

TE JESH PRIND I NJE ADOLESHENTI

SIKUR TE FLISNIM SE BASHKU PER KETE?

Broshure parandalimi qe i drejtohet
prinderve te adoleshenteve

-  KOMUNIKIM
-  KUFIJTË / RREGULLA
-  DROGË / KANABIS
-  ALKOL
-  CIGARE
-  EKRAN / KOMPJUTER
-  TELEFON
-  VIDEO
-  SEKSUALITETI
-  DHUNË
-  INFORMACIONE
-  VËNDI I JETESËS
-  FINANCË

PERMBAJTJA

	Hyrje	4
	Të jesh prind i një adoleshenti	7
	Nga këtu e nga vënde të tjera	11
	Të flasim	13
	Ndikimet e të tjerve	15
	Të rinjte dhe ekranet	18
	Jepini liri, vendosni kufijtë	22
	Daljet dhe festat	24
	Flisni për problemet e alkollit, cigares dhe drogave	27
	Të flasim për seksualitetin duke respektuar jeten e tij private	31
	Të dënosh dhe të rrahësh	38
	Të rrezikosh: Nevojë? Rrezik	40
	Detyruar të paguajnë?	41
	Keni nevojë për më shumë informacione?	43

HYRJE

Të jesh prind i një adoleshenti është një sfidë e madhe dhe në të njëjtën kohë një pasuri e madhe, aq më tepër kur jeton në një shoqëri me gjuhë dhe kultura të ndryshme.

Frymëzimi për të shkruajtur këtë broshurë është marrë nga Newsletters aux parents Addiction Suisse, që i drejtohet prindërve që kanë fëmijë (djem ose vajza pa dallim) në moshën 12 deri në 18 vjeç. Eshtë e shkruar në frëngjisht, gjithashtu në italisht, shqip, spanjisht, portugalisht, serbo-kroate, somali, turqisht, tamul dhe arabe në mënyrë që të lexohet nga një numër i madh familjesh që jetojnë në kantonin e Vaud-it.

Përbajtja e kësaj broshure trajton atë që është bërë pak a shumë zakon ose «pranohet» në Zvicër. Eshtë e mundur të flitet në të, për tema që preokupojnë disa prindër dhe jo të tjérë, që kanë zakone të ndryshme në lidhje me originën dhe kulturën e tyre. Megjithatë fëmijët tuaj hasin gjithashtu dhe fëmijët e origjinave të tjera. Për më tepër të jetosh këtu të gjithë bashkë, sjell si rjedhojë ndarjen në mënyrë të ekuilibruar të zakoneve dhe përdorimet, të quajtura së bashku «moda e jetës të vëndit», me qëllim të një integracioni reciprok.

Kjo broshurë nuk ka për qëllim të fiksojë rregullat e përgjithëshme, por ajo thjesht jep disa drejtime në raste të vështira që ju do të hasni me adoleshentin tuaj.

Gustave MUHEIM
Présidenti i Rajonit të Lozanës

Pascale MANZINI
Presidente e «Prévention et dépendances» (Vartësi e Parandalim)

Broshura «Të jesh prind i një adoleshenti : sikur të flisnim së bashku» është shkruar në 11 gjuhë : anglisht, shqip, italisht, spanjisht, portugalisht, serbo-kroate, somali, turqisht, tamul dhe arabe, në kuadrin e një projekti të përkthimeve të përbashkëta që ka lejuar të vlerësohen të rinxjtë të rritur, duke marrë pjesë në programin e rifutjes në jetën sho-qërore-profesionale (MigrAction - Appartenances), dalë nga bashkësi gjuhëtare të ndryshme.

«Dy-she» të formuara sejila një i ri dhe një përkthyes-ndërmjetësus kulturor të shoqatës së Appartenances, u krijuan për të punuar së bashku. Për më tepër se të bësh thjesht një përkthim, «Dy-she»-t kanë punuar për një përshtatje në aspektin e perspektivës kulturore të këtij teksti.

Veçantia e kësaj pune në Dy-she ka lejuar të ballafaqohen mesazhet e parandalimit të kësaj broshure me praktikat kulturore të ndryshme të bashkësive gjuhëtare përkatëse. Të rinxjtë, të sa po dalë ata vetë nga periudha e adoleshencës, kanë mundur të ushtrojnë një vështrim kritik në lidhje me përmbajtjen, pastaj kanë parashikuar mënyra shpërndarje të mesazheve të parandalimit pjesëtarëve të rritur në komunitetin e tyre dhe gjithashtu kanë ushqyer përkthimin që kanë bërë së bashku me përkthyesit-ndërmjetës kulturore.

Në vazhdim është bërë një punë për të grumbulluar të gjitha mendimet e çdo «Dy-she», ku të gjithë pjesëmarësit kanë vendosur së bashku, pikat që dukeshin të përshtatshme për një lexim konstruktiv nga migrantët, prindërit e adoleshentëve.

Një punë kolektive është bërë gjithashtu për përdorimin e mundshëm të kësaj broshure. Në fakt, shkrimi i këtyre mesazheve të parandalimit në gjuhë të ndryshme është etapa e parë, qëllimi është që kjo broshurë mund të shërbejë si një mbështetje konkrete, për diskutimet me karakter komuniteti, që i përgjigjet nevojave të prindërvë migrantë të ballafaquar me periudhën e adoleshencës të fëmijëve të tyre.

*Julie MAILLARD - MBENGA
Appartenances*



TË JESH PRIND I NJË ADOLESHENTI

7



Nuk është e lehtë të jesh prind i një adoleshenti! Duke u rritur, fëmijët tuaj ju bëjnë shumë pyetje, krijojnë bindjet e tyre dhe i mbrojnë ato, megjithse janë të ndryshme nga bindjet tuaja. Këto ndryshime në jetën e tyre, sjellin në të njetën kohë ndryshime dhe në jetën tuaj. Dyshime dhe pyetje të rreja lindin: Është e mundur që fëmija juaj mund të pijë alkol, cigare ose cannabis. A flet ai me ju? Mendoni ju që keto mund ti interesojnë dhe mund ti provojë? Çfarë dini ju për keto produkte e çfarë

mendoni për to? A përdorni ju vetë dhe në çfarë rrrethanash? A ju provokon fëmija juaj për këtë temë? Të rritësh një adoleshent është një sfidë fantastike, sepse adoleshentët vënë në dyshim veprimet dhe limitet tona. Ata guzojnë të vënë në dyshim dhe përdorimet tona të këtyre produktave. Ndonjëherë pyetjet e tyre mund të lëkundin bindjet tona. Ju duhet të përfitonit nga keto dyshime për të gjetur mënyra të reja komunikimi me fëmijën tuaj.

MOS E PYESNI SHUMË VETEN A JENI NJË PRIND I MIRË APO JO.

FËMIJËT TUAJ NUK KANË NEVOJË PËR PRINDËR TË PËRSOSUR POR PËR PRINDËR TË HARITSHËM. TË JESH NJË SHËMBULL NUK DO TË THOTË TË JESH I PËRSOSUR, POR TË JESH VETJA JOTE, TË PAJTOHESH ME NEVOJAT DHE LIMITET E TUA. FËMIJA JUAJ DO TË KETË MË SHUMË SHANS PËR TU IDENTIFIKUAR ME DIKË QË NJEH LIMITET E VETA, POR QË TREGON GJITHASHTU SI AI/AJO MUNDOHET TË KETË NJË JETË NORMALE, SE SA ME ATË QË PRETENDON TË JETË I PËRSOSUR, KUR NË TË NJEJTËN KOHË FEMIJA JUAJ NUK E BESON KËTË GJË.

Për tu rritur, adoleshenti juaj ka nevojë tē ndërtojë identitetin e tij dhe bindjet e veta. Një mënyrë për ta bërë këtë éshëtë t'ju kundërshtoj juve ose tē rriturve tē tjerë. Éshtë e mundur që tē jetë ndonjëherë kritik dhe ndoshta agresiv, gjë që nuk éshëtë e lehtë ta pérjetosh. Por mos harroni që, atë që adoleshentët shprehin në një moment tē caktuar éshëtë e ndryshme nga ajo që mendojnë në pergjithësi.

Duke u rritur, adoleshentët kërkojnë tē bëhen tē njohur nëpërmjet zgjedhjeve që bëjnë ata vetë. Ata dëshirojnë që ti lejojmë tē kriojnë bindjet e tyre. Éshtë e mundur që tē duan tē provojnë gjëra tē reja, në veçantë nëse këto janë tē ndaluar dhe emërtohen si tē «këqija» sipas tē rriturve. Nuk éshëtë se duan me domoshtë ti shkelin rregullat, nuk éshëtë ky qëllimi, éshëtë më tepër tē dinë ato, ata vetë. Të duash tē respektosh një rregull por pa pasur mundësinë tē spiegosh arsyen, mund ti shtysh ata

që mos ta respektojnë atë. Éshtë pra e rëndësishme, që gjithmonë tē ruhani një hapsirë për diskutimin dhe tē shkëmbeni bindjet me adoleshentin tuaj, sepse kjo do t'ju lejojë tē kuptioni më mirë dyshimet dhe pyetjet e tij, dhe t'i thoni atë që ju mendoni në lidhje me përdorimin e drogës dhe alkolit e t'i shpjegoni përse.

Dyke qënë emigrant i ardhur nga një vënd i huaj, e me në tjetër kulturë, éshëtë e mundur që ju tē ndodheni në një gjëndje veçanërisht tē vështirë, sepse ju vetjeni irritur në një ambient me kufij kulturale tē ndyshme nga ato që vlejnë më shumë në këtë vënd, ashtu si një rreth njerëzish nga komuniteti i vëndit tuaj, ku prindërit mund tē shpresojnë tē mbështeten. Ju do tē gjeni ndoshta tē nevojshme tē krijoni disa lidhje mbështetjeje këtu. Për shëmbull, éshëtë e mundur që ju tē mendoni se nuk jeni personi i përshtatshëm për tē folur për disa tema me fëmijën tuaj. Por

ndoshta mundeni t'i bëni besim një të rrituri tjetër që do të jetë shëmbull pér femijën tuaj. Ju dhe fëmija juaj e keni ndoshta më të lehtë të flisni me një të tretë, pér shëmbull një vëlla i madh ose një dajë apo xhaxha në të cilin keni besim që të dy.

Duke qénë prindér, éshtë e mundëshme që të jeni modeli kryesor, por nuk duhet të haroni që nuk jeni modeli i vetém. Ata do të takojnë persona të tjerë e influenca të tjera, dhe do të krijojnë mënyrën e tyre të mendimit duke u përballuar me shumë pikpamje të ndryshme.

Ne ju propozojmë disa këshilla mbi mënyrën se si ta ndimohni fëmijën tuaj adoleshent, në këtë kalim pér tu bërë i rritur, në mënyrë që të ketë mendimet dhe kufijtë e veta.

Mundohuni të krijoni një komunikim të mirë në gjirin e familjes tuaj

Pér shëmbull, jepini një shikim pozitiv arritjeve të mira të fëmijës tuaj. Diskutoni pér ngjarje pozitive të ditës tuaj dhe të fëmijës tuaj. Kjo éshtë akoma më e lehtë nëse ju e bëni këtë zakon, pér shëmbull duke u gjëndur të gjithë së bashku gjatë kohës së darkës.

Thoni atë që ju mendoni dhe jepini kurajo fëmijës tuaj të bëjë të nejtën gjë

Kur shikoni një film ose një publicitet në televizor, thoni atë që ju mendoni. Sigurohuni të flisni në emrin tuaj, thoni

«këtë mendoj unë» dhe kurajoheni fëmijën tuaj pér sforcimet që ai duhet të bëjë, pér të krijuar mendimet e tij edhe nëse këto mund të janë të ndryshme nga tuajat. Identifikoheni mesazhin që publicitetet kérkojnë të transmetojnë në lidhje me imazhin e trupit, ose me konsumin e alkolit. Ndihmojeni fëmijën tuaj të krijojë një shpirt kritik, në mënyrë që të mos influencohe lehtë dhe që të jetë në gjëndje t'i rezistojë ftesave pér të konsumuar drogë e alkoll.

