



Informata për Disiplinën Pozitive në Prindërimin e Përditshëm gjatë COVID-19



Positive
Discipline In
Everyday Life

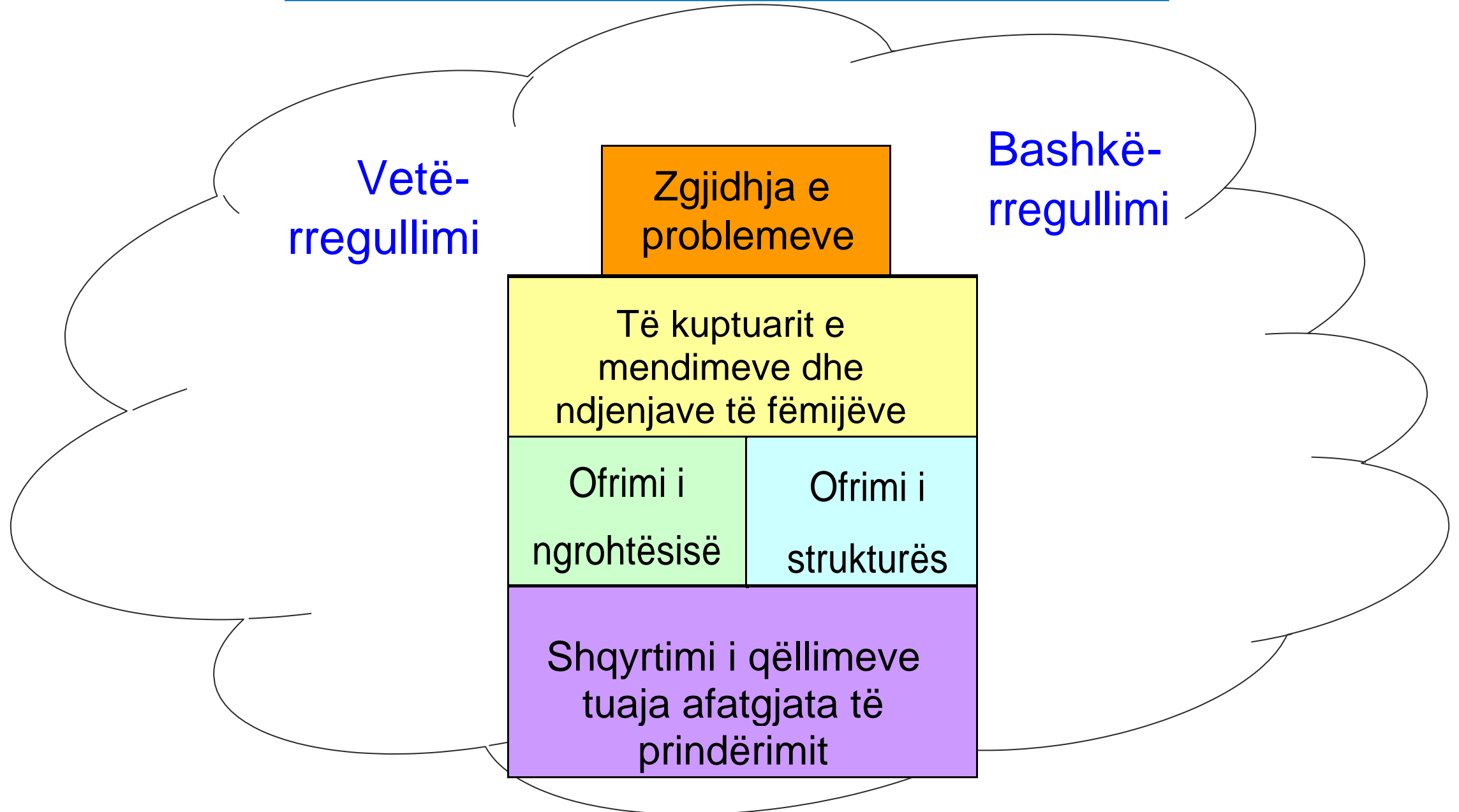


Save the Children

www.positivedisciplineeveryday.com

© Disiplina Pozitive në Jetën e Përditshme 2020 Nuk mund të ndryshohet
apo të përkthehet pa leje.

Modeli i Disiplinës Pozitive në Prindërimin e Përditshëm



Vetë-rregullimi

Nuk është e vështirë të imagjinohet këto ditë se çfarë është stresi. Mund ta ndjejmë në trupin tonë – në tension e muskujve dhe në rrahjet më të shpejta të zemrës. Nganjëherë, mund ta dëgjojmë në zërin tonë, i cili mund të jetë më i lartë e më i ashpër. Dhe mund ta shohim në reagimin tonë ndaj fëmijëve.

Kur jemi nën stres, ndjejmë një nevojë të fuqishme për të pasur kontroll. Por pothuajse çdo gjë është jashtë kontrollit tonë gjatë kësaj pandemie të COVID-19. Pra, zemërimi ynë dhe nevoja jonë për kontroll mund t'u drejtohet fëmijëve tanë dhe mund të shpie në goditje, bërtitje dhe ndëshkim. Këto reagime nuk na ndihmojnë t'i arrijmë objektivat tona afatgjata. Ato mund t'i dëmtojnë marrëdhëniet tona, të krijojnë frikë tek fëmijët tanë dhe të modelojnë sjellje lënduese.

