'i mësoni fëmijës se të qenit jofleksibël nuk e ndihmon në zgjidhjen e konflikteve apo problemeve, atëhere ju vetë nuk duhet të jeni aq i ashpër. ***Mos harroni se e bërtitura nuk është gjë tjetër veçse një krizë shpërthimi inati, e ngjashme me atë të fëmijëve të vegjël.*** Ky është modeli që synoni të ndërtoni për fëmijën tuaj? Kjo është mënyra se si doni të mbeteni në kujtesën e tij?



- 2. Ruani qetësinë dhe kontrolloni emocionet.** Kur jeni i nxehur, edhe sjellja juaj nuk mund të jetë e përshtatshme dhe e qëndrueshme. Për shembull, kur i keni thënë për të tretën herë fëmijës që të pastrojë dhomën, ndërkohë që ia gjeni dhomën pis dhe, për më

tepër, ai është duke ngrënë në krevat, në vend që të shpërtheni duke i thënë: “Po shiko çfarë bën! Po të thashë një mijë herë. Po mjaft bërë si kafshë, se e ke bërë shtëpinë si pyll”, gjë që thjesht mund ta frikësojë apo ta zemërojë, gjëja më e mirë për të bërë si fillim është të ruani qetësinë e vetëkontrollin. Merrni frymë thellë, gjeni një mënyrë për t’u qetësuar dhe më pas përballuni me situatën.

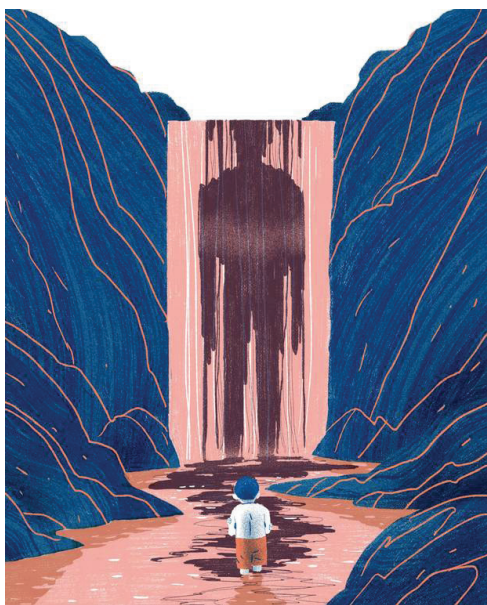
3. **Jini të qëndrueshëm.** Qëndrueshmëria është faktor i rëndësishëm për një disiplinë efektive.
4. **Përpiquni të kuptoni se çfarë e ushqen apo e nxit sjelljen negative të fëmijës.**
5. **Përdorni shembuj pasojash,** që fëmijët t’i kuptojnë. Nëse nuk paguajmë dritat, na i presin. Nëse shkojmë me vonesë në punë, na ndërpritet paga për orët e munguara. *Është një mënyrë efektive për të mësuar se kjo është jeta e vërtetë, cka i ndihmon të marrin përgjegjësi për veprimet që kryejnë. **Përdor pasoja për sjelljen negative në mënyrë të qëndrueshme.*** Nëse keni një rregull apo pasojë të logjikshme për sjelljen e papërshtatshme, qëndrojeni pasojës. Sa më shumë ta dinë fëmijët se “nuk ka shanse t’ia hedhin”, aq më shumë gjasa ka të mos e përsërisin sjelljen.
6. **Përdorni përforcimin pozitiv.** Fëmijët sillen më mirë, kur vëmendja pozitive dhe vlerësimi për sjelljen pozitive apo sjelljen e dëshiruar janë të pranishme rregullisht. Për shembull, nëse fëmija juaj ka probleme me sjelljen, sepse është shumë agresiv, përdorni në ato raste përforcimin pozitiv (vlerësime verbale ose shpërblime).