Mësojeni fëmijën tuaj të vendosi kufitë e veta, dhe respektohini ato. Jepini përgjegjësira sa më të shumta adoleshentit tuaj

Mos kini frikë të vendosni kufijtë fëmijës tuaj dhe jini të gatshëm t'ju shpjegoni ato. Pranoni faktin që fëmija juaj mund të ketë bindjet e veta mbi shumë gjëra dhe nuk ka dëshirë ti bëjë disa gjëra, pér shëmbull disa vizita familiare. Bini dakort me fëmijën tuaj pér rregulla të pranueshme pér ju të dy dhe diskutoni pér pasojat e mundëshme në qoftë se këto rregulla nuk respektohen. E më në fund sigurohuni që ju të dy i respektoni këto rregulla. Kjo bënë të mundur që fëmija juaj të vendos vetë pér atë që éshtë e pranuheshme pér të dhe të refuzojë gjérat që si pëlqejnë.

Eshtë e rëndësishme që fëmija juaj të marrë përsipër sa më shumë përgjegjësitë e tij. Hap mbas hapi, mesoheni atë të drejtjohë mënyrën e tij të ngrënjes, higjenën e tij, gjumin dhe défritmet e tij.

Ka shumë mundësi që në një moment ose në tjetrin fëmija juaj të pijë alkol. Vendosini së bashku rregullat që e bëjnë atë të përgjegjshëm pér selljen e tij dhe pér konsumimin e pijeve dhe që zvogëlojnë rreziqet që vijnë nga konsumimi i alkolit. Vendosini së bashku pasojat që fëmija juaj do të ketë në goftë se nuk i respekton këto rregulla.

Flisni pér drogat me fëmijën tuaj pa qënë moralizuës dhe pa provuar ta friksosh atë.

Të rijntë kanë nevojë të marrin informacione tek të cilat mund të besojnë. Tregojini eksperientat tuaja dhe informohuni ju bashkë me të pér këtë temë. Ju mund të kërkonit së bashku informacione mbi drogat në adresën www.addiction-vaud.ch, dhe www.addictionsuisse.ch.

Duke lexuar së bashku informacionet që ekzistojnë mbi këtë temë, ju do të keni shumë informacione jo shumë të besueshme të cilat do tju lejojnë të diskutoni pér drogat e rreziqet e tyre. Nga ana e tij adoleshenti juaj mund të gjejë pergjigje pyetjeve të tij në sitin www.ciao.ch.

NGA KËTUE NGA VËNDE TË TJERA



Adoleshenca është një periudhë kalimtare. Fëmija do të zbulojë dhe krijojë vlerat e s. aj. Për emigrantët e rinj, ky është një moment vendimtar në jetën e tyre. Pyetjet e identitetit (« Kush jam unë ? A dëshiroj me të vërtetë të jem si babai im /si nëna ime ?») janë të rëndësishme për të gjithë adoleshentët, por sidomos për migrantët e rinj, sepse është e mundur që ata të ndodhen midis dy kulturave, nga njëra amë, të jenë besnikë të kulturës të originës së tyre dhe nga ana tjetër, të kulturës së tyre të re.

Të rinjtë kanë shumë mundësira për të takuar të tjerë të rinj të moshës së tyre, në shkollë, nëpërmjet miqëve, aktivitatave sportive dhe kohës së lirë. Atëhere, ndodh shpesh herë që të rinjtë janë më të integruar në Zvicër se sa prindërit e tyre. Ky dallim i integrimit bëhet ndonjëherë aq i madh sa fëmija merr rolin e « përgjegjësit » të familjes, dhe ndihmon prindrit e tij ; disa herë do ti kérkonit fëmijës tuaj, për shëmbull t'ju përkthejë thëniet e mjekut, të mbushi formularë zyrtarë e të tjera. Ndoshta është normal në vëndin tuaj,

KRIJIMI I NJË IDENTITETI, VENDOSJA E BESIMEVE TË TYRE ËSHTË AKOMA MË E VËSHTIRË KUR GJËNDJA NË FAMILJE NUK ËSHTË E QARTË : A DO TË RINË APO DO TË KTHEHEN ? KUSH DO TA BËJË KËTË ZGJEDHJE ? ÇFARE DINË FËMIJËT TUAJ PËR ARËSYET E MIGRIMIT TUAJ DHE HISTORINË E FAMILJES TUAJ ? SITUATA E PA SIGURT NË ZVICËR ËSHTË NJË BURIM STRESI DHE MUND TA BËJË AKOMA MË TË VËSHTIRË PERIUDHËN E ADOLESHENCËS.

që fëmijët të kenë një rol aktiv në detyrimet familjare, të punojnë, ose të ndihmojnë në punët administrative. Përkundrazi, në Zvicër është zakon që fëmijët të mos përzihen në gjëra të tillë. Ju ndoshta do të vëreni që profesionistët e shëndetit, të spitalit, policia, ose njerëzit që punojnë në administratë ngurrojnë, të lënë fëminë tuaj të përkthejë fjalët e tyre.

Sipas moshës të fëmijës tuaj, është e mundur që ju të kérkon ndihmën e saj, e ndoshta ajo do të jetë e kënaqur të mari këtë rol. Por mos harroni që nuk është detyrim i saj, edhe fëmija juaj ndoshta don të bëjë « si të tjerët », të

rinjtë e rrethit të saj : të dali me miqtë e saj e të përfitojë, pa u ngarkuar me këtë përgjegjësi. Ndoshta është më e dëshirueshme të mos i përzieni fëmijët tuaj në pyetjet, problemet e dhimbjet tuaja. Mendohuni të kérkonin mbështetjen e një « përkthyesi », që jo vetëm mund të përkthejë në gjuhën tuaj, por gjithashtu ju shpjegon më mirë pyetjet që ju janë bërë. Shoqata *Appartenances* mund t'ju ndihmojë të gjeni një përkthyesë në gjuhën tuaj, që mund të vijë me ju, gjatë takimeve zyrtare. Kérkonin një përkthyes, në mënyrë që të parandaloni fëminë tuaj të ndodhet në rolin e « prindit » për ju.

TE FLASIM



Mirënjojha, dëgjimi dhe komunikimi janë më të rëndësishme për të ndihmuar adoleshentin të kalojë këtë periudhë të jetës së tij. Por shpesh herë, përpara një adoleshenti të myllur në vehtë-vehte dhe që të kthen përgjigjen me vërejtjen e parë, prindërit japidorrëheqjen.

Megjithëse bisedat me adoleshentin tuaj mund të jenë shumë të pasura, ato mund të jenë gjithashtu një vazhdimësi e lodhëshme e konflikteve dhe e mos marrëveshjeve. Të pushtuar nga emocione të forta, adoleshentët kanë më shumë mundësi të reagojnë fuqishëm dhe me agresivitet. Shpesh prindërit nuk kuptojnë mesazhet që fëmijët e tyre duan t'ju transmetojnë. Për shëmbull n.q.s. adoleshenti i juaj hyn në shtëpi duke përplasur derën, a e bën këtë me qëllim që t'ju provokojë? apo është një tregues i ditës që ai ka kaluar? Për të folur me një adoleshent duhet shpesh të shkosh më larg se fjalët dhe të gjesh mënyra të tjera komunikimi, për shëmbull të flasësh mbi

një aktivitet të përbashkët (një sport) ose mbi një temë që atij i intereson (lojë video, këngëtar i njohur). Ndonjëherë është më e lehtë të flasësh për vehten, për kënaqësitë e tij dhe frikën e tij, duke folur për tema të tjera, duke folur për një gjë tjetër dhe duke thënë se çfarë mendoni ju për këtë, ju mund të flisni për vehten tuaj dhe adoleshenti juaj mund të flasi për vehten e tij, pa e pasur shumë të vështirë.

Adoleshenti juaj mund gjithashtu të refuzojë të flasë me ju, sepse ka frikë që ju nuk e dëgjoni me të vërtetë. Gjatë diskutimit me të dëgjoheni deri në fund atë që ai ka për të thënë edhe nëqoftëse kjo nuk përputhet me idetë tuaja, tregoni atij që jeni i gatshëm për të biseduar. Shikojeni atë drejt në sy, ndalojeni atë që jeni duke bërë dhe tregoni atij që ju keni kohë për të folur me të. Shmangni bisedat me tema delikate në praninë e personave të tjera, pasi kjo mund ta verë në pozicion të vështirë atë.

MOS HARRONI QË ADOLESHENTII JUAJ KA NEVOJË TU KUNDËRSHTOJË TË VËRTETË. DUKE I VËNË NË PYETJE VENDIMET TUAJA DHE PIKPAMJET TUAJA, AI DO TË MËSOJË TË JETË I SIGURT DHE TË BËHET I PA VARUR. DUKE QËNË PRINDËR JU DUHET TË KUPTONI QË SULMET E TYRE NUK JANË DREJTUAR KUNDRA JUSH, POR QË ËSHTË NJË MËNYRË E NEVOJSHME PËR TA ARRITUR PANVARËSINË. **ADOLESHENTËT JANË NË KONFLIFKT NDËRMJET NEVOJAVE QË KUNDËRSHTOJNË NJËRA TJETRËN : NEVOJA PËR TË QËNË I KUPTUAR NGA PRINDËRIT E TIJ, DUKE RUAJTUR NË TË NJËJTËN KOHË JETËN E TYRE PRIVATE, NEVOJËN PËR TË JETUAR EKSPERIENCA TË REJA DHE TË NDËRMARRIN RREZIQË DUKE DASHUR TË NDJEHEN NË TË NJËJTËN KOHË TË SIGURT DHE TË MBËSHTETUR NGA PRINDËRIT.**

Shpesh familjet migrante janë të ballafaquara me ndarjet, më tepër se në familjet zvicerane. Shumë çifte janë ndarë: gra e burra të ardhur vetëm në Zvicër për të punuar, burra të burgosur ose janë marrë me aktivitete politike e të rezistencës në vëndet e tyre. Kur një prind bashkohet me familjen e tij mbas disa vjetesh, fëmijët e tij janë në një farë mënyre të panjohur. Edhe në rastin kur të dy prindërit janë në Zvicër, migrantët shpesh janë të detyruar të bëjnë punë të tilla si (për shëmbull punojnë natën ose në week-end). Në këto kushte nuk është e lehtë të gjesh kohë për tu takuar e pér të folur; kushtet nuk ndihmojnë për të ndarë momentet dhe aktivitetet së bashku. Pak nga pak

për shkak të mos të ndënjurit bashkë, pjestarët e familjes bëhen si të huaj njëri me tjetrin, dhe bëhet akoma më e vështirë të flasin e të ndajnë mendimet së bashku. Eshtë e rëndësishme të jenë të vehtëdijshëm për ekzistencën e këtyre vështirësive dhe të flasin së bashku pér këto. Të flasësh pér këtë mungesë të kohës dhe të afërsisë, ti kushtosh disa minuta të vlefshme të «jemi së bashku» megjithë vështirësitë dhe detyrimet - shpjegoni arrësyet të cilat kanë sjellë ndarjen në familje. Duke folur së bashku do t'ju ndihmojë të zgjidhni problemet e familjes tuaj, dhe do të jetë hapi i parë pér të mësuar të njihni njëri tjetrin.

NDIKIMETE TË TJERËVE



Adoleshenti juaj do të bëjë njohje të reja dhe do t'i japi sa më shumë rëndësi disa personave të veçantë. Ju do ta shihni që ai do të vishet dhe të sillet ndryshe nga zakonisht. Eshtë e mundur që ai të adoptojë të njëjtën mënyrë të veshuri dhe sjelljet si të disa miqëve të tij, ose që ai të admirojë të njëtin këngëtar ose star me ata. Prindër janë shpesh herë në merak kur ata e kuptojnë që i riu i tyre imiton të tjerët, sepse ata pyesin veten deri ku mund të shkojë, pra të arrijë fëmija e tyre për të qënë i pranueshëm nga të tjerët. Juve ju përket fakti që fëmija juaj mund të jetë i shtyrë nga disa miq të tij, për të bërë gjëra që nuk ka dëshirë t'i bejë ose që mund të janë të rrezikshme.