Një prej gjërave më të rëndësishme që mund t'i bëjmë është të mësojmë si ta menaxhojmë stresin dhe zemërimin. Kjo quhet 'vetë-rregullim'. Vetë-rregullimi nënkupton të jemi të vetëdijshëm për stresin tonë dhe për mënyrën se si ai ndikon në trupin tonë, në të menduarit tonë dhe në emocionet që i ndjejmë. Të mësohemi që të vetë-rregullohemi do të thotë të mësojmë mënyra të qetësisimit të mendjes dhe trupit parasetëveprojmë. Dy prej mënyrave më të mira për vetë-rregullim janë **frymëmarrja e thellë** dhe **lëvizja**.

Mund të jetë sfiduese të vetë-rregullohemi kur jemi të zemëruar apo të nervozuar. Prandaj, na ndihmon që të praktikojmë për disa minuta çdo ditë për ta formuar këtë shprehje. Duke praktikuar bëhet më e lehtë të mbani mend të merrni frymë thellë disa herë dhe/ose të lëvizni – edhe atëherë kur ndjehemi të stresuar. Ka shumë mënyra për ta praktikuar vetë-rregullimin. Këto aktivitete zgjasin vetëm disa minuta, nuk kushtojnë asgjë dhe nuk kërkojnë hapësirë. Nëse i praktikoni çdo ditë, do të fillojnë të ju bëhen shprehje.

Në [webfaqen e PPJP](#)-së mund të gjeni video të shkurta për aktivitete të vetë-rregullimit.



Bashkë-rregullimi

Shumica prej nesh jemi duke ndjerë shumë stres për shkak të COVID-19 dhe ndryshimeve të shumta që ai i ka sjellë në jetën tonë. Kështu ndjihen edhe fëmijët tanë. Kur dy persona të stresuar duhet të jetojnë së bashku gjatë gjithë kësaj kohe, mund të ketë konflikt. Shpeshherë, ky konflikt krijohet për shkak të gjërave që nuk kanë rëndësi aq shumë. Por sa herë që grindemi, e dëmtojmë marrëdhënien tonë nga pak. Me kalimin e kohës, kjo mund të ndikojë keq tek të gjithë ne.

Si të rritur, njëra prej gjërave më të rëndësishme që mund të bëjmë është të mësojmë si të vetë-rregullohemi kur e ndjejmë që po frustrohemi apo nervozohemi. Kur mund të qetësohemi, mund ta mendojmë dhe ta gjejmë një zgjidhje për konfliktin pa humbur në përpjekjet për të ushtruar autoritet. Kur arrijmë t'i rregullojmë ndjenjat dhe reagimin e trupit tonë, sistemi ynë nervor i qetësuar, i rregulluar do të ndikojë në gjendjen emocionale të fëmijëve tanë dhe mund t'u ndihmojë atyre ta rregullojnë trupin dhe ndjenjat e tyre. Këtë mund ta bëjmë duke:

- Ofruar **Ngrohtësi** – duke qëndruar me fëmijën tonë në mënyrë të qetë, të sjellshme, të ndjeshme (empatike); duke i dëgjuar dhe duke i kuptuar ndjenjat e tyre, jo duke i gjykuar, jo duke u 'thënë' të qetësohen, duke qenë të sjellshëm në mënyrë që fëmija ynë të mund të vetë-rregullohet,
- dhe**
- duke ofruar **Strukturë** – duke u dhënë informata për t'iu ndihmuar që të kuptojnë dhe të mësojnë.

Ky quhet '**bashkë-rregullim**'. Ky proces u ndihmon fëmijëve tanë – gradualisht me kohë – që të mësojnë se si të rregullohen, edhe kur ne nuk jemi aty. Mbani në mend, çelësat e bashkë-rregullimit janë që: 1) të rregullohemi vetë dhe 2) të reagojmë ndaj fëmijëve tanë me Ngrohtësi dhe Strukturë.

Identifikimi i qëllimeve tuaja afatgjata

Tani më shumë se asnjëherë tjetër, ditët tona janë plotësisht të përqendruara në arritjen e qëllimeve tona afatshkurtra – të arrijmë t'i përqendrojmë fëmijët në detyrat e shkollës, të arrijmë t'i mbajmë fëmijët të zënë, t'i mbajmë adoleshentët brenda. Është e lehtë në këtë kohë sfiduese t'i harrojmë qëllimet tona afatgjata të prindërimit.

Kur kjo ndodh, mund t'i kthehemi lehtësisht bërtitjeve, goditjeve dhe ndëshkimit. Megjithatë këto reagime mund ta përkeqësojnë edhe më shumë një situatë tashmë mjaft stresuese dhe t'i frikësojnë apo t'i lëndojnë fëmijët tanë. Kur ndjeni se tensioni po ju ngritet, kjo është shenjë për t'u vetë-rregulluar në mënyrë që të ri-përqendroheni përsëri në qëllimet tuaja afatgjata.

Pse është kjo e rëndësishme? Epo, mendojeni pak në këtë mënyrë: Imagjinoni sikur jeni duke e udhëzuar fëmijën tuaj në një rrugicë. Nëse përqendroheni tek këmbët e tyre, e tëra që shihni është hapi që janë duke e bërë *tani*. Është e vështirë t'i udhëzoni sepse nuk mund të shihni ku janë duke shkuar.



Por nëse shikoni përpara, mund të shihni ku është duke shkuar fëmija juaj. Mund t'i udhëzoni më lehtë në udhëtimin e tyre sepse mund ta shihni pamjen e plotë.

Të përqendroheni vetëm në sjelljen e fëmijës është sikur të përqendroheni vetëm tek këmbët e fëmijës. Nuk mund ta shohim pamjen e plotë. Harrojmë se për ku është nisur fëmija. Themeli i disiplinës pozitive është të shikoni përparanë mënyrë që të mund ta shihni cakun e fëmijës tuaj. Ja një mënyrë për të filluar:

Imagjinojeni fëmijën tuaj si të rritur dhe pyeteni veten:

- Çfarë personi shpresoj se do të bëhet?
- Çfarë marrëdhënieje shpresoj të kem me të?