7. **Merrni *feedback* nga fëmija.** Përpara se të përcaktoni një listë shpërblimesh efektive për sjelljet e dëshiruara, merrni informacion, së pari, nga vetë fëmija. Shpesh shpërblimet nuk funksionojnë, pasi mund të jenë të rëndësishme për ju, por jo për të.
8. **Disiplina nuk është efektive kur ju shkarkoni acarimin tuaj.** T'i bërtasësh fëmijës duke i thënë "Po më çmend!", me shumë gjasa nuk është se do ta qetësojë apo do ta bëjë të jetë më racional. Mendoni se çfarë doni të arrini në këtë situatë dhe mësimin që doni të marrë fëmija nga kjo përvojë. Me shumë gjasa, ju doni që fëmija të jetë më i kujdesshëm, por edhe më i përgjegjshëm e i moralshëm. Kur ti mendon për qëllimin e këtij ndërveprimi me të, mund të ndërmarrësh hapa më të menduar dhe efektivë për ta arritur qëllimin.
9. **Krijoni lidhje emocionale.** Kur një fëmijë ka stres e, si pasojë, është shpërthyes e nuk qetësohet, së pari, duhet të vendosni një lidhje emocionale, që e prek fëmijën në atë çast. Kjo nënkupton të kesh kontakt fizik me të, të ulesh në nivelin e tij, ndoshta ta përqafosh apo ta shohësh në sy. Kushtojini kohë e vëmendje kësaj gjendjeje të fëmijës dhe përpiquni të flisni me të "dukesh shumë i mërzitur për



këtë gjë". Gjenerali një mënyrë, që fëmija të qetësohet e më pas debatoni me të. Vetëm pasi fëmija të jetë qetësuar, mund ta ndihmoni të gjejë një zgjidhje për problemin. Zgjidhjet nuk kanë pse të jenë gjithmonë bardhë e zi. Nëse fëmija po dorëzohet për t'i bërë detyrat e shtëpisë, përgjigja nuk është t'i bëjë apo të mos i bëjë, por të merret për pak kohë me diçka tjetër e më pas t'u kthehet sërish detyrave ose të gjenerali së bashku një qasje krejt tjetër nga ajo e para.

- 10. Kurrë mos e izoloni ose ndëshkoni fizikisht.** Ka një milion arsye pse nuk duhet ta godisni fëmijën dhe një prej tyre është se nuk e bën që të sillet më mirë. Edhe diçka për izolimin apo dërgimin e fëmijës në një dhomë tjetër të mbyllur. Izolimi i mohon fëmijës mundësinë që të mësojë një mësim të rëndësishëm për zhvillimin e tij. Nëse doni që fëmija të jetë i aftë të lidhet e të komunikojë, edhe kur shfaqen probleme të forta, e ndihmoni që të mësojë si të përdorin të tjerët për të ndihmuar



veten për të rregulluar emocionet. Kjo është një çështje, që ka të bëjë me socializimin e fëmijës, me përgatitjen e tij për botën reale, sepse, më pas, ai nuk do të jetë në gjendje të fshihet çdo herë që do të kenë një konflikt.

- 11. Mësojuni empatinë.** A e keni vënë re fytyrën e fëmijës suaj, kur i keni kërkuar falje për diçka që keni bërë gabim? Kjo e mëson të kuptojë se çfarë ndjen personi tjetër në ndërveprim me të. Duke e ndihmuar të lidhet me ju, vendosen bazat e mësimin të empatisë. Kjo nuk nënkupton që ai të thotë “më fal” pa e ndjerë, por të jetë në gjendje të kuptojë emocionet dhe përvojën e një njeriu tjetër.



### *Drejtoni përmes shembullit tuaj*

Sot prindërit duan të pëlqehen nga fëmijët e tyre. Kjo nuk është gjë e keqe, por si prindër ne kemi përgjegjësinë t'u mësojmë fëmijëve si të jemi të rritur. Llastimi dhe prindërimi i tepruar nuk i ndihmon. Kur të rriten, me shumë gjasa, bota mund t'i zhgënjejë. Nga ana tjetër, nëse i refuzoni apo tregoheni shumë strikt, kjo mund t'i bëjë të ndihen të largët me ju e të jenë në siklet apo të rebelohen. **Veproni si ai person që doni që ata të bëhen.** Përpiquni të zbatoni ato cilësi dhe vlera të përgjithshme, që ju vetë admironi (si p.sh. pranimi, ndershmëria, bujaria etj.). Motivoni veten të jeni të këndshëm, mbështetës dhe të dashur.