Eshtë e vërtetë që, kur janë në grup adoleshentët janë shpesh herë të shtyrë për t'u sjellë si të tjerët në mënyrë që të janë «normal». Disa pijnë alkoll ose cigare sepse kanë frikë mos përjashtohen nga grupei në qoftë se

s'ë bëjnë këtë. Gjithashtu ata mund të marrin në mënyrë të vetëdijëshme disa rreziqe ose të bëjnë gjëra që në të vërtetë nuk preferojnë t'i bëjnë me qëllim që të janë të pranueshëm. Megjithatë këto grupe kanë një ndikim pozitiv përfëmijën tuaj: nëpërmjet tyre fë mijë juaj dotë mësojë të zhvillojë vlerat e tij dhe konceptimin e tij personal përbotën. Këta miq mund t'a këshillojnë e t'a ndihmojnë në qoftë se ia ka nevojë.

Marrëdhëniet që adoleshenti juaj ka me të tjerët janë kryesore. Ato i lejojnë të zbulojnë mënyra të reja të të shprehurit dhe të bëjnë eksperimentet e tyre me emocione të reja, si dashuri e miqësi. Pak nga pak fëmija juaj bëhet i pavarrur dhe e ndërton ai vetë, personalitetin e tij.

Ne ju propozojmë disa këshilla për të njohur miqtëe fëmijve tuaj dhe përtu bërë të ditur fëmijëve tuaj se çfarë vlerësoni ose jo tek të njohurit e tyre.

PYETJA SE ÇËSHTË «NORMALE» ËSHTË SHUMË E RËNDËSISHME PËR ADOLESHENTËT : ATA MARRIN SHPESH HERË VENDIMET E TYRE

MBI ATË QË E KONSIDERONJË SI «NORMAL» PËR SHËMBULL SHUMË ADOLESHENTË MENDOJNË QË ËSHTË «NORMAL» NË MOSHËN E TYRE TË PIJNË ALKOL, CIGARE, MARIHUANË, DHE MUND TA BËJNË KËTË VETËM SE ËSHTË «NORMALE» PËR TA BËRË.

NJË STUDIM I PORSABËRË NË ZVICËR ME ADOLESHENTËT E MOSHËS 15 VJEÇ KA TREGUAR QË KONSUMIMI I ALKOLIT ËSHTË SHUMË I FRE-KUENTUAR GJATË PERIUDHËS SË ADOLESHENCËS. SIPAS RREZULTATEVE TË APLIKUARA NË 2010, 13% E NXËNËSVE DHE 27% E NXËNËSVE 15 VJEÇARË, PIJNË PIJE ALKOLIKE TË PAKTËN NJË HERË NË JAVË DHE 12% E TË RINJVE NË MOSHËN 15 VJEÇARE PINË CIGARE PËR DITË. NË TË KUNDÉRTËN, PJESA MËE MADHE E TË RINJVE TË MOSHËS 15 VJEÇARE NUK KANË KONSUMUAR ASNJËHERË KANABIS.

MARRË NGA : ADDICTION SUISSE (VARTËSI ZVICËR)

Thuajini adoleshentit tuaj ti ftojë miqtë e tij në shtëpi.

Jepini ju atij mundësinë ti ftojë miqtë e tij në shtëpi, kështu ju do të keni mundësinë t'i njihni ata dhe të krijoni bindjet tuaja në lidhje me temat që diskutojnë ata, kjo dotitregojë njëkohësisht fëmijës tuaj që ju i pranon miqtë e tij të rinj dhejeni të hapur në diskutim.

Propozoini fëmijës tuaj të ftojë disa miq në kuadrin e aktiviteteve të familjes tuaj si për shëmbull për të bërë ski, për shëtitje rrith liqenit ose në kinema.

Bëni kujdes për kritikat

Ka mundësi që nuk ju pëlqejnë disa miq të fëmijës tuaj. Nëqoftëse nuk jeni dakort me sjelljen e tyre thuajeni atë që mendoni ju, **por bëni kujdes kur përdorni fjalën KUSH janë ata dhe VEPRIMET e tyre**. Adoleshentët janë shumë të ndjehshëm ndaj kritikave dhe mund të ndihen të plagosur (fyer) e të refuzojnë dialogun nëqoftëse ju kritikoni «atë» që ata janë. Thuajini «mua nuk më pëlqen kur Jean bën këtë...» jo t'i thoni «unë nuk e dua Jean».

Mbështeten i fëmijëve tuaj në aktivitetet pozitive

Ju mund ti jepni kurajo fëmijës tuaj dhe miqve të tij, pér të bërë aktivitetet që ju pëlqejnë atyre, me të cilat ju jeni dakort. (Sport, patinazh, kurs dansi, muzikë, etj.) Shpesh të rinjtë që praktikojnë sportin, mund të janë më pak të shyrë pér të pirë alkol e cigare. Ndonjëherë ata kanë si modele, sportistë të njohur dhe mund gjithashtu të jetë rradha e tyre që të shërbijnë si shëmbull pér miqtë e tyre.

Pranojeni faktin që ju nuk i dini gjithmonë të gjitha

Secili nga ne ka «kopshtin sekret» të vetin dhe është pikërisht rasti i fëmijës tuaj. Tregoni interes pér aktivitetet e fëmijëve tuaj, pér atë që ata mendojnë dhe duan por pranon faktin që ata nuk mund t'ju tregojnë gjithçka. Tregojuni atyre që ju jeni pranë tyre pér atë pér atë që ata kanë nevojë, por pa i sforcuar, sepse mund të mbyllen brënda veftes dhe të refuzojnë dialogun.

TË RINJTE DHE EKRANET



Ordinatorët dhe interneti bëjnë pjesë në të përditshmen e fëmijës tuaj. Adoleshentët gjunjë në universin virtuel (të plotëfushishëm) informacione për të cilat ata kanë për të ndrushuar drejt jetës së të rriturve. Duke kërkuar në Internet ata fitojnë aftësi për të gjetur shpejtt dhe të seleksionojnë të dhënrat që at kërkojnë, rrethet sho-qërorei sigurojnë në lidhje me të qënuarit normal dhe popullaritet (p.sh. disa adoleshentë mund të fitojnë respektin e shokëve falë aftësisë së tyre në lojrat video në linjë) dhe disa site Web të specializuara mund t'ju japid përgjigje shumë të sakta në pyetjet e tyre, p.sh. për temën e përdorimit të drogave ose të relacioneve seksuale.

Megjithatë, megjithse Interneti është i dobishëm për të fituar disa aftësi, ai paraqet rrëziqet e tij. Një numer i madh fëmijësh e adoleshentësh janë gjendur në situata të rrezikshme duke dhënë të dhëna mbi jetën e tyre private. Duke mos e kuptuar rëndësinë e veprimeve të tyre, ata mund të komunikojnë adresat e ndjenjat e tyre e kështu, të bëhen një gjah i lehtë për personat që kanë qëllime të këqija. Rezultati: më shumë se një adoleshent mbi dy (52% sipas një sondazhi të bërë nga Microsoft) janë sulmuar ose sharë në Internet. Një e treta e tyre kanë deklaruar se do ti thonin prindërve të tyre nëqoftëse, një gjë e ngjashme do ju ndodhë atyre. Prindërit duhet pra të jenë gati të zgjidhin problemet në lidhje me Internetin.

- 4 ADOLESHENTË NË 5 REGJISTROJNË EMRIN E TYRE NË FAQEN E TYRE TË FACEBOOK
- 4 ADOLESHENTË NË 5 VENDOSIN FOTOGRAFINË E TYRE, DHE 2 ADOLESHENTË NË 3 NË ATË TË MIQVE TË TYRE : KUR JU KU TOJMË KARAKTERIN PUBLIK TË PUBLIKIMIT TË FOTOGRAFIVE, PJESA MË E MADHE E TYRE THONË QË NUK ËSHTË NDONJË RREZIK I MADH PËR JETËN E TYRE PRIVATE. MENDOJNË QË FOTOGRAFITË EDHE TË KOMBINUARA ME INFORMACIONE TË TJERA TË KËSAJ FAQE JE, NUK JAPIN AQ SHUMË HOLLËSIRA PËR TË KOMPROMENTUAR SIGURINË E TYRE.
- 6 ADOLESHENTË NË 10 REGJISTROJNË EMRIN E QYTETIT KU BANOJNË
- 1 ADOLESHENT NË 2 REGJISTROJNË EMRIN E SHKOLLËS SË TYRE
- 4 ADOLESHENTË NË 10 REGJISTROJNË ADRESËN E MESAZHEVE (ADRESË MSN, ETJ)
- 3 ADOLESHENTË NË 10 REGJISTROJNË MBIEMRIN E FAMILJES SË TYRE
- 3 ADOLESHENTË NË 10 REGJISTROJNË ADRESËN E TYRE TË E-MAIL
- 1 ADOLESHENT NË 10 REGJISTROJNË MBIEMRIN DHE EMRIN E TYRE NË FAQEN «PUBLIK»
- 1 ADOLESHENT NË 20 REGJISTOJNË MBIEMRIN KOMPLET, FOTOGRAFINË E VET EMRIN E SHKOLLËS SË VET DHE EMRIN E QYTETIT KU BANOJNË NË FAQEN «PUBLIK»
- 2 ADOLESHENTË NË 3 KUFIZOJNË DALJEN E FAQES SË TYRE (DUKE E BËRË PRIVATE, DUKE E MBROJTUR ME NJË KOD, DUKE E FSHEHUR KOMPLET NGA SHIKIMET E TË Tjerëve,...)

ADOLESHENTËT TË CILËT PRINDËRIT E TYRE JANË NË DIJENI QË KANË NJË FAQE NË LINJË JANË MË TË PRIRUR TË TRE GOJNË INFORMACIONET PERSONALE VETËM MIQVE TË TYRE SESA ADOLESHENTËT QË PRINDRIT E TYRE INJOROJNË A KANË APO JO NJË FAQE TË TYRE.

MARRË NGA : WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG

Një numër i madh adoleshentësh ka blogun e vet personal ose faqe Facebook. Ju duhet të informoni ata për përgjegjësit e tyre dhe kufijtë brënda të cilave ata mund të afishojnë. Kujtojuni atyre midis tē tjerave që janë gjithashtu tē përgjegjshëm pér informacionin që ata komunikojnë në linjë, që ata nuk mundin tē vendosin në linjë fotografi ose video tē personave tē tjerë pa pëlqimin e tyre (ose lejën e prindërvë tē fëmijve në moshë tē mitur) ose që

Ndihmoheni adoleshentin tē ketë një sy kritik mbi Internetin. Kur adoleshent kérkon në Internet, shikon televizorin ose luan me lojra video është e rëndësishme pér atë tē ketë një sjellje kritike në lidhje me informacionin që i është transmetuar. Tregojini atij si interpretohen pamjet dhe publicitetet dhe si tē verifikojë informacionin që është përcjellë. Siti www.jeunesetmedias.ch ju jep mundësinë dhe reziqet e mediave tē shumta.

NE JU REKOMANDOJMË PRINDËRVE TË RUAJNË AQ SA KANË MUNDÉSI NJË LLOJ TË DREJTE MBI KALIMIN NË INTERNET TË FËMIJËS SË TYRE.

VENDOSINI ORDINATORËT DHE TELEVIZORIN NË DHOMAT E PËRBASHKËTA TË SHTËPISÉESA NË DHOMËN E ADOLESHENTIT TUAJ. JU MUNDENI GJITHASHTU TË GJENI DISA FILTRA PËR TË BLLOKUAR DALJEN E DISA SITEVE WEB OSE TË BËJNË MË TË VËSHTIRË SHKËMBIMET E TË DHËNAVE PERSONALE. MEGJITHATË ASNJË FILTER NUK ËSHTË I PËRSOSUR, PËR KËTË ARËSYE DUHET TË MBANI NJË BASHKË-BISEDIM ME ADOLESHENTIN TUAJ NË LIDHJE ME TEMËN E PËRDORIMIT TË INTERNETIT.