Ashtu si prindërit në mbarë botën, edhe ju me siguri shpresoni që fëmijët tuaj do:

- të jenë të qëndrueshëm dhe të aftë për ta menaxhuar stresin
- të kenë aftësi të mira për t'i zgjidhur problemet dhe do të mund t'i zgjidhin konfliktet pa e lënduar askënd
- t'ju besojnë dhe t'ju tregojnë për problemet e tyre
- të kenë besim në vetvete dhe të ndjehen të sigurt, të lumtur dhe optimist



- të kenë marrëdhënie të fuqishme me ju gjatë tërë jetës së tyre

Si familje, tani jemi duke pasur shumë sfida afat-shkurtra por nëse vazhdojmë të përqendrohemi, mund t'i kthejmë këto sfida në mundësi për të punuar drejt qëllimeve tona afatgjata. Mund t'iu tregojmë fëmijëve tanë si ta menaxhojnë stresin dhe si të zgjidhin probleme pa i lënduar të tjerët; ta ndërtojmë besimin, vetë-besimin dhe optimizmin e tyre; dhe t'i përforcojmë marrëdhëniet tona.

Në këtë mënyrë, mund t'iu udhëzojmë fëmijët tanë drejt çakut të tyre dhe t'undihmojmë të gjithëve të dalin nga kjo kohë sfiduese më të fortë e më të qëndruesh

Ofrimi i ngrohtësisë

Mjetet që do të na ndihmojnë t'i arrijmë qëllimet tona afatgjata janë Ngrohtësia dhe Struktura. Ato duhet të jenë të pranishme së bashku, në të gjitha ndërveprimet tona me fëmijët tanë – jo vetëm në ato sfiduese. Këtu, do të flasim për Ngrohtësinë.

Të gjithë mësojmë më së miri kur ndjehemi të sigurt dhe të mbrojtur. Kur jemi të qetë, mund të dëgjojmë, të përqendrohemi dhe të mendojmë. Kur ndjehemi në ankth apo të frikësuar, është e vështirë të përqendrohemi në diçka tjetër pos frikës sonë. Mund ta shohim se kjo është duke na ndodhur përdherisa pandemia COVID-19 po përkeqësohet në shumë vende. Tani është shumë më e vështirë të përqendrohemi në diçka tjetër pos brengave tona.

E njëjta vlen për fëmijët tanë. Kur ata ndjehen të brengosur apo të frikësuar, është e vështirë të përqendrohen në diçka tjetër. *Bota jashtë* papritur është bërë një vend i frikshëm. *Bota brenda* duhet ta ofrojë sigurinë që u nevojitet fëmijëve për t'u rritur dhe për t'u zhvilluar.

Ajo që u nevojitet fëmijëve është Ngrohtësia. Kjo nënkupton që fëmijët të ndjehen të sigurt, që i duan, që u dëgjohet zëri dhe që kuptohen.



Gjatë pandemisë, kur niveli i stresit është rritur për të gjithë, është edhe më e rëndësishme të ofrojmë një hapësirë të sigurt për fëmijët. Ata nuk do të ndjehen të sigurt nëse përdorim ndëshkime si goditja me shuplakë, ndarje të përkohshme apo 'pasoja' si izolimi apo injorimi i tyre, apo duke ua larguar gjërat që i duan. Ngrohtësia është çelësi që fëmijët ta kenë ndjenjën e sigurisë – dhe është edhe më e rëndësishme në kohë si kjo.

Dashuria, siguria dhe ndjeshmëria (empatia) janë përbërësit kyç të qëndrueshmërisë dhe aftësisë së rikuperimit. Ato po ashtu i ndërtojnë



marrëdhëniet tona me fëmijët tanë dhe e fuqizojnë besimin e tyre tek ne. Ngrohtësia u tregon fëmijëve tanë se ne do të jemi pranë tyre kurdo që ata të kenë nevojë për ne, sot dhe çdo ditë.

Ngrohtësia është njëra prej mjeteve të fuqishme që na ndihmon t'i arrijmë qëllimet tona afatgjata. Mjeti tjetër është Struktura. Këto mjete mund t'i përdorim me sukses dhe me efektivitet kur jemi të vetë-rregulluar.

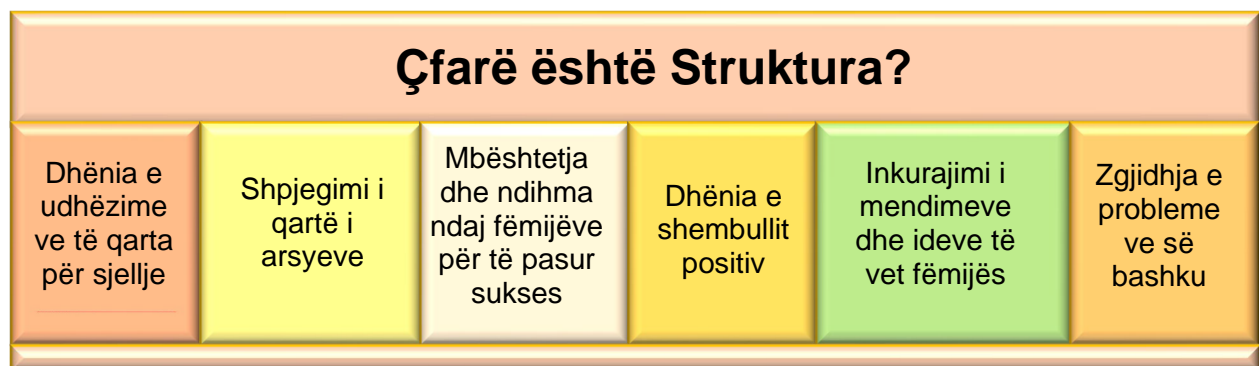
Ofrimi i Strukturës

Mjetet që do të na ndihmojnë t'i arrijmë qëllimet tona afatgjata janë Ngrohtësia dhe Struktura. Ato duhet të jenë të pranishme së bashku, në të gjitha ndërveprimet tona me fëmijët tanë – jo vetëm në ato sfiduese. Këtu, do të flasim për Strukturën.

