



prof. dr. Ana Frichand, prof. dr. Sofija Georgievska

DISIPLINA POZITIVE DHE SJELLJA POZITIVE E PRINDIT / E KUJDESTARIT

Secila shtëpi është universitet, dhe secili prind është profesor. – Mahatma Gandhi

ÇKA PARAQET DISIPLINA POZITIVE?

Shpeshherë, kur do të dëgjohet fjala „disiplinë“, te shumica e njerëzve paraqiten asociacione negative lidhur me dënimin, për të cilën mendohet se shkon „dorë më dorë“ me disiplinimin. Kuptimi i vërtetë i fjalës „disiplinë“, e cila rrjedh prej fjalës latine *disciplina*, është „të mësuarit“. Si rrjedhojë, disiplinimi në themel është procesi i të mësuarit dhe të arriturit e vlerave, rregullave, normave dhe parimeve të sjelljes së pranueshme në një shoqëri. Tradicionalisht, në edukimin e fëmijëve shpeshherë praktikohet disiplina e cila bazohet në dënim dhe shpesh shkakton pasoja negative (rebelim, hakmarrje, vetëbesim të zvogëluar). Në kundërshtim me të, ekziston disiplina pozitive, e bazuar në nxitjen e fëmijëve në vetëbesim dhe pavarësi, e cila i bën përgjegjës.

Si rrjedhojë, kur bëhet fjalë për **disiplinën pozitive**, mendohet në të mësuarit të bazuar në mbështetjen pozitive, kuptimin, inkurajimin dhe komunikimin konstruktiv në mes prindërve / të moshuarve dhe fëmijëve, e **jo në dënimin!** Disiplina pozitive do të thotë të mbajturit dhe të mësuarit e fëmijës se si ta arrijë vetëkontrollin. Disiplina është vendosja e baraspeshës ndërmjet nevojës së fëmijës për autonomi dhe nevojës për kufizime. Kjo na ndihmon që t'i mësojmë fëmijët në mënyrë produktive të marrin pjesë në jetë. Këtu, përveç familjes, shkolla

bëhet edhe një agjens mjaft i rëndësishëm në të mësuarit social. Në botë ekziston numër gjithnjë më i madh i hulumtimeve të mbështetura në mënyrë shkencore që tregojnë se praktikimi i disiplinës pozitive në procesin e socializimit të fëmijëve jep efekte të shumëfishta pozitive mbi formimin e fëmijëve në tërësi.

Bazat e disiplinës pozitive janë: bashkëpunimi; përgjegjësia dhe autonomia; butësia dhe të kuptuarit; të kuptuarit e drejtë të rregullave; pjesëmarrja e fëmijëve; liria e veprimit; zhvillimi i shëndoshë dhe i suksesshëm.

Disiplina pozitive kërkon edhe empati edhe strukturë!

- *Empatia* na ndihmon ta kuptojmë fëmijën, t'i respektojmë nevojat e tij, ta dëgjojmë çka tenton të na thotë, cilën nevojë dëshiron ta plotësojë, si ndjehet dhe me çka ballafaqohet.
- *Struktura* na mundëson të japim instruksione dhe t'i përcaktojmë kufijtë e nevojshëm që u ndihmojnë fëmijëve të mësojnë se si t'i plotësojnë nevojat personale.

Gjëja e parë që nuk i përket disiplinës pozitive është dënimi fizik!

Edhe pse në mënyrën tradicionale të edukimit, dënimi fizik ishte prezent edhe në familje, edhe në shkollë, sot në shoqëritë moderne nuk ka dilema rreth efekteve të dëmshme, jo rrallë herë edhe efekteve destruktive të dënimit fizik mbi formimin dhe mirëqenien psikike të fëmijëve. Për këtë ekzistojnë argumente të shumta. Praktika dhe hulumtimet tregojnë se fëmijët të cilët fizikisht janë dënuar janë më agresivë, emocionalisht janë jostabilë dhe kanë vetërespektim të ulët. Ata mësojnë të sillen në mënyrë agresive, sepse shohin model agresiv i cili manifeston agresion mbi ta. Njëherit, fëmijët e dënuar fizikisht i shmangen prindit / të moshuarit që i dënon, kanë fotografi negative për të dhe nuk e respektojnë atë dhe autoritetin e tij. Rezultati prej gjithë kësaj marrëdhënieje negative është gjithësi – negativ.