është e pa ligjshme tē ndash muzikë dhe video tregëtare në sitet P2P. Lajmërojini ata që tē fyesh dikë ose tē bëni një dallim kundër një personi në linjë është i merituar një dënim njësoj si në jetën «reale». Eshtë e rëndësishme tē njihni këto rregulla ti diskutoni këto, sepse ato do ti lejojnë fëmijës tuaj tē parandalojë eksperientat e këqija në Internet

Adresat www.prevention-web.ch, www.addiction-vaud.ch, www.safersurfing.ch, www.actioninnocence.org mbajnë informacione tē nevojshme pér tē rinjtë dhe pér prindërit.

Përveç vrreziqeve që folëm më sipër, është e rëndësishme tē dijmë që ashtu si alkoli, cigarja ose droga tē tjera, një përdorim ekstrem tē medive tē reja

- BËNI VËREJTJE FËMIJËS TUAJ QË KOHA E KALUAR NË INTERNET (PHONE, LOJRA NË LLINJË, ETJ)NUK LË KOHË TË LIRË PËR TË BËRË TË TJERA AKTIVITETE TË DOMOSDOSHME PËR ZHVILLIMINETIJ, SI SPORTI, PREGATITJA E MËSIMEVE, ETJ.
- PROVONI TË FIKSONI SË BASHKU RREGULLAT E PËRDORIMIT (P.SH. KUFIRIN E MUNDSHËM TË KOHËS NË INTERNET, PËRDORIMINE KUSHTËZUAR NË FAKTINSE I KA BËRË DETYRAT E TIJ, ETJ.)
- FTOHENI TË BËJË NJË VLERËSIM TËTIJ NË LIDHJE ME PËRDORIMIN E EKRANEVE DUKE U BAZUAR NË NJË TEST (PSH. NË **WWW.ADDICTION-VAUD.CH**)

elektronike (Interneti, Facebook, lojra në ekran, sms, telefon pa kabëll, etj) mund të cojnë disa të rinj në një formë vartësie (po materie) që specialistët e quajnë «siberadiksion» në gjuhën frëngje.

Karakteristikat e një varësie nga ekranet janë, pikërisht, një përdorim i pa kontrollueshëm i këtyre mediave të reja, pra njëhumbje e kontrollit të përdorimit të tyre, interesa që kufizohen në një tëvetëm aktivitet, shënja si përshëmbull nervozitet, kur nuk është e mundur t'i përdorin ato dhe faktiqë vazhdojnë t'i përdorin megjithë pasojat negative (për shëmbull ulja e rezultateve në shkollë).

Këtu është e rëndësishme të theksojmë që kufitë ndërmjet një përdorimi pa rrezik të këtyre mediave të reja dhe një përdorimi ekstrem e një vartësie, janë të vështira për tu vendosur nga një jo-specialist i këtyre vartësive. Nuk ekziston një shënjë e qartë, si për shëmbullkoha që kalojmë në internet, që do të provonte ekzistencën e një vartësie nga ekranet.

Më së fundi, në qoftëse sjellja e fëmijës tuaq nuk ndryshon dhe meraku juaj nuk zvogëlohet, ne ju këshillojmë ti drejtoheni një specialisti (p.sh. në **www.jeu-excessif.ch**)

JEPINI LIRI, VENDOSNI KUFIJTË



Sa më tepër rriten fëmijët, aq më e nevojshme është që prindërit t'ju japid më shumë përgjegjësi në mënyrë që të zhvillojnë pavarësinë e tyre dhe të pre-gatiten për jetën e të rriturve. Roli i juaj si prindër është të vendosni një ekui-libër të ri midis asaj që është e lejuar dhe asaj që është e pa lejuar. Kjo nuk do të thotë të vini ndalesa fëmijës tuaj, por ti jepni atij në mënyrë progresive më shumë liri duke qënë në mbikqyrje mbi sigurinë e tij e mirëqënen e tij. Të drejtat e reja shkojnë së bashku me përgjegjësitë e reja dhe detyrimet

(ë drejta për të dalë, por deri në një orë të caktuar, e drejta për të konsumuar alkol, por me masë, etj).

Adoleshenti juaj ka nevojë për ju, për mbështetjen dhe dashurinë tuaj. Por ai ka gjithashtu nevojë që ju të vendosni kufi për çka është e pranueshme. Atij i duhet një busull për tu orientuar në jetë. Disa rregulla janë të diskutueshme dhe mund të diskutohen. Të tjerat varet nga ju, e është detyra juaj, të vendosni se cilat janë të lejuara në shtëpinë tuaj.

Ka shumë pika mbi tē cilat ju mundet tē mos jeni dakort si : mënyra e tē folurit, e tē veshurit, koha që kalon në telefon, përdorimi i internetit, shpenzimet, konsumimi i drogës ose i alkolit... Bëni një listë me pikat më tē rëndësishme dhe me pikat me tē cilat ju jeni gati tē bini në ujdi, pra tē merreni vesh. Ja vlen më shumë tē jeni tolerant në lidhje me krehjen e flokëve dhe mënyrën e veshjes dhe tē jeni tē vendosur e tē mbani qëndrim tē rreptë në lidhje me konsumimin e drogës. Ju mund tē jeni më elastik (zémër-gjérë) me adoleshentin tuaj në një pikë, mbi disa rregulla, veçanërisht me ato që kanë tē bëjnë me intimitetin e tij, për shëmbull tē mos hyni në dhomën e tij kur ai nuk është atje dhe as tē kontrolloni në gjérat e tij.

Tregojini qartësisht cilat janë dënimet n.q.s. ai nuk i bindet rregullave pér tē cilat ju jeni marrë vesh që më parë. Eshtë e rëndësishme që dënimet tē janë tē lidhura me rregullat në mënyrë që adoleshenti juaj tē bëjë lidhjen dhe tē mos ndjehet i dënuar pa arësy. Dënim i duhet tē jepet mbi shkeljen e rregullit e jo mbi personin; mos i

thoni adoleshentit që nuk din tē bëjë asgjë, mos e poshteroni, duhet tē jeni sa më i quartë mbi atë që nuk pranoni dhe përsë. **Fflitini pér sjelljen e tij, pér atë që ai/ajo ka bërë dhe jo kush ai/ajo «është».** Evitonit gjithashtu tē reagoni menjëherë kur jeni me inat, është më mirë tē prisni pak përpëra se ta dënoni rreptë, megjithatë mos prisni shumë gjatë në mënyrë që, lidhja midis shkeljes tē rregullit dhe dënimit tē dhënë tē jetë e quartë.

Eshtë e rëndësishme që tē zbatoni dënimin e thënë dhe jo tē kërcënoni adoleshentin me dënimë pér tē cilat ju nuk i zbatoni në vazhdim. Gjithashtu mos e kërcënoni ta nxirni jashtë shtëpisë n.q.s. nuk e llogarisni me tē vërtëtë tē merni kontakt me një institucion tē specializuar pér ta pranuar fëmjën tuaj.

Ju mund gjithashtu tē vëreni që një rregull i vënë është shumë i rreptë dhe tē vendosni ta zbusni atë. Në këtë rast merni kohë pér tē spjeguar kétë ndryshim. Rregullat mund tē ndryshohen, por nuk duhet megjithatë tē jenë teka (arbitrare).

SA MË SHUMË DËNIMI ËSHTË I NJOHUR MË PËRPARA DHE I LIDHUR ME RREGULLIN, AQ MË SHUMË ADOLESHENTI DO TË JETË NË GJËNDJE TË GJYKOJË PËRPARA N.Q.S. JA VLEN TË MARRI RREZIKUN PËR TA SHKELUR RREGULLIN APO JO. PËRSHËMBULL THUAJINI QARTËSISHT QË N.Q.S. KTHEHET VONË HUMB TË DREJTËN E TIJ PËR TË DALË NË FUND TË JAVËS QË VJEN.

DALJET DHE FESTAT



Juve ju kojtohet mesiguri daljet e para kur keni qënë adoleshentë. Adoleshenti juaj éndéron edhe ai gjithashtu të jetojë momente të shumta kënaqësije dhe ti ndajë me të tjerët. Kur dalin, adoleshentët kanë kënaqësi të lihen të lirë (të çlironen). Qoftë pér mos të pérfillur rrezikun, pér krenari ose pér të bërë miq, ata mund të ndërmarin rreziqe, ndonjëherë duke pirë alkol, kanabis ose droga të tjera ata.

Ndonjëherë nën efektin e këtyre produkteve adoleshentët mund të kenë sjellje jo të mira, të reagojnë në mënyrë të dhunëshme, të vihen në rrezik si pér shëmbull tijapin makinës duke qënë fillimisht pasagjerë nëtë ose akoma duke ndërmarrë sjellje sesksuale të rrezikshme. Adoleshentët janë të vetë-dijshëm pér këto rreziqe por imagjinojnë shpesh që nuk mund t'ju ndodhë asnjë. Ata kanë shpesh ndjenjën e të qénurit të pathyeshëm.

Kërkojini informacione në lidhje me daljen

Pyeteni fémijén tuaj çfarë ai/ajo do të bëjë, ku mendon të shkojë dhe kë do të takojë. Shpesh adoleshenti juaj nuk mund ta dijë në atë moment, sepse të rrinjtë e kësaj moshe kanë qejf të dalin pa ndonjë plan të veçantë, pér të mos qënë të «pérjashtuar» dhe vetëm pér të kaluar kohën midis miqve e pér të diskutuar. Tregojini që ju jeni i interesuar pa i bërë shumë pyetje nëtënjëjtën kohë, lërini ata «të jetojnë jetën e tyre».

Sa herë duhet të dalin dhe deri në çfarë ore?

Pyetja «sa herë duhet të dalin» dhe deri në çfarë ore adoleshenti jua është i autorizuar të dalë është një temë tensioni midis prindërve dhe adoleshentëve. Bini ju dakort si prindër pér ti dhënë një mesazh të qartë adoleshentit tuaj. Lejet e dhëna duhet të kenë parasysh moshën dhe sjelljen e

ROLI JUAJ SI PRIND ËSHTË TË VENDOSNI RREGULLA TË QARTA QË ZVOGËLOJNË RRREZIQET. JUVE DUHET TË VENDOSNI N.Q.S. FËMIJA JUAJ MUND TË SHKOJË NË NJË FESTË, SA PARA DUHET TË KETË, NË ÇFARË ORE AI OSE AJO DUHET TË KTHEHET. JU NUK JENI JNË «PRIND I KEQ» N.Q.S. JU VENDOSNI KUFIJTË TUAJ. EDHE N.Q.S. ADOLESHENTI JUAJ ANKOHET QË JU NUK KENI BESIM TEK AI KUJTOKJANI ATIJ QË BESIMI DUHET TË FITOHERET. **VENDOSNI RREGULLA TË QARTA DHE NDRYSHOJINI ATO NË MASËN QË ADOLESHENTI TË NDJEHET QË E KAMERITUAR BESIMIN.**

fëmijës tuaj. Përshëmbull një fëmijë në moshën 12 vjeç nuk duhet të ketë leje për të dalë jashtë pa qënë i shoqëruar nga një i rritur. Për fëmijët më të rritura, dalejt jashtë duhet të janë të kufizuar në fund të javës dhe orët e kthimit në shtëpi të janë fiksuar në mënyrë të qartë që më pérpara.