Të gjithë ne kemi më shumë gjasa të arrijmë sukses nëse i kemi informatat që na duhen. Mësojmë kur dikush na flet me qetësi për gabimet tona dhe na tregon si të veprojmë më mirë herën tjetër. Fitojmë shkathtësi kur dikush na flet me mirësi, na e shpjegon arsyeshmërinë e tyre dhe na përfshin në zgjidhje të problemit. Kur frikësohemi se do të ndëshkohemi për gabime, ndalojmë së përpjekuri dhe i humbim mundësitë për të mësuar.

E njëjta vlen për fëmijët. Frika nga ndëshkimi ndërthuret me të mësuarit e tyre. Nën stresin e shkaktuar nga pandemia COVID-19, mund ta kemi të vështirë të jemi të durueshëm dhe mund ta gjejmë veten duke i ndëshkuar, në vend se duke i mësuar fëmijët tanë. Një prej gjërave më të rëndësishme që mund të bëjmë është t'iu ndihmojmë fëmijëve të kuptojnë, e jo t'i ndëshkojmë ata.

Kjo është Struktura. Pra, nënkupton të siguruarit e asaj që fëmijët i kanë informatat që u duhen për të kuptuar, për të mësuar, për të zhvilluar shkathtësi dhe për të kontribuar në zgjidhjen e problemeve.



Në kohën e COVID-19, është shumë e rëndësishme që t'i mbështesim dhe t'i udhëzojmë fëmijët, e jo t'i ndëshkojmë. Shumë fëmijë janë të frikësuar nga kriza jashtë. Prandaj, *brenda* duhet t'u tregojmë se si mund ta menaxhojnë stresin dhe pasigurinë. Mund ta përforcojmë optimizmin dhe besimin e tyre duke krijuar hapësirë për të folur, për t'u dëgjuar dhe për të zgjidhur probleme së bashku në një klimë të Ngrohtësisë.

Të kuptuarit se si ndjehen dhe si mendojnë fëmijët

Bota është një vend i ndërlikuar. Është bërë edhe më e ndërlikuar nga pandemia COVID-19. Është e vështirë ta kuptojmë çfarë është duke ndodhur, t'i shqyrtojmë ndjenjat tona dhe të parashikojmë se çfarë do të ndodhë më pas. Kjo është edhe më e vështirë për fëmijët. Ata nuk i kanë njohuritë apo përvojën tonë. Për ta, kjo situatë mund të jetë edhe më frikësuese dhe më e pabesueshme.

Në ndërveprimet tona të përditshme me fëmijët, shpesh e gjejmë veten duke reaguar ndaj sjelljes së tyre. Mund të mendojmë se po sillen si "të këqij" apo "kokëfortë" apo "përtac". Por sjellja jonë vetëm i shpreh mendimet dhe ndjenjat tona. Fëmijët janë duke u munduar të na tregojnë diçka por nuk i kanë gjithmonë fjalët për ta shpjeguar atë.

Nëse fillojmë t'i shohim gjërat përmes syve të fëmijëve tanë, fillojmë t'i kuptojmë arsyet e vërteta për sjelljen e tyre. Pastaj, mund t'i përkrahim, t'i udhëzojmë dhe t'i mësojmë me Ngrohtësi dhe Strukturë.

Si mendojnë dhe si ndjehen fëmijët e vegjël

Fëmijët e vegjël i kanë jetuar vetëm disa vite në këtë planet. Në këto vite të hershme, ata fitojnë shkathtësi të mahnitshme dhe një numër të pabesueshëm të njohurive. Ata mësojnë të flasin, të ecin, të vrapojnë, të hidhen, të luajnë - dhe mësojnë të shprehin dashuri, mërzi dhe zemërim.

Por shkathtësitë dhe njohuritë e tyre janë ende shumë të kufizuara. Ata ende nuk mund të shpjegojnë gjithçka që janë duke ndjerë. Nuk e kuptojnë ende rrezikun, sëmundjen, apo se çfarë është pandemia. Nuk e kuptojnë ende kohën, prandaj mund të mendojnë se ajo që është duke ndodhur tani do të vazhdojë përgjithmonë. Është shumë e vështirë për ta që ta kuptojnë pse nuk mund të luajnë më miqtë e tyre, pse nuk mund ta shohin gjyshin e gjyshen, apo pse prindërit e tyre janë aq të brengosur, të lodhur dhe të shpërqendruar.

Kjo situatë mund të çojë në frustrim dhe frikë.

Frustrimi

Fëmijët e vegjël kanë nivele shumë të larta të energjisë. Ata *duhettë* vrapojnë dhe të luajnë. Në fakt, loja është mënyra më e rëndësishme për ta për të mësuar. Atyre u duhet një vend për ta zbrazur energjinë e tyre dhe duhet të luajnë me fëmijët e tjerë. Kur nuk mund të luajnë jashtë apo me miqtë, mund të bëhen shumë nevrinë.



