

Për çka kanë nevojë fëmijët

Mbrojtje dhe bashkëpunim:

* Pikësëpari ata kanë nevojë për afërsi fizike dhe psiqike, si dhe kujdes nga prindërit dhe personat tjerë të afërt.

* Ata kanë nevojë për durim dhe shumë vëmendje.

* Fëmijët kanë nevojë për kufijë të qartë në sjellje, jo për ndëshkim. Ndalini nëse ata janë agresiv ose nëse prishin diçka, por mos i rrahni ose pickoni fëmijët.

* Fëmijët kanë nevojë t'u shpjegohet kohë pas kohe se ç'ndodhë rreth tyre.

* Fëmijët kanë nevojë për rutina. Edhe nëse fëmijët nuk shkojnë në shkollë ose prindërit nuk punojnë, është me rëndësi që të zgjohen, të hajnë dhe të bijnë në gjumë përafërsisht në të njëjtën kohë si në vendlindje.

* Fëmijët kanë nevojë për lavdërime. Deri edhe fëmijëve të vegjël 3 vjeçar mund t'u jipen disa detyra të vogla. Atëherë ata e ndiejnë veten të rëndësishëm pasi që dikush ka nevojë për ta.

* Dëgjoni atë që fëmijët tregojnë për përjetimet e tyre, për ndjenjat që kanë, për mendimet dhe mallin. Merrni pjesë në përjetime, biseda është e rëndësishme.

* Leni fëmijët të vizatojnë atë që i shqetëson. Shikoni fotografitë së bashku.

* Fëmijët shpesh kanë nevojë për ndihmë nga të rriturit për të gjetur aktivitete dhe lojra. Është mirë që të rriturit të jenë së bashku me fëmijët. Kjo i bën fëmijët të sigurtë. Loja është mënyra e vetë e fëmijëve për tejkalimin e përjetimeve të këqija.

* Leni fëmijët të tregojnë përralla dhe të këndojnë. Fëmijët më të mëdhenjë mund të shkruajnë ditar nga mendimet e tyre, tregime ose vjersha.

* Tregoni fëmijëve se atë ç'bëjnë është mirë dhe interesant për ju.

* Leni fëmijët të luten dhe të marrin pjesë në ceremonitë fetare së bashku me prindërit.

* Përpiquni të krijoni shpresë tek fëmijët.

Mbani mend se asnjë prind nuk mund të kujdeset për fëmijët e vet ashtu siç është më së miri tërë kohën. Por është mirë të keni si qëllim që fëmijëve tu jepni diçka që u nevojitet gjatë ditës.



ALBANSK

Për prindërit në lidhje me

FËMIJËT, LUFTËN DHE ARRATISJEN

DISA KËSHILLA PËR PRINDËR RRETH REAGIMEVE TË FËMIJËVE NË LUFTË DHE ARRATISJE

Gjithnjë e më shumë familje dhe fëmijë preken nga luftëra dhe detyrohen të ikin. Mërgimi shpesh është stacioni i fundit i një udhëtimit të gjatë që mund të ketë filluar shumë vite para ardhjes në Norvegji.

Familjet mund të kenë qenë refugjatë në shtetin e vet, me shpërngulje të njëpasnjëshme të karakterizuara nga pasiguria. Ata mund t'u jenë nënshtuar lloj-lloj përjetimeve të këqija. Ndoshta ndonjë anëtar i familjes qëndron ende në burg ose është vrarë në luftë.

Edhe pse familjet tani kanë ardhë në një vend të lirë, ngarkesat nuk kanë përfunduar. Pasiguria për lejen e qëndrimit në Norvegji dhe vendosja prej fillimi këtu është shqetësimi i përditshëm për shumë të rritur dhe fëmijë.

Fëmijët e vërejnë atë që ndodhë rreth tyre:

Fëmijët në disa raste u janë ekspozuar direkt ngjarjeve të frikshme. Ata mund të kenë parë ose dëgjuar që prindërit ose anëtarët tjerë të familjes janë trajtuar në një mënyrë që krijon frikë tek fëmijët. Nganjëherë ata vetëm kanë dëgjuar të rriturit të tregojnë për luftime, ndjekje policore dhe për rrezikun për tu larguar nga vendi.

Edhe fëmijët më të vegjël regjistrojnë atë që ndodhë dhe flitet rreth tyre. Ata mbushen me frikë dhe ankth. Për ne të rriturit mund të jetë vështirë të dijme se sa kanë kuptuar fëmijët. Nganjëherë fëmijët janë aq të vegjël sa që nuk dijnë të flasin, por prapëseprapë kanë vërejtur atë që ka ndodhë rreth tyre. Fëmijët më të rritur qëndrojnë ndoshta të heshtur dhe ne nuk mund ta dijme se çka mendojnë për tërë atë që ka ndodhë rreth tyre.

Por pa marrë parasysh moshën e fëmijëve, ndodhë që situatat e frikshme ose ngjarjet e mërzitshme nguliten në mendimet e tyre dhe i trazojnë ata.