**Mos harroni:** marrëdhëniet dhe proceset emocionale mbështesin rritjen dhe zhvillimin e mendjes. Është marrëdhënia cilësore me ju, që mundëson përmirësimin e inteligjencës emocionale, frytet e së cilës piqen gradualisht duke sjellë vetëdërgjegjësim, vetëmenaxhim dhe aftësi më të mira për marrëdhënie dhe vendimmarrje më të përgjegjshme. Fokusimi te sjelljet pozitive rrit suksesin. Kryesorja është ta nisësh këtë që nga dita e parë e fëmijës.



### ***Përdor fjalën në vend të veprimit***

Një ndër rrugët më të dobishme për të nxitur zhvillimin e shëndetshëm të fëmijës është nxitja e fjalëve në vend të veprimeve. Rritja e kapacitetit të fëmijës për të shprehur me fjalë ndjenjat e tij con në aftësi më të mira, që fëmija të rregullojë stresin e tij, vetëndërgjegjësimin dhe vendimmarrjen. Për këtë arsye, flisni dhe përdorni fjalën me fëmijën. Flisni me të se cilat sjellje lejohen dhe cilat jo, se çfarë është e sigurtë ose e rrezikshme dhe jep arsyen pse. Dëgjoheni fëmijën, zbuloni pse ai e bëri diçka.



## PRAKTIKA POZITIVE PËR TË DISIPLINUAR FËMIJËT E MOSHËS 10 – 18 VJEÇ (FËMIJËT NË MOSHËN E PUBERTETIT DHE ADOLESHENCËS)

Në moshën 10 deri në 13 vjeç mbaron koha e komandave dhe vjen koha e miratimit, kur fëmija e di se prindët nuk mund t'i ndalojnë apo t'i bëjnë gjërat pa miratimin e tij.

Zbatimi i disiplinës nga ana e prindit shpesh nuk gjen përgjigje pozitive te fëmijët e kësaj grupmoshe. Që disiplina të jetë efektive në këtë periudhë, duhet të tregoni shumë kujdes për marrëdhëniet me fëmijët përmes komunikimit dhe shoqërimit, pasi marrëdhëniet e mira i bëjnë ata më të predispozuar për t'i miratuar kërkesat tuaja.

*Marrëdhëniet janë thelbësore në disiplinim.* Kur mungon komunikim ndërmjet prindit dhe Në një, ky i fundit e ka më të vështirë që ta pranojë kritikën e prindit. Ndaj prindërit duhet të gjejnë mënyra për të krijuar raporte pozitive, sidomos kur duhet të bëjnë korrigjime që prindërit duhet të gjejnë mënyra që të kombinojnë raportet pozitive, sidomos bëjnë korrigjime negative. Në të kundërt, do të jetë edhe më e vështirë, sepse fëmija/adoleshenti ndjen se, “nëse ti vetëm më kritikon dhe ndëshkon, unë do të zemërohem dhe do të refuzoj çdo kërkesë!”

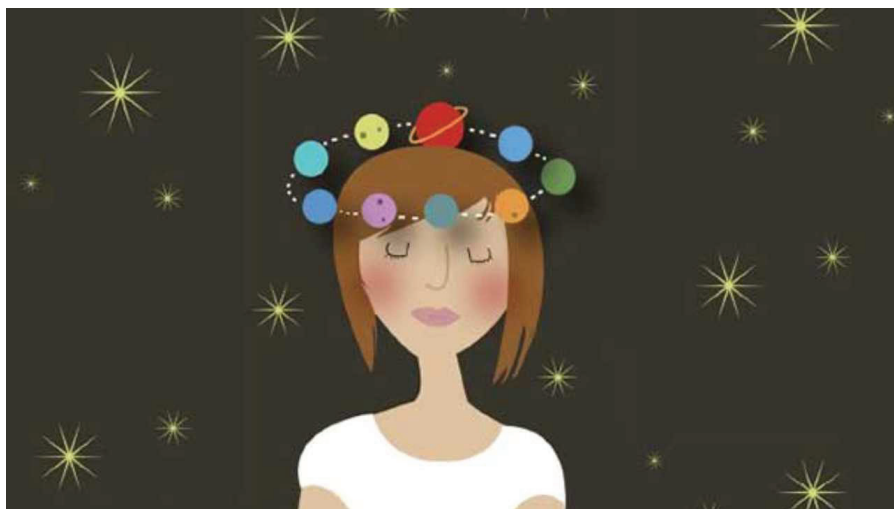
Qëllimi kryesor i disiplinës prindërore është mësimi i vetëdisiplinës. Disiplina mund të përkufizohet si bashkimi i shumë udhëzimeve dhe pak korigjimeve, që e mësojnë adoleshentin të jetojë sipas rregullave dhe normave të familjes. Gjatë kësaj periudhe, prindi e përdor disiplinën jo për të kontrolluar jetën e fëmijës, por që ky të mësojë vetëdisiplinimin, për të qenë në gjendje të jetë i pavarur dhe i përgjegjshëm për të menaxhuar veten.