Pasi që ende nuk kanë fjalë për ndjenjat e tyre, fëmijët e vegjël e shprehin atë që ndjejnë përmes veprave të tyre. Frustrimi mund të paraqitet si shpërthime të zemërimit, bërtitje “JO!” apo përplasje e këmbëve. Kjo nuk është ‘sjellje e keqe’. Është mënyra e vetme e një fëmije të vogël për ta shprehur frustrimin.

Ndëshkimi vetëm i përkeqëson gjërat. Fëmijët e vegjël nuk e kuptojnë pse ishte në rregull të luante jashtë para vetëm pak kohësh por tani nuk lejohet. Ose pse papritmas duhet të jenë aq të kujdesshëm kur kolliten dhe teshtijnë. Apo pse prindërit nuk kanë më të holla për gostitje. Apo pse është anuluar festa e ditëlindjes së tyre. Ndëshkimi vetëm e rrit lëndimin dhe frustrimin e tyre.

Derisa kalojmë nëpër këtë krizë, është puna jonë që t’u ndihmojmë fëmijëve të kuptojnë dhe të mësojnë. Kjo është mundësia jonë për t’u treguar atyre si mund ta menaxhojmë frustrimin **tonë**. Është poashtu mundësia jonë për t’u ndihmuar të mësojnë rreth ndjenjave **të tyre** duke u dhënë emër ndjenjave të tyre. Kur fëmijët e vegjël fillojnë ta kuptojnë se ndjenjat e tyre janë normale dhe se edhe ne i kemi ato, mund të fillojnë të mësojnë si t’i rregullojnë ato. Por mbani mend se kjo merr kohe – dhe se ata mësojnë si ta bëjnë këtë duke na shikuar neve.

Frika

Fëmijët e vegjël kanë shumë pak përvojë me mënyrën si funksionon bota. Ata nuk e kuptojnë çfarë është paraja. Prandaj, nuk e dinë përse prindërit e tyre janë papritmas kaq shumë të brengosur. Ata na dëgjojnë duke folur për frikën tonë për humbjen e punës, strehimit dhe ushqimit. E shohin shqetësimin tonë në fytyrën tonë dhe e dëgjojnë në zërin tonë. Mund të shohin më shumë grindje mes prindërve të tyre apo edhe dhunë. Ata nuk mund ta kuptojnë këtë prandaj frikësohen shumë.

Fëmijët e vegjël nuk e kuptojnë çfarë është virusi apo çfarë është vdekja. Vetëm i shohin imazhet frikësuese në televizion, dëgjojnë për numrin e vdekjeve dhe e shohin reagimin tonë. Na dëgjojnë duke thënë që duhet të qëndrojmë

larg njerëzve që ata të mos sëmuren apo të vdesin. Na shohin të frikësuar për të prekur gjëra. Na dëgjojnë duke thënë se njerëzit mund të sëmuren apo edhe të vdesin nga *ata*. Nëse një i afërm i tyre vdes, mund të mendojnë se ata e kanë shkaktuar atë vdekje.

Kjo mund të jetë një kohë tmerruese për fëmijët sepse nuk e kuptojnë shkencën mjekësore. Në fakt, shumica e të rriturve janë të frikësuar sepse as ne nuk e kuptojmë.

Kur jemi të frikësuar, kërkojmë ngushëllim tek personat që mendojmë se mund të na mbrojnë. Edhe fëmijët e bëjnë këtë. Ata mund të kapen për ne dhe të mos duan të na lëshojnë. Mund të mos duan t'i lëmë. Me këtë janë duke na kërkuar t'i mbajmë të sigurt.



Kur nuk mund t'i kontrollojmë arsyet e ankthit tonë, mund të sëmuremi fizikisht, të kemi probleme me gjumin apo të zemërohemi më lehtë se zakonisht. Kjo u ndodh edhe fëmijëve. Ata mund të kenë dhimbje koke apo dhimbje barku. Mund të refuzojnë të shkojnë në shtrat sepse kanë frikë të qëndrojnë vetëm në errësirë; zgjohen natën duke pasur nevojë t'i mbajmë; kanë ankthe apo e lagin shtratindark; wake up in the night needing to be held; have nightmares; or wet the bed.

Ndëshkimi, si goditja me shuplakë, izolimi dhe largimi i gjërave do t'ua shtojë frikën sepse do t'i bëjë të frikësohen nga *ne*. është jetike që të bëjmë çdo gjë që është e mundur që fëmijët tanë të ndjehen të sigurt me ne. Duhet të jemi dritë e qëndrueshme, siguroese dhe e vazhdueshme në këtë stuhi. Duhet ta mbajmë besimin e tyre tek ne duke ofruar Ngrohtësi dhe Strukturë. Ne jemi mbrojtësit e tyre.

Si mendojnë dhe si ndjehen fëmijët më të mëdhenj

Fëmijët që shkojnë në shkollë kanë ndërtuar rrjete të ndërlikuara shoqërore. Ata janë duke mësuar si të ndërtojnë marrëdhënie jashtë familjes, si të ballafaqohen me konfliktet me bashkëmoshatarë dhe si mund të përfundojnë miqësitë. Me shumë gjasë kanë disa miq të afërt me të cilët i ndajnë brengat, frikat, shpresat dhe ëndrrat e tyre. Ata varen nga miqtë e tyre. Dhe miqtë e tyre varen nga ta.