Në lidhje me transportin

Flisni me adoleshentin tuaj. A do t'a çoni ju? Kush do shkojë ta marre atë? Si do të kthehet ai/ajo? Kujtojani atij që asnjëherë të mos hypë në makinën e dikujt që nuk e njeh. Gjithashtu thuajini qartësisht të mos hypë kurri në një makinë që drejtohet nga një njeri që është i pirë, ose është nën veprimin e drogës, në çfarëdo lloj rrethanash. Kurajoheni fëmijën tuaj t'ju thërrasë n.q.s. ka nevojë që ta ndihmoni për të gjetur një zgjidhje ose të shkoni ta merni ju vetë. N.q.s. ai/ajo nuk flenë në shtëpi, thuajini që çdo gjë është e organizuar ndërmjet të rriturve që janë përgjegjës të atij/asaj.

Konsumimi i drogave dhe i alkolit

Fiksoni kufijë të qartë në lidhje me konsumimin e alkolit, cigares ose të drogave të pa lejueshme. Meqënëse adoleshentët mbi 16 vjeç kanë të drejtë të konsumojnë disa alkole të lehta si birra ata nuk janë të autorizuar t'ju japid miqve të tyre më të rinj në moshë.

Flisni me adoleshentin tuaj për efektet që sjellin alkoli dhe droga mbi sjelljen e tij. Duhet të jeni objektivë: flisni përrreziqet që jep konsumimi i këtyre produkteve dhe aspektin pozitiv të tyre (krijimi i një atmosferë të mirë, kënaqësi, të ndjehesh mirë). Sa më shume të jeni objektivë, aq më shumë adoleshenti i juaj do t'ju konsiderojë të ligjshëm për të fiksuar kufij.

Flisni së bashku mbas mbrëmjes

Adoleshenti i juaj do të dëshërojë ndoshta të flasi me ju për ndonjë nga gjërat që kanë ndodhur gjatë mbrëmjes, gjëra që ai/ajo i kanë pëlqyer ose në të kundërten nuk i kanë vlerësuar. Duhet të jeni të hapur në diskutim dhe të gatshëm të dëgjoni por duke respektuar faktin që ai/ajo nuk preferon të flasi.

Çfarë të bëjmë nëqoftëse rregullat nuk respektohen?

N.q.s. adoleshenti juaj nuk respekton rregullat që janë vënë si për shëmbull orën e vendosur ose konsumimin e produktave të pa lejueshme, ju duhet të reagoni shpejt dhe me qartësi. Jepini atij mundësinë atij të shpjegojë se çfarë i ka ndodhur dhe mendoni ti jepni atij një «shans të dytë». Por n.q.s. problemi

përsëritet, mos hezitoni të zbatoni një dënim në lidhje me rregullin që nuk është respektuar. Besimi duhet të fitohet n.q.s.ky besim nuk respektohet atëherë pasojat duhet të jenë të qarta : a është kthyer ai/ajo më vonë se orari i caktuar? Zvogëlojani kohën e daljes në të ardhmen. A ka harxhuar ai/ajo parat e tij për të konsumuar produktet që ju nuk i keni autorizuar? Zvogëlojeni shumën e parave që ju duhet ti jepni për herën tjetër.

Thua jini fëmijës tuaj të mos ngurojë t'ju telefonojë ose **të telefonojë në numrin 144** n.q.s. ai/ajo ose një nga miqtë e tij është në rrezik gjatë një mbrëmje festë. Do të ishte për të ardhur keq n.q.s. fëmija juaj ndodhet në një gjëndje rreziku dhe nuk ju telefonon sepse ka frikë nga reagimi juaj.

A ËSHTË NË RREZIK FËMIJA JUAJ?

NËQOFTËSE FËMILJA JUAJ PA DYSHIM ËSHTË I DEHUR OSE NËN INFLUENCËN E NJË SUBSTANCE TJETËR, GJATË KTHIMIT NË SHTËPI, SIGUROJUNI NË RRADHË TË PARË QË AI/AJO NUK ËSHTË NË GJËNDJE RREZIKU TË MENJËHERSHËM. PROVONI TË DINI ÇFARË KA MARRË AI/AJO DHE SI NDJEHET. N.Q.S. FËMIJA JUAJ NUK ËSHTË NË GJËNDJE TË PËRGJIGJET, NUK ARIN TË PËRQËNDROHET, I BIJE TË FIKËT OSE NË TË KUNDËRTËN ËSHTË HISTERIK MOS NGURONI TË THËRRISNI NJË MJEK OSE TA ÇONI FËMIJËN TUAJ NË URGJENCË. NJË SASI E MADHE ALKOLI OSE KOMBINIMI I DISA PRODUKTEVE MUND TË VËNË JETËN E TIJ NË RREZIK. **TELEFONONI NË NUMRIN 144 KU PERSONII URGJENCËS JU NDIHMON TË VLERËSONI GJËNDJEN DHE TË ORGANIZONI NJË KUJDESJE N.Q.S. ËSHTË E NEVOJSHME.**

FLISNI PËR PROBLEMET E ALKOLIT, CIGARES DHE DROGAVE

27



Në ditët tona, alkoli e cigarja bëjnë pjesë në të përditshmen e adoleshentëve. Është pra normale që adoleshentët të kenë shumë pyetje për këto produkte dhe që ata të mendojnë që mund t'i përdorin. Megjithse kur ishin fëmijë ata mund të kishin një mendim të qartë kundër konsumimit të këtyre produkteve, këto mendime mund ndryshojnë kur ata kalojnë në moshën adoleshente sepse fillojnë të mendojnë që është «normale» t'i konsumojnë.

Përdorimi i cigares

Në çfardo forme qoftë, cigarja është gjithmonë e dëmshme për shëndetin. Ne ju këshillojmë të mbani një pozicion të qartë kundër përdorimit të cigares. Nëqoftëse fëmija juaj pin cigare, ju mund t'a ndalonit t'a pijë në shtëpi për t'a forcuar pozicionin tuaj.

Edhe nese ju pini cigare ju mund t'i thoni gjithmonë fëmijve tuaj që ata nuk duhet t'a pinë. Thuajini se sa e

NË TË VËRTET, JU NUK KENI NEVOJË TË KENI «PROVA» PËR KONSUMIMIN E TIJ PËR TË FILLUAR TË FLISNI ME FËMIJËN TUAJ. JU MUNDENI, NË FAKT, T'A NDIMONI ADOLESHENTIN TUAJ TË NDËRTOJ MEDIMIN E TIJ PËR KONSUMIMIN E ALKOLIT, CIGARES E DROGËS. PËR T'A BËRË KËTË, JU DUHET TË FLISNI, TË JENI TË HAPUR ME ARGUMENTET E TYRE DHE TË JENI TË SIGURT PËR PIKPAMJET TUAJA. JU DUHET TË PËRCAKTONI QARTËSISHT ÇFARË ËSHTË E PRANUESHME DHE ÇFARË JO PËR SYRIN TUAJ. MUND TË JETË GJITHASHTU E DOBISHME QË JU T'I REFEROHENI LIGJIT PËR T'JU NDIMUAR T'A FORCONI POZICIONIN TUAJ. NË TË KUNDËRTËN, MOS NDALONI VETËM MBI LIGJET, SHFAQNI QARTËSISHT ATË QË JU E GJYKONI TË PRANUESHME OSE JO.

Ja disa ide që ju ndimojnë në diskutimin me adoleshentin tuaj dhe në përcaktimin e mendimit tuaj. Njoja me këtë tip informacioni mund t'ju ndimoj për të qënë të sigurt në pikpamjen tuaj, veçanërisht nëse fëmija juaj është informuar keq:

vështirë ështe për t'a lënë cigaren kur e keni filluar t'a pini. Ju mund t'i thoni gjithashtu që ju jeni i vetëdijshëm që duhani është helm për shëndetin tuaj, por që ju nuk jeni akoma në gjendje t'a ndaloni. Tregojuni që ju e merrni këtë problem seriozisht duke e quajtur të ndaluar edhe për juve të pini cigare në shtëpi, për shëmbull.

ADOLESHENTËT KANË TRE HERË MË SHUMË SHANS TË FILLOJNË TË PIJNË CIGARE NËQOFTËSE PRINDËRIT E TYRE E PIJNË ATË : NJË E KATËRTA E FËMIJËVE QË TË DY PRINDËRIT PIJNË CIGARE, FILLOJNË TË PIJNË EDHE ATA, NDÉRSA PËR FËMIJËT QË PRINDËRIT E TYRE NUK E PIJNË CIGAREN, VETËM 1 FËMIJË NË 10 KA SHANSE PËR TA FILLUAR CIGAREN. E SIGURISHT, ADOLESHENTËT JNË NJËSOJ TË NDIKUAR NGA FAKTI QË VLLEZËRIT OSE MOTRAT E TYRE E PIJNË OSE JO CIGAREN.

Për informacion, kini parasysh që është ilegale shitja e cigareve për fëmijët e mitur pothuajse në të gjitha kantonet zvicerane.

Konsumi i alkolit

Të rriturit mund të konsumojnë disa sasira alkoli pa pasur shumë rreziqe për shëndetin e tyre. Fëmijët më të vegjël se 16 vjeç nuk duhet të pijnë alkol, sepse kjo mund t'i bëjë më keq trupit të tyre se sa të rriturve : disa nga organet e tyre, si truri ose mëlçija janë më shumë të dobët nën efektin e alkolit se sa të të rriturve. Në raste të veçanta, si për shëmbull viti i ri, ju mund t'i lejoni të pijnë pak alkol nëse ata e kërkojnë, duke ju mësuar gjithashtu t'a kontrollojnë e t'a përmbyjnë veten gjatë pirjes sé alkolit.

Ligji ndalon shitjen ose furnizimin me alkol adoleshentve nën moshën 16 vjeç, dhe kufiri i moshës është akoma më i lartë (pra 18) për alkolet e forta. Kur janë më të rritur se 16 vjeç,

adoleshentët janë të autorizuar me ligj për të blerë birrë ose verë. Kjo nuk do të thotë që ju duhet të pranon konsumimin e alkolit në shtëpinë tuaj. Ju mund të diskutoni për atë që është e pranueshme apo jo në shtëpi ose jashtë saj.

Shumica e adoleshentëve thonë që pinë alkol për qef dhe për t'u ndjerë mirë por gjithashtu per të kaluar një moment të burkur me miqtë e tyre. Është e rëndësishme që t'ju kujtoni që qefi nuk është patjetër i lidhur me konsumimin e alkolit, megjithse eира mund të lehtsoj bashkëbisedimet deri në një farë mase. Nëqoftese adoleshenti juaj mendon që konsumimi i alkolit eshtë një element që ndihmon për një mbrëmje të mirë, ju mund t'i thoni që alkoli ndihmon në krijimin e një ambjenti të lihrë vetëm deri një farë mase, por që alkoli gjithashtu mund të shkatërojë të gjithë mbrëmjen.

Konsumimi i drogës si kanabisi

Në Zvicër, është ilegale të konsumojnë, të kenë, të shesin, ose të kultivojnë kanabis ose drogë të tjera. Fëmija juaj mund t'a quaj të çuditshme që nga njëra anë, droga është ilegale por që nga ana tjetër, është e lehtë që të gjendet. Prindërit nuk duhet asnjëhere t'a lejojnë përdorimin e drogave në shtëpi ose t'ju japid shumë para xhepi fëmi-jëve të tyre në mënyrë që ata mund t'a blejnë drogën. Adoleshentët shpesh herë harojnë që përdorimi i drogave «të lehta» mund t'i fusin në telashe.

Ju mund të gjeni të tjera informacione mbi alkolin cigaren kanabisin dhe të tjera droga në sitin www.addiction-vaud.ch e www.addictionsuisse.ch ku është gjithashtu e mundshme të telesharzhoni dokumente falas në sitin www.ciao.ch që ju mundeson të rinxje të bëjnë në mënyrë anonime pyetje dhe të marrin përgjigje anonime nga profesionistët, ju afron gjithashtu informacione, adresa të nevojshme dhe forume diskutimesh.