Kur fëmija/adoleshenti thotë: “Po më shkatërroni jetën, se më kontrolloni për çdo gjë”, prindët mund të përgjigjen: “JO, jemi pranë teje për të të përgatitur që ti ta drejtosh vetë jetën tënde.”

Gjatë përvojës sonë kemi parë se, kur disa praktika disiplinuese zbatohen me kujdes, ato sjellin ndryshim në mënyrën se si rriten fëmijët. Më poshtë po përshkruajmë dhjetë prej këtyre praktikave:

1. **Rregulla të qarta dhe të qëndrueshme.** Prindërit duhet të përshkruajnë se çfarë lejohet dhe çfarë jo, çfarë duhet dhe çfarë nuk duhet të bëjë fëmija. si p.sh.: “Nuk mund t’i përdorni gjërat e dikujt tjetër pa i marrë leje fillimisht”.
2. **Insistim i qetë.** Kur kërkon që fëmija të bëjë diçka, përsëritjani kërkesën qetësisht derisa ai ta përmbushë atë. Mos u mërzitni apo inatosni për t’ia arritur qëllimit. Por as mos harroni se çfarë kërkuat



e as mos u dorëzoni. Fëmija më i rritur/adoleshenti e di që, nëse për prindin është e rëndësishme për ta kërkuar, po aq e rëndësishme është që edhe të bëhet në kohë. Për shembull, prindi insiston: “Ka një orë që të kam kërkuar ta rregullosh shtëpinë, dhe tani po të them prapë”.

3. **Korrigjimi nuk bëhet përmes vlerësimit.** Kur korrigjoni sjelljen, mos e bëni në mënyrë kritike dhe fajësuese, por përqendrohuni vetëm në zgjidhje që fëmija ka bërë e që duhet t’i bëjë ndryshe. Për shembull “Ne nuk jemi dakord me vendimet e tua për këto arsye. Si rezultat këto do të ndodhin e këto do të jenë gjërat që ne shpresojmë të mësosh nga ajo që bërë”.
4. **Sjellja pozitive merr miratim dhe vlerësim pozitiv.** Kur shihni sjelljen e fëmijës/adoleshentit, jo vetëm duhet të mbikqyrni atë që duhet korrigjuar dhe përmirësuar, por vlerësoni dhe miratoni, gjithashtu, atë sjellje që meriton vlerësim. Fëmija/adoleshenti duhet ta kuptojë se prindërit e vendosin çdo gabim a sjellje të papërshtatshme brenda një konteksti më të gjerë dhe nuk e barazojnë personalitetin e fëmijës me një veprim a sjellje të tij. Për shembull: “Çdo problem a telash që na hap, janë pjesë të vogla të një individi të madh e me vlera, i cili ne besojmë që në përgjithësi e menaxhon mirë veten”.
5. **Prisni që fëmija të shprehë mendimin e vet.** Kur përballeni me fëmijën/adoleshentin në lidhje me një gabim a sjellje të papërshtatshme, përgatituni ta dëgjoni dhe shpjegimin e tij se çfarë

ndodhi dhe pse. Mundohuni të shprehni pozitivitet për versionin që ai jep mbi ngjarjen, edhe kur nuk e besoni këtë version. Adoleshenti ka nevojë të dijë se, çdo herë që kërkohet ndërhyrja e prindit për të disiplinuar sjelljen e tij, së pari, ai do të ketë mundësinë ta dëgjojnë, që të tregojë edhe ai si i sheh gjërat. Kjo, përvec të tjerash, e ndihmon të ndërtojë aftësi të rëndësishme për veten. Për shembull, dëgjojeni ndërsa ai jep shpjegime: “Ishte shoqëria dhe rrethanat, që më shtynë të veproja ashtu si veprova”.