Nevoja e papritur dhe urgjente për distancim fizik gjatë pandemisë COVID-19 e ka çrregulluar rëndë botën sociale të fëmijëve. Ata e kanë humbur kontaktin social që është aq i rëndësishëm në jetën e tyre. Dhe e kanë humbur kohën e veçantë që e kalojnë me miqtë e tyre, larg familjes

Shkëputja nga shkolla përbën edhe humbje të kontaktit me mësimdhënësit. Për shumë fëmijë, mësimdhënësit janë persona të rëndësishëm në jetën e tyre. Mësimdhënësit të cilët kanë krijuar hapësira të sigurta për fëmijët për të folur, shprehur ide dhe për të kaluar kohën pas shkollës do t'iu mungojnë shumë.

Për shumë fëmijë, këto humbje përjetohej si mërzi.

Disa fëmijë do ta shprehin mërzinë e tyre si pikëllim. Për disa fëmijë, kjo mund të ndodhë menjëherë; për të tjerët, mund të jetë një reagim më i vonshëm. Ata mund të qajnë shpesh apo të komunikojnë më pak me familjet e tyre. Mund të kalojnë shumë kohë vetëm, duke u mërzitur. Mund të flenë shumë dhe mund të kenë vështirësi të zgjohen në mëngjes. Mërzia e tyre mund të ndjehet si një peshë që i tërheq poshtë. Mund të ndjehen zemërthyer.

Disa fëmijë të tjerë do ta shprehin mërzinë përmes nervozizmit. Mund të jenë të rrëmbyeshëm dhe me humor të ndryshueshëm. Mund t'i rezistojnë distancimit fizik, duke dalur për t'i takuar miqtë e tyre kundër këshillave tona.

Të gjitha këto sjellje janë shenja që bota e fëmijëve është kthyer papritmas përmbys. Ata janë ende të vegjël; nuk e kanë përjetuar një gjë të tillë më herët. Nuk e dinë kur do të përfundojë – apo çfarë do të mbetet nga miqësitë e tyre kur kjo të përfundojë. Janë të brengosur për shëndetin e miqve dhe mësimdhënësve të tyre.

Ata janë duke përjetuar humbje të papritura, të rënda dhe të dhimbshme. Izolimi social mund të ketë ndikim të fuqishëm në mirëqenien e tyre emocionale.

Ndëshkimet si largimi i telefonit apo i gjërave me vlerë për ta nuk do të ndihmojë. Kjo vetëm i bën fëmijët të ndjehen se nuk e kuptojnë nëpër çfarë janë duke kaluar prandaj do t'iu mungojnë miqtë e tyre edhe më shumë. Ata kanë nevojë për lidhje më shumë se për çdo gjë tjetër. Si prindër, ne duhet ta rregullojmë reagimin tonë dhe pastaj:

- të përqendrohemi në qëllimet tona afatgjata,
- të sigurojmë që shtëpitë e tyre janë vende të sigurisë dhe mbështetjes, dhe

- t'i zgjidhim problemet me ta për të gjetur një mënyrë për t'u lidhur me miqtë e tyre në mënyrë domethënëse.

shumë fëmijë të moshës shkollore janë duke përjetuar trazira të thella emocionale që ndihen si stuhi që po tërbohet brenda tyre. Është detyra jonë t'iu ofrojmë një liman të sigurt dhe t'i udhëzojmë gjatë këtyre kohëve sfiduese. Këtë e bëjmë me Ngrohtësi dhe Strukturë.

Si mendojnë dhe ndihen adoleshentët

Miqësitë e adoleshentëve janë shumë të rëndësishme për jetën e tyre. Nevoja e tyre për lidhje shoqërore është e fortë. Bota e tyre sillet rreth bërjes së planeve afatshkurtra dhe afatgjata me miqtë e tyre dhe me ndarjen e gëzimeve dhe dhimbjeve me ta. Shumë adoleshentë zhvillojnë gjithashtu pasione për gjëra të tilla si sporti, muzika, shkenca ose arti. Kështu ata e zbulojnë talentin, interesat dhe identitetin e tyre.



COVID-19 ua ka ndërprerë rrjedhën e jetës pa paralajmërim adoleshentëve. Nga ta pritet që të qëndrojnë në shtëpi gjatë gjithë kohës - por pjesa më e madhe e botës së tyre është jashtë shtëpive të tyre. Ata janë shkëputur nga miqtë e tyre, mësuesit, trajnerët dhe të tjerët që shërbejnë si frymëzim për ta. Ata nuk kanë qasje në gjëra si fushat e futbollit, laboratorët shkencorë, instrumentet muzikore ose pajisjet e artit. Atyre u mungojnë vendet ku shoqërohen, ku bien në dashuri, ku mësojnë për veten dhe të tjerët dhe zbulojnë vlerat e tyre. Papritur, ata po jetojnë në një gjendje të pasigurisë dhe izolimit, duke humbur pavarësinë dhe privatësinë e tyre.

Shumë adoleshentë të punësuar e kanë humbur punën për shkak të pandemisë. Ata mund të kenë kursyer për arsimimin e vet, për udhëtime ose diçka tjetër të rëndësishme për ta - ose mund të kenë kontribuar në financat e familjes. Ata mund të mendojnë se e ardhmja e tyre është në rrezik dhe ëndrrat e tyre janë shkatërruar.

Nxënësve me siguri u është ndërprerë shkuarja në shkollë, pa ndonjë përmbyllje ose pa mundur t'i thonë lamtumirë njëri-tjetrit. Ata që janë duke i kryer studimet ose që po arrijnë suksese tjera do t'i humbasin

festimet për të cilat kanë pritur me vite.