Reagimet e fëmijëve:

Edhe fëmijët që nuk mund të flasin mund të "tregojnë" për atë që i brengos në tjera mënyra. Fëmijët mund t'i shfaqin problemet në mënyra të ndryshme. Me anë të sjelljes dhe reagimeve trupore ata na "tregojnë" për brengosjen e tyre. Këtu janë disa reagime normale tek fëmijët që kanë përjetuar diçka traumatike, d.m.th. diçka që është shumë e tmerrshme:

- Probleme për t'i zërë gjumi. Fëmijët mund të kenë ankthe ose nuk mund të flejnë fare. Ata zgjohen në mes të natës ose qajnë kur shkojnë të bien në gjumë. Shumë prej tyre nuk dëshirojnë të bien fare në gjumë.

- Probleme psikosomatike: Fëmijët nuk duan të hajnë, vjellin, hajnë shumë pak ose tepër dhe u dhemb barku. Ata kanë dhembje në vende të ndryshme të trupit.

- Mërzia: Fëmijët mund të jenë të mërzitur shumë. Qajnë shpesh, u mungon dëshira për të luajtur dhe bëhen apatik.

- Vështirësi në shkollë: Probleme me koncentrim dhe shqetësim. Fëmijët nuk janë kurrë të qetë, ata krijojnë probleme dhe prishin gjëra rreth vetes.

- Agresivitet: Rrahje, kafshim dhe grindje me fëmijët tjerë dhe të rriturit. Shpesh kjo ndodhë sepse fëmijët janë të frikësuar.

- Frikë dhe ankth: Fëmijët mund të frikësohen nga zëra, nga njerëzit në uniformë dhe nga gjërat ose njerëzit që u kujtojnë përjetimet e këqija. Fëmijë tjerë mund të jenë aq të mërzitur ose të hutueshëm sa që nuk dëshirojnë as të luajnë.

- Disa fëmijë kanë probleme me të folur dhe fillojnë të belbëzojnë.

Të gjitha këto reagime janë të zakonshme tek fëmijët që kanë përjetuar shumë situata të vështira. Gjërat frikësuese, shpërnguljet e shumta, dhe gjëra të ngajshme janë rrethana që krijojnë pasiguri tek fëmijët. Kjo pasiguri mund të shkaktojë frikë. Ata kanë frikë të largohen nga prindërit dhe kanë frikë se ngjarja e keqe e përjetuar do të përsëritet.

Fëmijët më të rritur kanë frikë se janë bërë "të marrë" dhe nuk tregojnë se ç'mendojnë. Është me rëndësi që të rriturit t'i sigurojnë ata se reagimet janë normale për ngjarje jonormale, diçka që shpesh tejkalohet me kohën. Nëse kjo gjëndje nuk kalon është me rëndësi të kërkohet ndihmë te dikush që mund të ndihmojë fëmijën dhe prindërit - si p.sh. motra medicinale, mjeku, psikologu ose mësuesi.

E tërë familja bie në ndikim:

Për prindërit mund të jetë vështirë për të ndërhyrë në reagimet e fëmijëve. Njeriu irritohet dhe lidhërohet lehtë nga fëmijët që kërkojnë shumë, posaçërisht kur njeriu edhe veten e ndien të lodhur dhe të pasigurtë. Por qortimi i bën fëmijët edhe më të pasigurt dhe më të varur nga prindërit. Është me rëndësi të bisedohet me prindër tjerë që ndodhen në situatë të njëjtë.

Është e sigurt se të gjithë fëmijëve që u detyruan të ikin nga vendlindja e tyre, ju mungojnë njerëzit të cilët i donin dhe vendet në të cilat ishin mësuar. Por për këto gjëra mund të jetë e vështirë të bisedohet. Gjithashtu është vështirë për prindërit që ti kujtojnë këto gjëra që edhe për ato përnibajnë mall të plagosur. Për prindërit mund të jetë e vështirë të dijnë çka të thonë dhe si t'i pajtojnë fëmijët e tyre.

Si prind njeriu dëshiron t'i ruaj fëmijët prej këtyre gjërave, dhe ndoshta njeriu ka frikë se fëmijët do të mërziten më shumë nëse fillojnë të bisedojnë për të gjitha ato ngjarje të këqija. Disa prindër kanë frikë se mund të fillojnë të qajnë vet. Por fëmijët këtë e durojnë nëse atyre u shpjegohet se nuk është faji i tyre, por se edhe mamin ose babin i ka marrë malli për gjyshin, shtëpinë, etj.

Si të rritur mund t'a ndiejnë veten të paastë kur shohim se fëmijët kanë dhembje. Shpesh u themi atyre: "Mos mendo për atë - luaj", "mos fol për atë - bëri detyrat", "mos u lag në vete - ti je i madh tash", "mos e rreh vëllaun tënd - ti je i vështirë". Por fëmijët e ndiejnë veten të mërzitur dhe të vetmuar nëse nuk flasin me tjerët për atë që ndiejnë. Ata kanë nevojë të kenë mundësi të shprehin atë që i mundon.