6. **Marrëdhënie reciproke.** Marrëdhënia me fëmijët e kësaj grupmoshe është reciproke, nëse kontribuoni në jetën e tij, bëjani të ditur se prisni nga ai të njëjtën gjë. Në këtë aspekt, marrëdhënia prind - adoleshent është marrëdhënie kontraktuale, ku prindi e bën të qartë se si duhet të funksionojë nga të dyja palët e jo vetëm nga njëra palë. Fëmija/adoleshentia e di se ai jeton në një sistem familjar ku, nëse merr, edhe do të japësh. Për shembull: “Ne bëjmë për ty dhe ti për ne.”



- 7. Shqetësimi t'i paraprijë pasojës.** Kur të përballeni me sjelljen negative të fëmijës/adoleshentit, përgjigjja e parë duhet të jetë jokorrigjuese, por empatike. Së pari, pyesni nëse është mirë, nëse ndihet mirë, nëse ka diçka për çështjen që ai ka nevojë të flasë me ju. Sjellja e gabuar mund të tregojë se ka diçka që po ndodh në jetën e tij, e cila po çon në këto gabime. I riu duhet të dijë se shqetësimi i prindërve për mirëqenien e tij duhet të jetë më i rëndësishëm se gjykimi i tyre për atë që ai ka bërë. Për shembull, pas një incidenti, pyetja e parë e prindit mund të jetë: “Na trego për veten, përpara se të flasim se çfarë duhet të kishte ndodhur.”
- 8. Zgjedhjet personale respektohen.** Në pubertetet dhe adoleshencë fëmijët kalojnë nga periudha e komandave në periudhën e miratimit. Zakonisht adoleshentët me sjellje deviante shprehen: “As më ndalon dot e as vendos ti për mua!”. “Dakord”, thonë prindërit, “Ti je përgjegjës për zgjedhjet e tua (dhe përballjen me pasojat e zgjedhjeve që bën), dhe ne nuk e diskutojmë këtë liri”. Prindërit mund t'i shpjegojnë fëmijës: “Mënyra se si zgjedh të sille, është çështja jote, por duhet të dish se kjo zgjedhje ndikon sesi do të zgjedhim ne të sillemi pas kësaj.”
- 9. Jepni udhëzime të ndershme.** Prindërimi është angazhim për t'i dhënë fëmijës udhëzime të vazhdueshme, gjë që e ndihmon atë të kuptojë botën, marrëdhëniet, sjelljen, e t'i rrënjosë vlerat. Kur komunikimi është i drejtpërdrejtë dhe i ndjerë, fëmija e di se çdo këshillë e dhënë, është për në të mirën e tij dhe kuptohet më lehtë.

Për shembull, pasi ai të ketë pasur një episod të vështirë me shokët, ju mund t'i thoni: “Ne mendojmë ndryshe për atë që ndodhi e do të donim ta përfshije në mënyrën si i shikon gjërat edhe këtë perspektivën tonë.”

- 10. Pasoja e parë është komunikimi.** Fëmija duhet të dijë se gjërat në familjen tuaj nuk kalojnë pa u biseduar. Sa herë që ndodh diçka serioze, ju duhet t'i shpjegoni: “Përpara se të vendosim për ndonjë pasojë për atë që ndodhi, duhet së pari të flasim për atë që ndodhi. Duhet të dëgjojmë atë që ndodhi e ti duhet të na dëgjosh gjithçka kemi për të thënë.” Më pas duhet të prisni e të shihni se çfarë pasojash të tjera do të shfaqen/ për shembull, nga përvoja e përsëritur, fëmija/adoleshenti ka mësuar se “sa herë bëj lëmsh gjërat, e di se gjëja e parë që do të ndodhë do të jetë ajo që prindërit e mi e quajnë “një bisedë e fortë”.





**Mos harroni:** disiplina prindërore është përgjegjësi, por edhe art – krijimi i influencave që e mbajnë fëmijën e kësaj moshe në një rrugë të mbarë e konstruktive, rregullimi i gabimit dhe ndihma për të shkuar në drejtim të shëndetshëm janë në thelb të strategjive disiplinuese. Udhëzimi dhe inkurajimi janë pjesa më e rëndësishme, kurse korrigjimi duhet të luajë një rol më të vogël.