Përshumë adoleshentë, kjo situatë do të krijojë trazira emocionale. Ata mund t'i vajtojnë këto humbje të shumta, të ndjehen të frustruar nga mungesa e privatësisë, ose të rezistojnë ndaj kufizimeve. Ata mund të mos pranojnë që shtëpitë e tyre të shndërrohen në shkolla të përkohshme dhe prindërit e tyre të shndërrohen në mësuesit e tyre.

Ata mund ta plotësojnë nevojën e tyre për lidhje duke kaluar shumë orë në media sociale. E gjithë kjo mund të çojë në rezistencë, zemërim dhe konflikt.

Është e zakonshme që adoleshentët të ndjehen të paprekshëm, sikur asgjë e keqe nuk do të mund t'u ndodhë. Kjo për shkak se pjesa e trurit të tyre që vlerëson rrezikun nuk është zhvilluar plotësisht. Shumë adoleshentë nuk e kuptojnë plotësisht se mund të sëmuren - ose që mund t'i sëmurin të tjerët. Ata mund të përpiqen t'i plotësojnë këto nevoja për lidhje sociale duke u takuar me miqtë e tyre ose duke injoruar këshillat për distancën fizike.

Kjo nuk është sjellje e keqe ose egoizëm. Është një kombinim i nevojave shumë të mëdha për pavarësi dhe paaftësi për t'i kuptuar plotësisht rreziqet.

Prindërit mund të lajthiten që t'i ndëshkojnë duke i rrahur, duke i qortuar ose duke u imponuar 'pasoja' si marrja e gjërave. Por ndëshkimi nuk funksionon; vetëm se do t'i përkeqësojë gjërat më shumë. Kur adoleshentët ndëshkohen, ata ndjehen të keqkuptuar, të gjykuar dhe të kontrolluar. Kjo bën që ata të jenë të pakënaqur me prindërit e tyre dhe e zmadhojnë konfliktin.

Kjo është një periudhë sfiduese për të gjitha familjet, dhe të gjithë po përpiqen të përshtaten. Kur e gjeni veten duke reaguar ndaj fëmijës suaj adoleshent, përpiquni së pari ta kuptoni situatën nga këndvështrimi i tyre. Është e lehtë të futesh vazhdimisht në grindje dhe luftë për pushtet për gjëra që nuk kanë rëndësi. Ajo që ka rëndësi është mbrojtja e marrëdhënies tuaj me fëmijën tuaj adoleshent, ashtu që të mbetet e palëkundur gjatë kësaj kohe shumë stresuese.

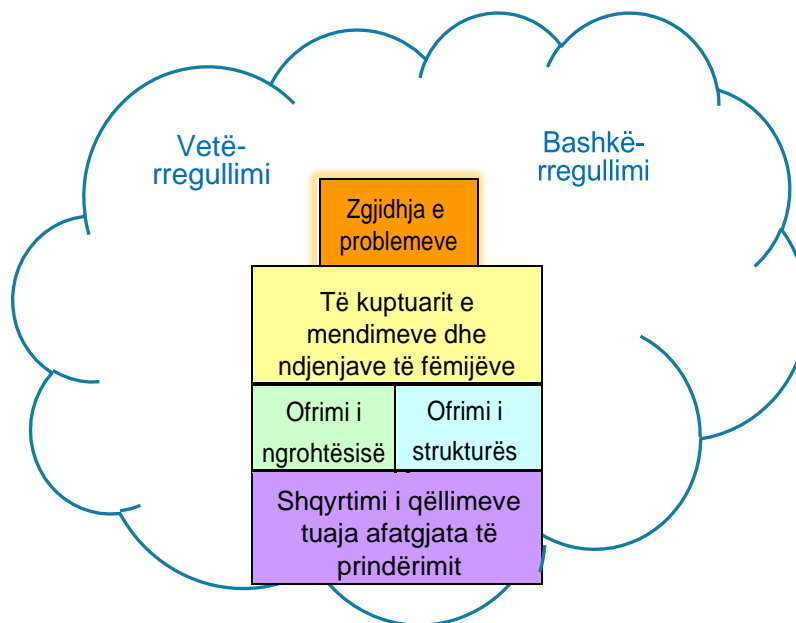
Mënyra se si komunikojmë me fëmijët tanë në këtë kohë kur stresi në botë është në rritje mund të ndikojë në të menduarit e tyre dhe marrëdhëniet tona për tërë jetën. Nëse i mbajmë sytë në qëllimet tona afatgjata, nëse i ndërtojmë pikat e forta të adoleshentëve tanë, nëse i menaxhojmë



emocionet tona dhe ofrojmë ngrohtësi dhe strukturë, ne mund t'i ndihmojmë adoleshentët tanë të gjejnë zgjidhje për problemet me të cilat përballen sot. Në të njëjtën kohë, ne do të ndërtojmë kapacitetin e tyre dhe do t'i forcojmë marrëdhëniet tona në të ardhmen.

Zgjidhja e problemeve

Në Disiplinën Pozitive në Prindërimin e Përditshëm (DPPP), ne e shohim konfliktin si një problem që duhet të zgjidhet. Në vend që të ndëshkojmë, ne i vendosëm të gjitha pjesët e modelit të DPPP për të menduar për zgjidhjen e problemit.



Së pari - Vetë-rregulloni emocionet. Pavarësisht se a po ndërtoni një shtëpi apo po i rritni fëmijët, për ta zgjidhur secilin problem së pari duhet të fillojmë me një mendje të qetë. Është e vështirë të gjejmë zgjidhje kur jemi të mërzitur, të zemëruar ose të frustruar. Prandaj, hapi i parë për zgjidhjen e një problemi siç është konflikti me një fëmijë është vetë-rregullimi i emocioneve. Si të rritur që jemi, duhet t'i qetësojmë ndjenjat dhe trupin tonë, në mënyrë që mendjet tona të mendojnë përpara se t'i qasemi problemit me fëmijët tanë.