**NDONJËHERË ADOLESHENTËT PËRDORIN ALKOLIN OSE DROGËN
JO PËR TË KALUAR NJË MOMENT TË MIRË, POR MË SHUMË PËR
TË HARUAR PROBLEMET QË KANË.** QETËSIMI QË VJEN SI PASOJË E KONSUMIMIT TË KËTYRE PRODUKTEVE ËSHTË VETËM DIÇKA E PËRKOHËSHME. ESHTË NORMAL TË PROVOSH TË HAROSH PROBLEMET; MEGHITHATË ËSHTË E RREZIKSHME TA BËSH DUKE ADAPTUAR SJELLJE PROBLEMATIKE. KONSUMI I DROGËS PARAQET RREZIQE TË MËDHA TË HUMBJES SË KONTROLLIT VETIJAQ DHE TË VIHESH AKOMA MË SHUMË NË SITUATË TË RREZIKSHME.

TË FLASIM PËR SEKSUA- LITETIN DUKE RESPEKTUAR JETËN E TIJ PRIVATE



Ka diskutime që janë më delikate se të tjerat ose për të cilat prindërit nuk janë bashkëbiseduesit më të mirë. Eshtë rasti midis të tjerave për periudhën e

dashurisë të adoleshentit tuaj. Ju duhet ta pranoni që ata nuk ju thonë gjithçka. Adoleshentët kanë të drejtë që të mos i thonë të gjitha.

MEGJITHATË JIN TË HAPUR NË BISEDAT ME ADOLESHENTZIN TUAJ, KUR FLISNI (MIDIS TË TJERAVE) PËR AFTËSINË E TË THËNURIT JO PËR DISA KONSUMIME, JU FLISNI NË TË NJËJTËN KOHË PËR TË DREJTËN E AFTËSINË PËR TË THËNË JO DISA AKTIVITETEVE SEKSUALE JO TË DËSHIRUESHME. MEQËNËSE JU NUK E NJIHNI JETËN SEKSUALE TË FËMIJËS TUAJ BËJINII ATIJ TË DITUR, QË JU JENI I GATSHËM TA NDIHMONI NË RAST NEVOJE.

Fëmija juaj kalon një periudhë pyetjesh dhe pasiguriye për temat kush është normal e korrekt. Ata mund të dëshironjë të gjejnë informacion në Internet ; fatkeqësisht Interneti nxjerr me shumicë fotografi mbi seksualitetin që vënët në dukje trimëritë seksuale dhe mardhëni e pa ekuilibruara. Ekzistojnë në të njëjtën kohë site të mira në Web ku adoleshentët mund të bëjnë pyetje intime, në mënyrë anonime dhe të marrin përgjigje nga specialistë pikërisht në sitin www.ciao.ch që ju mund ti rekomandoni adoleshentit tuaj.

Eshtë e mundur dhe e dëshiruar që adoleshenti juaj t'i jepet mundësia të ketë prezervativë. Ndoshta një ditë do t'i shikoni këto në dhomën e tij. Përpara se të zëmëroheni dhe ta pyesni atë për jetën e tij seksuale, pyeteni veten tuaj : eshtë më mirë që fëmija im të mbrohet nga sëmundjet seksualisht transmises apo jo ? Fakti që adoleshenti juaj ka preservativa nuk do të thotë që ai do t'i përdori ato. Përkundrazi eshtë një shënjë e mirë që tregon se shëndeti dhe siguria janë gjëra serioze për të.

Kështu, në planifikimin familjar Profa, ju do të gjeni përgjigje pyetjeve tuaja në lidhje me parandalimin e shtatëzanisë dhe të sëmundjeve seksuale. Numri i telefonit falas **0840 844 844** është në dispozicion të migrantëve pë mbësh-tetje e këshilla.

Martesa

Një tjetër pyetje mund tu preokupojë, ajo e martesës së fëmijës tuaj, zgjedhja e saj ose shoku /shoqja e saj. Si të gjithë prindërit, lumturia e fëmijës tuaj ju preukupon, veçanërisht kur flitet për zgjedhjen e personit me të cilin ai ose ajo do të martohet. Ju do të dësheroni të ndërhyjni në zgjedhjen e shokut ose të shoqes, por fëmija e juaj nuk pranon. Detyra juaj eshtë të respektoni dëshirën dhe të drejtën e fëmijës tuaj, të zgjedhi me kë ai ose ajo do të martohet.

Në Zvicër ligji ëstë shumë i qartë : çdo person ka të drejtë të vendosi ai vetë nëqoftëse dhe me kë do të martohet. Të forcoshi personat për tu martuar përbën një shkelje të të drejtave humnitare gjë që eshtë e dënueshme.

Zyra kantonale pér integrimin e tē huajve (wwwvd.ch/mariage-si-je-veux) afron konsultime dhe shërbime të specializuara në lidhje me martesat me marrëveshje **021 316 92 77**.

Mutilasion (prerje e pjesëshme e një organi të jashtém) te organit seksual femelor

Duke migruar éshëtë normale tē duash tē mbrosh fëmijët e tu dhe tē lidhesh fort me atë që éshëtë e njohur : me traditat e vëndit tē originës dhe tē zakoneve tē prindërve. Gjatë kësaj kohe, nëqoftëse njëra nga këto zakone éshëtë e rrezikshme pér shëndetin, duhet tē mos ta pranojmë. Prerjet e pjesëshme tē organit seksual femelor (MGF) si eksizioni (prerje e klitorisit) dhe infibulasiioni (qepja e buzëve tē vogla tē organit seksual femor), janë tē rrezikshme pér shendetin : hemoragjitetë dhe infekzionet e provokuara nga MGF mund tē sjellin pasoja tē pa-kthyeshme pér jetën dhe shëndetin e vajzave.

Shumë vënde, si Zvicra kanë ndrys-huar ligjet duke i ndaluar MGF. Një artikull i ri i ligjit éshëtë futur në kodin penal (art. 124) duke i dënuar personat që ushtrojnë ose organizojnë një MGF, në Zvicër ose në një vënd tjeter, edhe nëqoftëse vajza éshëtë dakort. Zyra kantonale e integrimit pér tē huajt (tel 021 316 92 77) mund t'ju informojë ose t'ju orientojë.

Dhunë seksuale

Të gjithë personat, burra dhe gra, migrantë dhe zviceranë mund tē janë viktima tē dhunës seksuale. Mund tē jetë një dhunim, futja brënda e organit seksual, por gjithashtu edhe tē tjera akte tē një marëdhënie seksuale, prekje dhe kërcënime. Eshtë e rëndësishme tē dihet që këto akte nuk janë si pasojë e ményrës së sjelljes tē viktimës. Vajzat e reja nuk dhunohen sepse veshin një fund ose janë makjuar, ose që ato sillen në një ményrë «provokuese». Në shumë raste, dhunat seksuale nuk janë provë e një «térheqjeje seksuale» tē pa kontrolluar, por ajo e një dëshire

për të plagosur, të përulur ose kontrolluar viktimën. Në rastet më të shumta, autori i dhunës seksuale nuk është një i panjohur por një i afërt ose pjestar i familjes.

Eshtë vlerësuar që 30% e vajzave dhe 10% e djemve kanë qënë viktima ose kanë pësuar një agresion seksual të rëndë (marë nga CONSYL).

Dhuna seksuale mund të ketë pasoja të rënda për jetën dhe zhvillimin, pikërisht krijon një vështirësi të të

qënurit në marëdhenie të pastër me të tjerët, përdorimi i drogës apo alkolit dhe marrja e rreziqeve seksuale.

Nëqoftëse ju mendoni se fëmija juaj ka qënë viktimë e akteve të dhunës seksuale, është e rëndësishme që ju të tregoheni se jeni pranë tij dhe që bëni kujdes për të. Mbështetenit atë dhe jini i kujdeshëm, gjithmonë duke respektuar intimitetin e tij. Mos kérkonit t'a bëni fajtor në lidhje me sjelljen e tij, ose një rrezik që ka marrë, ose të «normalizojë» dhunën që ka pësuar. Nuk ka asnje dhunë seksuale «normale».

NË RASTIN E DHUNËS ME FUTJEN E ORGANIT SEKSUAL, ËSHTË E RËNDËSISHME TË SHKONI MENJËHERË NË URGJENCAT E SPITALIT. NËQOFTËSE NJË VIKTIMË E DHUNËS SHKON NË SPITAL BRËNDA 3 DITËVE TË PARA (72 ORËVE) ËSHTË E MUNDUR TË NDALOHET NJË SHTATËZANI (NUK FLITET PËR NJË ABORT, POR PËR NJË PARANDALIM) E GJITHASHTU TË NDALOHET TRANSMETIMI I VIH, VIRUSI QË SHKAKTON SËMUNDJEN E SIDËS. TELEFONONI NË NUMRIN 144 QË MUND T'JU DREJTOJË SA MË MIRË.

Homoseksualiteti

Adoleshenca është gjithashtu periudha e tourbullimeve të para të emocioneve. Adoleshentët në mënyrë graduale do të zbulojnë nga cilët njerëz janë të tê têrhequr emocionalisht dhe seksualisht. Një numër i madh të rinjsh e të rejash kanë një përvojë homoseksuale gjatë rinisë së tyre. Shumica nuk do të kenë përvoja të tjera homoseksuale; disa - një në dhjetë afersisht - do të zbulojnë që janë në të vërtetë të têrhequr nga njerëz të të njëjtit seks si ata. Disa përfundimisht e ndrydhin têrheqjen e tyre për njerëzit e të njëjtit seks dhe jetojnë « në dukje » një jetë seksuale vetëm heteroseksuale, që nuk përkon

me ndjenjat e tyre të vërteta.

Zbulimi i têrheqjes së tij për personat e të njëjtit seks, është shpesh herë një fazë shumë e vështirë në jetën e një të riu, qoftë vajzë ose djalë : frikë që nuk është « normal », frikë zhgënjimi, frikë që të përjashtohen nga shoqëria dhe nga familja. Mënyra e hapjes dhe diskutimi në familje, e çështjes së homoseksualitetit do të luajë një rol të rëndësishëm në mënyrën se si i riu që zbulon orientimin e tij seksual do ta pranojë atë. Sigurohuni që në fjalët tuaja, të jeni dashamirës ndaj personave homoseksuale, shhangni shakatë homofobe

HOMOSEKSUALITETI MUND T'JU DUKET I VËSHTIRË PËR TU PRANUAR, POR ËSHTË NJË ELEMENT THELBËSOR NË IDENTITETIN E ADOLESHENTIT TUAJ. RRETH KËTIJ IDENTITETITI, AI DO TË NDËRTOJË PRANIMIN E VETES SË TIJ, TË JETËS SË TIJ SHOQËRORE DHE EMOCIONALE. ËSHTË E RËNDËSISHME QË JU TË KËRKONI SI, E SA MË MIRË, TË RESPEKTONI KËTË IDENTITET DUKE MOS MOHUAR NDJENJAT TUAJA. BËHENI TË NDJEJË ADOLESHENTIN TUAJ QË KA TË GJITHË PËRRKUJDESJEN TUAJ, MEGJITHËSE MËNYRA E TIJ E TË QËNURIT I DASHURUAR ËSHTË E VËSHTIRË PËR JU. ME ANËN E DISKUTIMIT, JU MUND TA SHOQËRONI NË NJË NDËRTIM POZITIV TË IDENTITETIT TË TIJ, NË ECURINË E JETËS SË TIJ DHE TA MBËSHTETNI NËQOFTËSE DUHET TË PËRBALLOJË NJË PËRJASHTIM NGA SHOQËRIA. ËSHTË E RËNDËSISHME QË JU TË TREGOHENI TË HAPUR, PA QËNË TË BEZDISSHËM. MEGJITHËSE ADOLESHENTI E UREN PËRZIERJEN E PRINDËRVE NË SEKSUALITETIN E TIJ, AI SHPRESON QË PRINDËRIT E TIJ TË RESPEKTOJNË NDJENJËN E DASHURISË SË TIJ.

që mund të plagosin dhe poshterojnë. Që të mari iniciativën për të folur për têrheqjet homoseksuale të tij, adoleshenti juaj ka nevojë të jetë i sigurtë që ju nuk e hidhni poshtë. Që të guxojë të flasë me ju, ai duhet të kapércejë shumë lloje frikash, aq më tepër nëse në kulturën tuaj dhe në familjen tuaj, nuk është zakon, që një fëmijë të flasi për intimitetin e tij me prindërit.