Rëndësia e disiplinës në mësimin e vetëdisiplinës mund të shpjegohet nga një ekuacion i thjeshtë: **tani = më vonë**. Një fëmijë/adoleshent është një person që po “stërvitet” për t’u bërë një i rritur. Prindërit janë ende trajnuesit e tij kryesorë. Në rrezik është mësimi i aftësive të mjaftueshme të vetëmenaxhimit për të mbështetur një pavarësi konstruktive, në mënyrë që adoleshenca të mund të shkojë drejt një fundi të suksesshëm.





## *Instrumentet kryesore në modelet e disiplinës pozitive me fëmijët më të rritur dhe adoleshentët*

### **1. Udhëzimi**

Udhëzimi është përgjigje ndaj pyetjeve të tilla, si: çfarë nuk di fëmija/adoleshenti, çfarë ka nevojë të dijë dhe të dijë se nuk është kështu? Udhëzimi nuk është imponim për të ndryshuar mënyrën e të menduarit apo bindjet e adoleshentit. Ai ofron një tjetër perspektivë që duhet shqyrtuar prej tij, kur të marrë një vendim. Mos kini frikë të jepni informacion dhe të ngrini çështje, pavarësisht sa jomikpritëse mund të duket kjo. Edhe kur duket se nuk e merr në konsideratë këndvështrimin tuaj, ai ju dëgjon. Për ata prindër që dinë si ta perfeksionojnë këtë strategji, shpesh nuk është i nevojshme përdorimi i të tjerave. Pse? Sepse fëmija e di që çdo gabim apo sjellje negative do të diskutohet me prindin: ajo që ndodhi, pse ndodhi dhe ku ndodhi, çfarë duhet të ndodhë më pas e si nuk duhet të ndodhë sërish.

### **2. Struktura**

Struktura e familjes krijohet nga prindërit me rregullat sociale dhe procedurat se si do të funksionojë një familje dhe mënyrën si duhet të sillen pjesëtarët e kësaj familjeje. Fëmijët socializohen nga struktura e familjes, duke mësuar të bëjnë çfarë presin prindërit, dhe brendësuar kodin e sjelljes personale – çfarë duhet dhe nuk duhet të bëjnë, si bëhen dhe nuk bëhen gjërat, kush mund të bëjë çfarë dhe çfarë vendimmarrjesh mund të marrë.

Struktura është shumë e rëndësishme, sepse i jep siguri fëmijës, ndonëse ky e kundërshton strukturën, pasi kërkon më shumë liri. Mungesa e strukturës në familje nuk e cliron fëmijën/adoleshentin, madje e tremb atë. Prindërit lejues janë të frikshëm. Detyra e prindërve është të krijojnë dhe të drejtojnë strukturën e familjes, duke çmuar pajtimin, kur ai shfaqet, dhe duke bërë korrigjime, kur pajtimi nuk përshtatet me strukturën ku rritet fëmija.

### 3. Mbikqyrja

Mbikqyrja vjen në dy forma: kontrolli i fëmijës/adoleshentit për të parë, nëse e bëri atë që tha, dhe ndjekja e tij për të bërë detyrat që i takojnë. Gjatë adoleshencës fëmija bëhet më rezistent ndaj rregullave dhe kërkesave (ndonjëherë edhe në mënyrë pasive, duke i vonuar gjërat). Është e rëndësishme të jemi të qëndrueshëm. Prindi nuk duhet ta vendosë një rregull apo të kërkojë diçka, nëse nuk është i përgatitur për ta ndjekur çështjen derisa kërkesa të plotësohet. Mbikqyrja ka të bëjë edhe me insistimin dhe përsëritjen e vazhdueshme për plotësimin e përgjegjësive dhe detyrave për



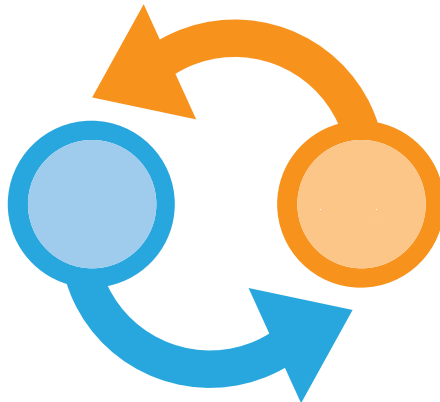
ta lodhur rezistencën e fëmijës. Kur fëmija/adoleshenti thotë “Nuk e duroj dot kur më bezdis”, prindi i përgjigjet: “Edhe mua më duket e lodhshme. Por puna të ndërton dhe kur ti të kesh nevojë për ndihmën time për të përfunduar diçka unë do të të ndihmoj. Një formë e mbikëqyrjes është edhe ajo që quhet “pritje aktive”. Kur keni kërkuar diçka nga fëmija dhe ai nuk po e bën, gjeni mundësi gjatë ditës për t’i kujtuar se “unë po pres e do të vazhdoj të pres, derisa të bësh atë që të kërkoja.”