Kjo nuk është e thjeshtë për t'u bërë në fillim. Nevojitet praktikë. Mendimi për këto ndjenja tensioni dhe stresi sikur të ishin një semafor do të mund t'ju ndihmonte. Tensioni i trupit, frymëmarrja e vështirësuar, ritmi i shpejtë i zemrës dhe zemërimi janë si një dritë e verdhë - një sinjal për të ngadalësuar, marrë frymë dhe për t'a çlodhur trupin tuaj përpara se të vazhdoni.

Vetë-rregullimi është një aftësi e mësuar. Pasi të dimë se si ta bëjmë vetë, prania jonë e qetë dhe fjalët plot mirëkuptim mund ta ndihmojnë fëmijën tonë të mësojë këtë shkathtësi kritike për jetë përmes **bashkë-rregullimit** (shiko më poshtë), kështu që së bashku mund të mendojmë se çfarë do të bëjmë më pas.

Pastaj - Përqendrohuni në qëllimet tuaja afatgjata. Në DPPP, ne drejtohem nga qëllimet tona afatgjata. Kalimi i fokusit tonë nga konflikti i menjëhershëm në vizionin tonë afatgjatë na largon nga lufta për pushtet. Kjo na kujton ato që ne po përpiqemi t'i arrijmë si prindër dhe atë që duam ta japim si shembull për fëmijët tanë. Për shembull, ne mund të dëshirojmë që fëmijët tanë të menaxhojnë si duhet stresin dhe të jenë zgjidhës të mirë të problemeve që nuk dëmtojnë njerëzit e tjerë. Kur e mbajmë atë vizion në mendjen tonë, kjo na udhëzon se si të reagojmë.

Pastaj – shikoj gjërat nga perspektiva e fëmijës. Në DPPP, ne pyesim veten tonë, çfarë është duke menduar dhe ndjerë fëmija ynë? Ne i kujtojmë vetes moshën dhe nivelin e të kuptuarit të fëmijës. Ndoshta një fëmijë i vogël nuk di për konceptin e kohës ende. Ose, mbase një adoleshenti po i mungojnë vërtet miqtë e vet. Nëse mendojmë për sjelljen e tyre si "të keqe", ne ngutemi e i ndëshkojmë duke i rrahur, duke ua kufizuar kohën e lirë ose duke ua marrë ose ndaluar gjërat që ata duan. Mos harroni se sjellja e tyre - ashtu si e jona - është një shprehje e mendimeve dhe ndjenjave të tyre. Kur e shohim situatën nga këndvështrimi i fëmijës tonë, gjërat mund të duken shumë më ndryshe.

Pastaj – bashkë-rregullohuni me fëmijën tuaj duke ofruar ngrohtësi dhe strukturë për të zgjidhur problemin së bashku. Kur sistemi ynë nervor është i qetë dhe i rregullt, kjo ndihmon fëmijën tonë ta qetësojë reagimin e vet ndaj stresit. Ky proces quhet "bashkë-rregullim" sepse ne vetë-rregullojmë së bashku. Ne e ndihmojmë fëmijën tonë të mësojë si të vetë-rregullojë emocionet duke i ofruar ngrohtësi dhe strukturë.

Të ofruarit e ngrohtësisë do të thotë që fëmija ynë të ndihet i sigurt, pa frikë. Kjo e ndihmon fëmijën ta qetësojë sistemin e vet nervor, gjë që ia bën më të lehtë mësimin. Ofrimi i strukturës nënkupton "shkallëzimin" e të mësuarit të tyre duke u dhënë informacione, udhëzime dhe mbështetje. Ne e dëgjojmë këndvështrimin e tyre dhe u ofrojmë informacione dhe shpjegime të qarta në një mënyrë që e kuptojnë dhe që u ndihmon të mësojnë.



Zgjidhja e problemeve përgjatë jetës

Foshnjat janë plotësisht të varura nga prindërit e tyre për rregullim. Duke i mbajtur dhe tundur ata dhe duke folur me një zë qetësues, prindërit i ndihmojnë foshnjat e tyre të ndjehen të sigurt. Foshnjat janë plotësisht të varura nga të rriturit në zgjidhjen e problemeve të tyre.

Gjersa fëmijët rriten dhe fitojnë përvojë në vetë-rregullim, ata do të fillojnë t'i zgjidhin problemet së bashku me ne. Gjersa e kalojmë këtë proces së bashku përgjatë viteve, ata do të përmirësohen vazhdimisht në procesin e vetë-rregullimit, do të mendojnë për qëllimet e tyre afatgjata, do të reflektojnë mbi atë që po mendojnë dhe ndjejnë, dhe do të gjejnë mënyra për t'i zgjidhur problemet pa i dëmtuar njerëzit e tjerë.

Mos harroni. Çdo konflikt është unik dhe i tillë është edhe secili fëmijë. Por çdo konflikt mund të zgjidhet duke përdorur këtë qasje - sepse e përqendron mendjen tonë në atë që ne duam të japim si shembull për fëmijën tonë.

Dhe praktikoni. Ju mund ta praktikoni zgjidhjen e problemeve në çdo moshë me shembujt nga Libri i Prindërve për DPJP, që është në dispozicion për shkarkim falas nga faqja e internetit e DPJP, www.positivedisciplineeveryday.com.