Të rinjtë homoseksualë janë shpesh objekt sharjesh, përjashtimi e ndonjëherë edhe dhune e ushtruar nga familja e tyre ose nga të rinj të tjerë. Adoleshenti juaj pra, do të ketë nevojë të ndjejë mbështetjen dhe dashurinë tuaj. Shpesh herë ky përjashtim i bën të ndjehen keq, të izolohen e në disa raste, mendime për vetëvrasje. Një e treta e vetëvrasjeve tek të rinjtë është e lidhur me pyetjet mbi orientimin e tyre seksual; në Zvicër mundësia për të bërë vetëvrasje i një të riu ose të një të reje homoseksual është pesë herë më e madhe se sa i një të riu ose të reje heteroseksuale. Mënyra se si ai ose ajo është pranuar nga familja e tij, është një element thelbësor që mund t'i japi forcë për të pranuar vehten ashtu siç është, e kështu të jetë në gjëndje të jetojë në mënyrë të kënaqshme.

Siti www.ciao.ch ofron përgjigje të shumta për adoleshentët. « Groupe Jeunes » të VoGay (shoqata e kantonit të vaud-it, të personave që janë të prekur nga homoseksualiteti) është

një hapësirë pritjeje dhe dëgjimi, dhe jep mundësinë e bashkëbisedimit me të tjerë të rinx që janë duke kaluar të njëjtat mundime.

Rallë herë prindërit parashikojnë të kenë një fëmijë homoseksual. « coming out » (momenti ku i riu juaj do t'ju flasi për homoseksualitetin e tij) është shpesh një moment i vështirë për prindërit. Ndoshta ju dyshoni që fëmija juaj është fatkeq e i përjashtuar nga shoqëria. Pa dyshim keni frikë nga shikimi i të tjerëve, frikë nga përjashtimi prej komunitetit tuaj, e pyesni veten tuaj a keni bërë ndonjë gjë të gabuar. Në të vërtetë, ju nuk keni bërë as një gjë të « gabuar », sepse as njeri nuk zgjedh, as nuk mund të ndryshojë, një orientim seksual. Një prind që zbulon se fëmija e tij ka një orientim seksual të « ndryshëm » ndoshta është i inatosur, ndjehet fajtor, ka turp ose ka frikë. Mos nguroni t'i shprehni shqetësimet tuaja fëmijës tuaj. Për atë do të jetë pa asnje dyshim më e lehtë të pranojë pyetjet tuaja se sa heshtjen tuaj. Ndoshta ekziston rreziku të interpretojë heshtjen tuaj si një hedhje poshtë e personit të tij, gjë që nuk është aspak ajo që ju dëshironi. **Shoqata « parents d'homos »** dhe « Groupe Parents » i VoGay ekzistojnë për t'ju dhënë të gjitha përgjigjet dhe mbështetjet prindërvë të një të riu ose të reje homoseksuale.

NË ZVICËR HOMOSEKSUALITETI NUK ËSHTË ILEGAL. NUK ËSHTË E NDALUAR LIGJËRISHT TË KESH MARËDHËNIE SEKSUALE ME DIKË TË TË NJËJTIT SEKS, NË MOMENTIN QË PARTËNERËT TË JENË NË MOSHË TË LIGJËSHME (SHIF. KAPITULLIN E PARA-ARDHSHËM).

VOGAY

tel. 079 606 26 36
www.vogay.ch/jeunes

MYCHECKPOINT.CH

tel. 021 631 01 76
vaud@mycheckpoint.ch

TË DËNOSH DHE TË RRAHËSH



Një nga detyrat kryesore të prindërve, që në moshat më të reja të fëmijës së tij deri në adoleshencë, është të fiksojnë kufitë, të qartësojnë rregullat dhe të sigurohen që këto të fundit të respektohen. Si prind, është më e rëndësishmja që ju të jeni të sigurt për rregullat që ju vendosni, e të jeni të gatshém ti zbatoni nëqoftëse fëmija juaj nuk i rrespekton ato. Çdo aksion - i mirë ose i keq - ka pasoja; kjo është një nga rregullat më të rrëndësishme të jetës që ju duhet t'i mësoni fëmijës tuaj. Vendosni me fëmijën tuaj pasojat dhe dënimimet që ai meriton, nëqoftëse nuk i rrespekton këto rregulla që ju keni vendosur së bashku.

Eshtë e mundur që në disa raste, rregulli i vënë ishte aq i rëndësishëm, mos-bin-dja shumë e rëndë, që e vetmja përgjigje e mundëshme është një dënim fizik. Themi ndonjëherë që një «shuplakë bythë-ve është e nevojshme». Por kush janë këto raste, kaq ekstreme, që dënimimi fizik është e vetmja rrugë e mundëshme? Kush janë rastet ku asnë

tjetër formë e korigimit ose diskutimit nuk do të ishte e mundur? Të gjesh një ekuilibër të mirë midis një dënimisë «drejtë», dhe një dhune të pa justifikuar është ndoshta kjo një nga sfidat më të mëdha që një prind duhet të bëjë.

Ndoshta ju duket juve që prindërri zviceranë janë shumë të «butë», bëjnë shumë lëshime, që nuk guxojnë të dënojnë fëmijët e tyre. Ndoshta ju kujtohet nga fëmijëria juaj, momentet kur prindërit kanë qënë të vështirë me ju e ndoshta mendoni, që falë disa qortimeve që ju kanë bërë, jeni bërë një njeri i mirë. Ndoshta është normale në kulturën tuaj që prindërit të tregojnë autoritetin e tyre duke rrahir fëmijët e tyre; ndoshta mendoni ju bashkë-atdhetarët tuaj dot'ju gjykojnë keq nëqoftëse ju do të tregoheni shumë të butë.

Ndoshta e gjithë kjo është e vërtetë, të paktën një pjesë. Megjithatë, në të shumtën e rasteve, pridërit që rrabin fëmijët e tyre, nuk e bëjnë këtë sepse

ishte mënyra e vetme e mundur. Nuk është një vendim i kontrolluar dhe i justifikuar; në rastet më të shumta prindërit që rrabin fëmijët e tyre e bëjnë këtë sepse «nuk munden më» nga inati ose nga nervat, sepse nuk arijnë të kontrollojnë vehten. Shuplaka, goditja, nuk është provë e forcës dhe e autoritetit të atij që e jep... përkundrazi, është një prove e dobësisë, shënë që tregon se e ka humbur kontrollin dhe rrëmbehet.

Eshtë me të vërtetë mesazhi që ju doni

mjaftueshmë që mund të kontribojnë në ritjen e rrezikut të dhunës.

Dhuna në vetvehte ka disa fytyra. Mund të jetë dhunë fizike, si goditje e dënimë. Por mund të jetë gjithashu një dhunë psikologjike, keqtrajtime dhe poshtërimë. Më në fund mospërfillja është në vetvehte një akt dhune - që dënohet me ligj. Të gjitha këto akte të ndryshme dhune të çojnë në dëmtimin e një zhvillimi të mirë fizik, moral dhe intelektual të fëmijëve.

SHPESH, DËNIMI FIZIK QETËSON NË TË VËRTETË VETËM PRINDËRIT,

KUR NJË «JO» E QARTË DHE NJË SHPJEGIM MUNDEJ TË ISHIN MË TË FRYTSHMË PËR TA VËNË NË RRUGË TË DREJTË FËMLIËN, KËRKONI MËNYRA TË TJERA PËR TË TREGUAR AUTORITETIN TUAJ, MËNYRA QË JO VETËM FORCOJNË AUTORITETIN TUAJ SI PRINDËR POR SHËRBEJNË PËR TË DREJTUAR ZGJEDHJET E VETA NË JETËN E TIJ, TË TË RRI TURVE.

ti jepni fëmijës tuaj? Dësheroni ju që ai t'a përdori atë në rast konflikti, kur nuk ka më asnjë argument ose kur nuk «mundet më», është dhuna një mënyrë komunikimi e pranueshme? Nëqoftëse fëmija juaj shikon që ju përdorni dhunën kur jeni me inat, ai do të ketë prirje të përdori të njëjtën sjellje ai vetë.

Të gjitha familjet, bile dhe më «të mirat» e njohin dhunën; edhe pse personat kanë një edukim të mirë dhe një profesion të mirë. Megjithatë stresi i lidhur me migracionin, mangësia e mbështetjes sociale, stresi financiar janë elementë të

Nëqoftëse ju keni nevojë për ndihmë për ta kuptuar sa më mirë gjëndjen tuaj, ose për të dalë nga një rrëth vicioz (i gabuar) dhune, nëqoftëse keni nevojë për mbrojtje, ose nëqoftëse njihni dikë që është i ballafquar me dhunën, ka shumë shërbime që ekzistojnë për t'ju ardhur në ndihmë. Shërbimi i Mbrotjtjes **të të Rinjëve (SPJ)** mund t'ju japi këshilla juridike dhe nëqoftëse është e nevojshme merr masa për të mbrojtur fëmijët. Mos nguroni të kërkoni ndihmë. **La Main Tendue (dora e shtrirë) dhe «Telme» në numrat 143 e 147** janë për t'ju ndihmuar.

TË RREZIKOSH: NEVOJE? RREZIK?



Adoleshenca është një periudhë kur një numër i madh të rinjsh marrin rreziqe duke bërë sporte ekstreme, duke kérkuar në internet, duke konsumuar alkol dhe drogë ose në mardhëniet e tyre seksuale. Shpesh prindërit dhe adoleshentët nuk i shikojnë rreziqet në të njëjtën ményrë: kur të rriturit i vërejnë pasojat negative të mundëshme të këtyre aktivitetave, adoleshentët shikojnë aq më shumë anën zbatitëse të tyre, gjë që i çon në nënvlefësimin e rezikut. Prindërit shpesh harojnë këto aspekte, si kënaqësi dhe sfidë.

Të rrinjtë kanë nevojë të jetojnë eksperiencia të reja, të kenë ndjenja të forta dhe të provojnë kufijtë e tyre. Kurioziteti dhe dëshira për të zbuluar ménryra të reja të të qënurit bëjnë pjesë në zhvillimin e adoleshentëve. Në këtë ményrë ata mësojnë dhe fitojnë aftësi të reja.

Shpesh herë për kuriozitet, adoleshentët marrin alkol ose pijnë cigare. Kjo eksperiencë në shumë raste nuk ka pasoja të rënda. Prindërit duhet qëdo herë të kenë një qëndrim të qartë në lidhje me konsumimin e tyre.

**ESHTË DETYRA E PRINDËRVE TË VENDOSIN CILAT RREZIQE
JANË TË PRANUESHME DHE NË ÇFARË KUSHTESH. NUK FLITET
THJESHT E VETËM PËR TA LEJUAR OSE NDALUAR DIÇKA POR MË
TEPËR PËR TË GJETUR MËNYRA ME ADOLESHENTIN PËR TI DREJ-
TUAR KËTO RREZIQE DHE PËR TI LEHTËSUAR PASOJAT E TYRE.**

DETYRUAR TË PAGUAJNË ?



Ligji Zviceran (artikulli 277 i codit civil Zviceran) parashikon që prindërit janë të detyruar të sigurojnë ruajtjen dhe kujdesjen e fëmijës së tyre deri në moshën madhore - 18 vjet -. Gjithashtu, nëqoftëse fëmija nuk e ka mbaruar shkollën, prindërit - sipas të ardhurave që kanë - duhet ta ndihmojnë nga ana financiare deri në përfundim të edukimit e formimit shkollor. Nuk ka një moshë kufi të parashikuar nga ligji, por mund të themi në përgjithësi deri në « 25 vjet ».