#### 4. Shkëmbimi i pikëve

Marrëdhënia e fëmijëve duhet të jetë reciproke dhe shkëmbim i vazhdueshëm mes të dy palëve. Për shembull, kur fëmija juaj, nxënës i klasës së nëntë, ju kërkon ta çoni me makinë që të takojë një shok, përpara se të bini dakord, i thoni: “A ka diçka që të kërkuam ta bësh, që nuk është bërë akoma, apo diçka që ne kërkojmë paraprakisht si shkëmbim për bashkëpunimin tonë? Më pas i thoni: “Ne do të të marrim me kënaqësi, por, përpara duhet të na japësh ndihmën që të kërkuam”. “Ju premtoj se do t’ju ndihmoj, kur të vij në shtëpi,” thotë ai. “Jo. Premtimet janë monedha false. Vetëm performanca vlen. Duke theksuar rëndësinë e shkëmbimit, prindërit shpjegojnë: “Së pari, ti bën për ne, pastaj ne për ty. Në këtë mënyrë secili nga ne bën diçka me vlerë për tjetrin dhe funksionon marrëdhënia për të dy.”

## 5. Përgjegjësia

Liria duhet të vijë me një kosto në adoleshencë dhe emri i kësaj kostoje është përgjegjësia, që mësohet dhe fitohet duke brendësuar zgjedhjet që dikush bën e duke përballuar pasojat e atyre zgjedhjeve. Zgjedhjet e mira vijnë me përfitimet përkatëse, kurse zgjedhjet e këqija, me pasoja të hidhura. Edhe pse është shumë joshëse ta mbrosh fëmijën e të ndërhysh te zgjedhja e tij e gabuar apo pasoja që ndjek për të shmangur dëmtimin e fëmijës, prindërit e bëjnë këtë në kurriz të fëmijës: ai humb mundësinë për të përfituar nga kjo përvojë e dhimbshme. Nëse fëmija/adoleshenti do të sigurojë aftësi të mjaftueshme për menaxhimin e vetes dhe të jetës për të mbështetur pavarësinë e tij, marrja e përgjegjësisë për zgjedhjet/pasojat e tij është thelbësore. Ai duhet të jetë në gjendje të thotë: “Për vendimet që marr dhe rezultatet e këtyre vendimeve, nuk duhet të fajësoj askënd veç vetes e do të mësoj nga kjo përvojë ndërsa rritem.”



### **Pyetje që prindi duhet ti bëjë vetes:**

- A keni dashur t'i rrisni fëmijët tuaj ndryshe nga ç'jeni rritur vetë?
- Si shprehej zemërimi në shtëpinë tuaj?
- Çfarë ndodhte kur tregonit zemërim?
- Çfarë mekanizmesh keni mësuar për të përballuar stresin, kur ishit fëmijë?
- A përdorni tani, në rolin e prindit, ndonjë nga aftësitë përballuese të mësuara gjatë fëmijërisë?
- Çfarë keni frikë se do të ndodhë, nëse zemëroheni me fëmijën tuaj?
- Cilave reagime u frikësoheni më shumë nga fëmija, kur ai është i zemëruar me ju?

### **Tri hapa thelbësorë për vendosjen e rregullave efektive të fëmijët dhe të rinjtë:**

1. Kini, mbi të gjitha, vullnet të ndryshoni sjelljen tuaj, sepse vetëm kështu mund të ndryshojë edhe fëmija
2. Analizoni fëmijërinë tuaj sesi ndikojnë përvojat e para të jetës suaj në stilin tuaj të prindërimit
3. Analizoni arsyet pse ju nuk arrini ta ndryshoni stilin e prindërimit.