Dënimi fizik jo vetëm që nuk e ndryshon sjelljen e padëshiruar, por e ushqen dhe e përforcon!

Shkaku themelor përse dënimi fizik nuk ka efekte pozitive, është ajo që sjellja për të cilën është dënuar, fëmijën nuk e ndryshon, por vetëm e shtyn dhe e anulon për më vonë. Si rrjedhojë, bëhet fjalë për ndërprerje të përkohshme të sjelljes së keqe, por asesi jo edhe për transformimin e saj në sjellje pozitive. Në ndërkohë, hidhërimin dhe dhimbjen që e mban, fëmija mund t'i shfaq duke manifestuar një varg formash të pakëndshme e të papranueshme (madje edhe antisociale) të sjelljes. Shpeshherë vërehet se emocionet e tilla negative fëmijët i manifestojnë mbi sendet (lodrat, kukullat, etj.), mbi gjërat më të dobëta se vetja të cilat nuk mund të mbrohen (fëmijët e vegjël, kafshët, etj.) ashtu që fizikisht i dënojnë, i dëmtojnë, i lëndojnë, ndërsa ndonjëherë mund të manifestojnë edhe sjellje autoagresive (sjellje në të cilat agresioni është i fokusuar në trupin personal).

Me dënimin, te fëmija nxitet ndjenja e turpit dhe fajit, e pavlefshmërisë dhe dyshimit në potencialin personal për vetëkontroll, e shfaq rebelimin dhe rezistencën!

Në fakt, dënimi e ngadalëson procesin e të mësuarit. Efekte të ngjashme negative ka edhe të bërtiturit dhe të rrëfyerit, sepse me kalimin e kohës fiton shprehi në marrëdhënien e këtillë, i „mbyll veshët“ dhe nuk pranon asnjë kërkesë, këshillë ose sugjestion që vijnë nga prindi / i moshuari. Nga ana tjetër, sjellja dhe veprimet e bëra me dhunën e autoritetit, në afat të gjatë nuk kanë ndikim pozitiv mbi të mësuarit e modeleve pozitive të sjelljes të cilat do të bazohen mbi të kuptuarit e mekanizmave dhe të shkaqeve që qëndrojnë në bazën e sjelljes negative, e lindin dhe/ose e ushqejnë dhe fokusojnë.

Theksi duhet të vihet në bisedë, në vend në urdhërim dhe kritikë!

Nëse fëmija kupton përse nuk duhet të veprojë në një mënyrë të caktuar dhe i kupton pasojat negative nga sjellja e vet mbi të tjerët dhe mbi mjedisin, më tepër do të motivohet që vetë të silltet në mënyrën e pranueshme në shoqëri dhe të praktikojë nivele të larta të vetëkontrollit. Për këtë, fëmijëve u nevojiten që prindërit / të moshuarit si model pozitivë prej të cilëve këta do të mund të mësojnë dhe me të cilët do të mund të krahasohen. Secili fëmijë e posedon ritmin dhe specifikën e vet të formimit. Mirëpo, në kontekst të disiplinimit, ajo që është e përbashkët për të gjithë fëmijët, është se ata nuk dëgjojnë kur janë të frikësuar, të lënduar ose të hidhëruar. Kur ndiejnë se ndodhen të rrezikuar, shfaqin qëndrim mbrojtës i cili e mbyll kanalën jo vetëm të komunikimit të suksesshëm, por jo rrallë të çfarëdo komunikimi.

Nevojitet praktikimi i disiplinës së përkujdesjes, por njëkohësisht edhe të disiplinës vendimtare!