Ndoshta është normal në kulturën tuaj, që familja të ndihmoj njëri tjetrin

në çdo moshë dhe në çfarëdo lloj rrethanash. Por ndoshta gjithashtu, ju mund të mendoni që, në një moshë të caktuar i riu juaj duhet të gjendet vet e ju dëshëroni të ndalonit ndihmën tuaj financiare, sidomos kur jeni në konflikt apo nuk pajtoheni me zgjedhjet e tij në jetë. Një temë e rëndësishme diskutimi dhe nganjëherë konflikti, mes prindërive dhe adoleshentëve të tyre është i famshmi « detyrim i mirëmbajtjes » i rrënjosur në ligjin zviceran.

Në disa raste, prindërit kalojnë një krizë ekonomike, që nuk i lejon më të

MEGJITHSE JU MBËSHTETNI NEVOJAT E ADOLESHENTIT TUAJ MADHOR GJATË STUDIMEVE TË TIJ, AI ËSHTË I LIRË TË ZGJEDHË RRUGËN E VET DHE STUDIMET QË AI OSE AJO DËSHËRON TË BËJË. NËSE JU NUK JENI DAKORT ME ZGJEDHJEN E TIJ, THUAJANI ATIJ, SHPJEGOJANI ATIJ PËRSE JU MENDONI QË NJË TJETËR ZGJEDHJE DO TË ISHTE MË E DREJTË. JU NUK KENI TË DREJTË TË DETYRONI TË PRANOJË ZGJEDHJEN TUAJ, AS TË REFUZONI TË VAZHDONI NDIHMËN TUAJ NË RASTIN KUR KJO ZGJEDHJE NUK JU PËLQEN. NËSE ADOLESHENTI JUAJ NUK I NDJEK KËSHILLAT TUAJA, PADYSHIM NUK ËSHTË « KUNDËR JUSH », POR ËSHTË SHUMË E MUNDËSHME QË AI TË KETË NJË TJETËR PAMJE TË ASAJ QË AI DËSHIRON TË BËJË NË TË ARDHMEN E TIJ. ËSHTË E KËSHILLUESHME TË KONSULTONI ORIENTIMIN SHKOLLOR DHE PROFESIONAL TË KANTONIT TË VAUDIT QË MUND T'A NDIHMOJË NË ZGJEDHJET E TIJ.

mbështesin nga ana financiare fëmijën e tyre. I riut mund të kërkojë pranë Zyrës Kantonale të Bursave të Studimeve (OCBE) mundësinë e marrjes së një burse. Nëse ju jeni në konflikt me fëmijën tuaj ekziston një ndërmjetës familjar, ose një gjyqtar, i cili do të vendosë për mbështetjen reale që ju duhet ti jepni të riut tuaj për studimet e tij. *Jet Service - CSP*- mund të ndihmojë adoleshentin tuaj dhe ju mund të kërkonit një takim me një ndërmjetës familjar, që t'ju ndihmojë të gjeni zgjidhje duke lejuar fëmijën tuaj të mbarojë

studimet e veta. Siti www.mediation-parents-ados.ch si dhe shoqata e kantonit të vaud-it për ndërmjetësi familjare do ju ndihmojnë për të gjetur një ndërmjetës familjar në rajonin tuaj. Sigurisht, fëmija juaj ka dhe ajo detyrime. Brënda mundësive të saj, ajo duhet gjithashtu të provojë të ndihmojë në financimin e studimeve të saj, për shëmbull duke bërë punë të vogla. Sitet www.kiftontaf.ch, www.adosjob.ch mund të ndihmojnë adoleshentin tuaj të gjejë një punë të vogël.

KENI NEVOJË PËR MË SHUMË INFORMACIONE?



INTEGRIM

ZYRA KANTONALE PËR INTEGRIMIN E TË HUAJVE

Tel. 021 316 49 59, www.vd.ch/integration

ZYRA E LOZANËS PËR EMIGRANTËT

Tel. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

DELEGAT PËR INTEGRASIONIN, KOMUNA E RENENS

Tel. 021 632 77 95, www.renens.ch

SHOQATAT - BASHKËSITË - KONTAKTE NËMESIN E MIGRASIONIT

Ju do të gjeni të gjitha adresat e shoqatave
të huaja të Kantonit të Vaud-it në broshurën
«Contact» të zyrës kantonale për integrimin
e të huajve.

Ju mund ta komandoni falas në këtë zyrë,
Rue du Valentin 10, 1014 Lausanne, 021 316 49 59,
ose në www.vd.ch/integration

JU MUND TA GJENI KËTË BROSHURË NË INTERNET NË ADRESËN E
LOZANËS DHE TË RRETHIT : **WWW.LAUSANNEREGION.CH**

PËR PYETJET E ADOLESHENTEVE

WWW.CIAO.CH

Adoleshentët mund të bëjnë pyetje intime në mënyrë anonime dhe të marrin përgjigje nga specialistët në lidhje me shumë tema të trajtuarë këtu.

TELME

Për të folur për këto probleme dhe për të bërë pyetje, mbështetje psikologjike, parandalim dhe informacione për të rinxjtë dhe prindërit. Tel. 147, www.telme.ch.

MBËSHTETJE SHOQËRORE

APPARTENANCES: L'ESPACE MOZAÏK

Propozon migrantëve aktivitete të formimit, të takimit dhe të një shoqërimi psyko-shoqëror që jepin mundësinë e krijimit të lidhjeve shoqërore, si dhe një integrim reciprok me shoqérinë zvicerane, tel. 021 320 01 31, www.appartenances.ch

LA FRATERNITÉ

Qëndra Shoqërore Protestante 021 213 03 53, shërbim shoqëror i specializuar përmigrantët, www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/

ZYRA E LOZANËS PËR MIGRANTËT

Tel. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

POINT D'APPUI

Hapësirë shumë-kulturore e Kishave - Hapësirë pritjeje dhe shoqërore pa ndërprerje - 021 312 49 00.

MBËSHTETJE PSYKOLOGJIKE

APPARTENANCES

Konsultim psykoterapeutik përmigrantët CMP- 021 341 12 50

SHËRBIMI UNIVERSITAR PSIKJATRIK TË FËMIJËS DHE TE ADOLESHENTIT

Afron një dispozicin të kujdesit komplet përmarjen në ngarkim të fëmijëve dhe të adoleshentëve - 0 deri 18 vjeç - që vuajnë nga vështirësi psiqike www.chuv.ch/psychiatrie

TELME

Mbështetje psikologjike përmigrantë, tel. 147, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

Tel. 143, www.143.ch. Duke thirrur numrin 143, ose me internet, ju dotë gjeni gjithmonë një vesh të kujdesshëm dhe të kuptueshëm, dikë pa paramendime me të cilin ju mund të flisni përmjet gjithçka që ju preokupon.

MBËSHTETJE JURIDIKE

NDIHMË JURIDIKE MIGRANTËVE - SAJE

Siguron, në aspektin juridik, mirëpritjen, orientimin dhe një vazhdimësi të këtyre përmigrantët, tel. 021 351 25 51, www.saje-vaud.ch

CENTRE SOCIAL PROTESTANT - CSP

Konsultim juridik, 021 560 60 60, www.csp.ch/vd/prestation/consultations/juridique

JET SERVICE

Konsultim juridik përmigrantë, 021 560 60 30, jet.service.csp-vd.ch

MBËSHTETJE MJEKËSORE

POLIKLINIKË MJEKSORE

UNIVERSITARE - PMU

Konsultime çdo ditë 24/24, 021 314 60 60, www.polimed.ch

WWW.MIGESPLUS.CH

Siti i internetit në shumë gjuhë jep informacion mbi shëndetin.

Croix-Rouge Suisse: info@migesplus.ch

SEKSI, SËMUNDJET

SEKSUALISHT TRANSMETUESE, MUTILASIONET, ETJ

PLANING FAMILJAR

Parandalimi pranë migrantëve, konsultime bashkëshortore, pyetje mbi seksualitetin dhe sëmundjet seksualisht transmetuese, tel. 021 631 01 42, www.profa.ch

ZYRA KANTONALE PËR INTEGRIMIN E TË HUAJVE

Mund t'ju informojë ose t'ju orientojë në lidhje me mutilacionet gjenitale femërore, tel 021316 92 77 wwwvd.ch/integration

MIGES PLUS

Ju jep shumë informacione mbi shëndetin, të perkthyera në shumë gjuhë, et gjithashtu mbi exizionin në www.migesplus.ch

ASSOCIATION FAIRE LE PAS

Flet për abuzimet seksuale,
www.fairelepas.ch

FAMILJET SOLIDARE

Mbështetje familjeve që kanë pasur abuzime seksuale, www.familles-solidaires.ch

ACTION INNOCENCE

Parandalim i pedofilisë në Internet,
www.actioninnocence.org

MARTESAT E DETYRUARA**ZYRA KANTONALE PËR INTEGRIMIN
E TË HUAJVE**

Mund t'ju informojë në tel 021. 316 92 77
www.vd.ch/mariage-si-je-veux

DHUNAT**SHËRBIMI PËR MBROJTJEN
E TË RINJVE - SPJ**

www.vd.ch/spj

DHUNË ÇFARË DUHET TË BËJMË

Informacione, përgjigje dhe diskutime mbi dhunën në marëdhëni et cifteve.
www.violencequefaire.ch

MALLEY-PRAIRIE

Kjo qëndrë në Lozanë afron një strehim grave dhe fëmijëve në rrezik,
www.malleyprairie.ch, 021 620 76 76

TELME

Mbështetje psykologjike për të rinjtë dhe prindërit, tel www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

Tel 143, www.143.ch. Duke telefonuar në numrin 143, ose në internet, ju do të gjeni gjithnjë një vesh të kujdesshëm dhe të kuptueshëm, dikush pa paragjykime me të cilin ju mund të flisni për të gjithçka ju preokupon.

LES BORÉALES

Tel. 021 314 66 33, www.chuv.ch/psychiatrie

**DROGAT, ALKOL, CIGARE,
INTERNET, ETJ**

www.addiction-vaud.ch
www.addictionsuisse.ch

CIGARE

www.stop-tabac.ch
www.cipretvaud.ch
www.monado.ch

ALKOL

www.stop-alcool.ch
www.bemyangel.ch
www.monado.ch

KANABIS**NISJE**

Shënjat, evolucioni dhe shoqërimet e adoleshentëve konsumues të këtyre lëndëve, www.infoset.ch/inst/depart
www.addiction-vaud.ch

INTERNET, LOJRA**QËNDRA E LOJRAVE TË EKZAGJERUARA**

Për të gjitha pyetjet relative për lojrat e ekzagjeruara, një numër falas është vënë në dispozicion 24h/24, tel 0800 801 381, ose www.jeu-excessif.ch/www.sos-jeu.ch

**RRETHE SHOQËRORE, TCHAT, MOBILE,
LOJRA, TELENGARKIME ETJ**

www.jeunesetmedias.ch
www.surferprudent.org
www.actioninnocence.org
www.prevention-web.ch
www.safersurfing.ch

MBROJTJE E TË DHËNAVE

www.netla.ch

Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 27 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

Rédaction

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divyya VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIC WAGNIERES & Milan RISTIC - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

Coordination du travail communautaire

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs-trices de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaïk, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

Graphisme alafolie.ch

Impression Groux SA



VOUS RETROUVEREZ CES BROCHURES SUR LE SITE
WWW.LAUSANNEREGION.CH ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT
AU 021 613 73 35 OU PAR COURRIEL À "MAIL@LAUSANNEREGION.CH".

FRANÇAIS

ALBANAIS / SHQIP

ANGLAIS / ENGLISH

ARABE / عربى

ESPAGNOL / CASTELLANO

ITALIEN / ITALIANO

PORTUGAIS / PORTUGUÊS

SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKOM

SOMALI / SOOMAALI

TAMOUL / தமிழ்

TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



Lausanne Région

AVEC LE SOUTIEN DE



RETRouvez toutes les brochures en différentes langues sur WWW.LAUSANNEREGION.CH

JANVIER 2018