### ***Mos harroni!***

Të mësosh disiplinimin me qetësi e dashuri, por në mënyrë të prerë, kur është e nevojshme, nuk ndodh brenda një nate. Shpërblimi është rritja e një fëmije me sjellje të mirë, të ekuilibruar emocionalisht si dhe të pavarur. E prindërit që thonë se kanë provuar gjithcka, por asgjë nuk funksionon, i ftojmë të ndryshojnë mentalitetin.

***Në disiplinimin e fëmijës*** merren në konsideratë disa ***parime themelore:***

1. Çdo fëmijë respektohet dhe trajtohet me dinjitet.
2. Mësimi dhe jo ndëshkimi është thelbësor në këto qasje.
3. Disiplina duhet të jetë bashkëpunim dhe jo ndëshkim.

### ***Pse duhet të përdoren edhe në shtëpi Ndërhyrjet për Sjellje Pozitive?***

Sjelljet e duhura mund të transferohen nga shtëpia në shkollë dhe anasjelltas. Ju si prindër do të ndiheni më mirë, kur të përqëndroheni në gjërat që po shkojnë mirë. Fëmija do ta vërë re e do të përgjigjet pozitivisht.

## **Hapat kryesorë për zbatimin e Ndërhyrjeve për Sjellje Pozitive në shtëpi janë:**

1. Vendosni bashkë me fëmijën pritshmëritë ndaj tij, realizoni një takim familjar, përdorni përforcimin pozitiv për sjelljet e përshtatshme dhe përdorni pasojat për sjelljet e papërshtatshme.
2. Gjatë hartimit të pritshmërive sugjerohet të zgjidhni 3-5 pritshmëri të qarta.
3. Përpquni të përdorni të njëjtat pritshmëri, që përdor edhe shkolla e fëmijës suaj (P.sh. tre l-të).
4. Krijoni një model të sjelljes, që qartëson se çfarë prisni nga fëmijët në kohë të ndryshme të ditës. Gjatë mbledhjes së familjes paraqisni modelin.
5. Shpjegoni sjelljet e pritshme. Është mirë të keni miratimin dhe kontributin e fëmijës në këtë proces, por mos mendoni se nuk duhet të vazhdoni, nëse nuk keni aprovimin e tij. Jeni ju i rrituri. Demonstroni, diskutoni dhe bëni lojëra me role për çdo sjellje të pritshme.
6. Shpjegojini fëmijës se cilat do të jenë përforcimet pozitive dhe cilat do të jenë pasojat. Përforcimi pozitiv duhet dhënë në mënyrë të qëndrueshme, kur fëmijët sillen sic e prisni. Ja disa ide: “Çdo fëmijë mund të ketë një qëllim dhe duhet të fitojë një shpërblim, që të arrijë qëllimin individual. Ose mund të jepni një listë shpërblimesh,



disa të mëdha, disa të vogla, të cilat fëmijët mund t'i blejnë me pikët e fituara.

7. Pasojat përdorini, kur të shfaqet sjellja problematike: qëndroni i qetë, e rikujtoni fëmijën për pritshmërinë e vendosur së bashku me të lidhur me sjelljen dhe kërkojini ta praktikojë sjelljen e përshtatshme. Përdorni pasoja të përshtatshme.





*Ne mendojmë se edukimi bëhet në partneritet. Për këtë arsye ju inkurajojmë që, si prindër, të bëheni aktivë në promovimin dhe zbatimin e Ndërhyrjeve për Sjellje Pozitive jo vetëm në shkollë, por edhe në familje e në komunitet. Ne ju inkurajojmë të flisni me mësuesin e fëmijës suaj për rrugët e format, përmes të cilave të ndihmoni për të mbështetur mësimin e fëmijës. Ju inkurajojmë të bëni pyetje e të paraqisni shqetësimet dhe mendimet tuaja. Vetëm së bashku mund të sigurohemi se fëmija juaj po arrin potencialin e tij të plotë.*

*Për më shumë sugjerime ndihmëse, ju lutemi të vizitoni burimet në faqen tonë të internetit. Nëse keni nevojë për ndihmë, ju lutemi të shihni shërbimet në këtë faqe (Regjistri i Psikologëve), të cilat do t'ju ndihmojnë të gjeni profesionistin më të afërt në zonën tuaj.*

*Adresat përkatëse:*

*<https://www.urdhriipsikologut.al/>*

*<http://www.3i.al/> - Website zyrtar i projektit ``Shkolla ime është një vend i sigurtë``*