Në këtë mënyrë sigurohet mbajtja e kufijve të vendosur, si dhe të atmosferës së ngrohtë në pranimin reciprok, besimin, respektimin, mbështetjen, dhe mbi të gjitha - dashurinë. Fëmijët nuk dëgjojnë kur janë të frikësuar, të lënduar ose të hidhëruar. Kur ndiejnë se rrezikohen fëmijët shfaqin qëndrim mbrojtës. Qëndrimi mbrojtës mund të shfaqet si bindje, si rebelim ose si këto të dyja të bëhen së bashku, sepse fëmija duhet ta rikthejë ndjenjën e rëndësishme të përkatësisë dhe rëndësisë dhe do të bëjë thujse çdo gjë që ta ndiejë përsëri. Atë që prindërit duhet ta dinë është se fëmijët duhet t'i mësojnë gjërat e vërteta – të dinë se i takojnë dikujt dhe se janë të rëndësishëm, se mund t'u besojnë prindërve dhe të mësojnë prej tyre dhe të tregojnë se dinë se si ndjehen. Dënimi e ngadalëson procesin e të mësuarit. Disiplina e përkujdesjes dhe disiplina vendimtare e mbajnë baraspeshën ndërmjet sigurisë, kufijve, dashurisë dhe respektit që aq shumë u nevojiten fëmijëve në vitet e hershme.

Nevojitet konsekuencë dhe konsistencë në sjelljen e prindërve / edukatorëve!

Kjo është me rëndësi të jashtëzakonshme që fëmija qartë të dijë se çka pritet prej tij / saj. Prindi / i moshuari duhet të jetë konsekuent dhe konsistent në sjelljen e vet drejt fëmijës (për shembull, nëse duhet të parandalojë një sjellje të caktuar – fëmija me ngulm e shqetëson qenin dhe e trajton sikur të jetë lodër – këtë duhet ta bëjë në mënyrën e njëjtë gjithnjë kur sjellja e papranueshme do të manifestohet, e jo ndonjëherë ta sanksionojë sjelljen, ndërsa ndonjëherë mos të reagojë në të), të fokusojë në vend të kontrollojë, të vendos bashkëpunim me fëmijën, para se gjithash, ai / ajo vetë ta respektojë fëmijën që ai të mësojë t'i respektojë të tjerët, të përpiqet të vihet në pozitën e fëmijës dhe gjërat t'i shikojë dhe t'i kuptojë nga perspektiva e tij, të ofrojë zgjedhje, të ndihmojë kur duhet, të durojë dhe të kujdeset, të kushtojë vëmendje, të mbikëqyrë dhe rifokusojë dhe gjithsesi – ta pranojë veçantësinë e fëmijës, përkatësisht mos ta krahasojë me fëmijët e tjerë.

Duhet të vendosen rregulla dhe kufij të qartë të sjelljes!

Rregullat që prindërit i vendosin duhet të jenë të kuptueshme dhe të jenë pritje mirë të përkufizuara nga fëmija të cilat do të thuhet me porosi të shkurta dhe të qarta që fëmijë lehtë të kuptojë se çka kërkohet (dhe përse kjo kërkohet) prej tij / saj (për shembull. „Të lutem, grumbulloi lodrat pasi të përfundosh me lojën. Ashtu gjithnjë do ta dish ku janë dhe nuk do t'i humbësh, njëherit edhe dhomën do ta mbash të rregulluar. Rregullimi është karakteristikë e rëndësishme.“). Pastaj, prindi / i moshuari duhet t'i diskutojë dhe shpjegojë pritjet e veta me fëmijën që t'i harmonizojë. E fundit është e rëndësishme, sepse praktika tregon se fëmijët janë më të përgatitur t'i ndjekin dhe respektojnë rregullat në miratimin e të cilave vetë kanë marrë pjesë.

Shfrytëzimi i mbështetjes pozitive dhe shpërblimi i sjelljes pozitive! (këtu me rëndësi është të theksohet se shpërblimi nuk duhet të jetë nga natyra materiale, përkatësisht shpërblimet e tilla të jenë sa është e mundur më të rralla).

Posaçërisht duhet të mbështeten ato aktivitete me të cilat fëmija tregojnë durim, vetëkontroll, qëndrueshmëri dhe të cilat i kryejnë deri në fund. Shpeshherë fëmijët e vegjël shpejtë heqin dorë gjatë mospasurisë së parë. Në situata të tilla prindërit duhet të tregojnë durim dhe të sillen duke mos i akuzuar, t'i ndihmojnë fëmijës që ta kthejë motivimin dhe t'i tregojnë se hap pas hapi, me një qasje pak më ndryshe, ajo që në fillim ishte dukur si problem i pazgjidhshëm, në fakt, mund të zgjidhet. Në këtë mënyrë, heqja dorë dhe nervozi do të zëvendësohen me sjelljen e cila do të synojë në realizimin e suksesshëm edhe në kushte të disa përprjekjeve të njëpasnjëshme të pasuksesshme. Efekti përfundimtar nga zbatimi i disiplinës pozitive është gëzimi i individëve të moshuar, me vetërespektim, vetëbesim dhe vetëkontroll të lartë, me aftësinë e formuar për empati (me dhembshuri ndaj të tjerëve), të përgatitur të bashkëpunojnë dhe të ndihmojnë, të cilët dinë ta dallojnë sjelljen e mirë dhe të drejtë nga sjellja e keqe dhe e padrejtë, me sistemin e zhvilluar të vlerave dhe me fotografi pozitive për veten dhe për të tjerët.

DISIPLINA POZITIVE NË SHKOLLË

Modeli i disiplinës pozitive të Fridrih Xhonsit

Modeli i „disiplinës pozitive“ të Fridrih Xhonsit bazohet në hulumtimet për atë se si sillen mësimdhënësit kur nxënësit sillen keq. Ai përfshin katër metoda: vendosja e rregullave, zbatimi i përgjegjësisë, zbatimi i sjelljes së drejtë dhe sistemi i mbështetjes. Në këtë model veçanërisht me rëndësi është struktura e shkollës. Përveç kësaj, me rëndësi është edhe organizimi i kohës dhe hapësirës në shkollë, si dhe rregullat e shkollës. Mësimdhënësi nevojitet të vendos rregulla të përgjithshme për sjelljen e drejtë, pajisjen e shkollës që të mund të lëviz nëpër të pa kurrfarë problemesh dhe do të mund t'i shikojë të gjithë nxënësit.

Disiplina pozitive ndahet në dy pjesë. Pjesa e parë i përket mësimdhënësit, i cili duhet të bëjë çdo gjë që t'i shmanget dënimit dhe pjesa e dytë përbëhet prej dënimit (sistemi për mbështetje). Xhonsi u rekomandon mësimdhënësve para se ta zgjidhin sjelljen problematike të ndonjë nxënësi, së pari t'i ofrojnë zgjidhje (pozitive) se si ky problem mund të zgjidhet. Do të thotë vetëm në këtë mënyrë sjellja e keqe që ishte paraqitur te nxënësi më nuk do të përsëritet. Më tutje në sistemin e tij të menaxhimit nevojitet zbatimi i mbështetjes pozitive (shpërblimit) me qëllim që të merren rezultate pozitive të sjellja e nxënësit. Pikërisht për këtë shkak edhe ky model i Xhonsit quhet „disiplina pozitive“. Autori konsideron se nxënësit të cilët bëjnë probleme nuk duhet të dënohen, por sjellja e nxënësit të fokusohet në sjelljen pozitive (dhënia e shpërblimeve).

Modeli i përmendur përfshin tri nivele të sanksioneve negative. *Niveli i parë* është zbatimi i sanksioneve të vogla negative (dënime të vogla), një tërheqje e vërejtjes e qetë nga mësimdhënësi ose mbajtja e një mbledhjeje vetëm me nxënësin. *Niveli i dytë* është niveli i sanksioneve të mesme negative (dënime me forcë mesatare). Këtu mësimdhënësi e largon nxënësin nga aktivitetet, nxënësi nxirret jashtë në korridor, mbajtja dhe biseda pas mbarimit të orëve, mbledhja me prindërit ose ulja e notave. *Niveli i tretë* është zbatimi i sanksioneve të mëdha negative (dënime të mëdha), ku nxënësi dërgohet te drejtori në bisedë ose zbatohen dënime trupore.

Si anë pozitive e këtij modeli mund të theksohet përvoja e mësimdhënësve të cilët e kishin shfrytëzuar këtë model. Një numër i madh mësimdhënësish janë të kënaqur për shkak të zbatimit të komunikimit joverbal, me çka ata ndjehen të sigurt dhe të suksesshëm. Ndërsa si kritikë e këtij modeli theksohet ajo që ky model ishte treguar si joefikas për nxënësit të cilët kanë shfaqur probleme disiplinore serioze. Mungesë e këtij modeli është edhe dhënia e shpërblimeve për sjelljen e mirë të nxënësit.

Karakteristikat e metodave për vendosjen e disiplinës pozitive të përshkruara në këtë model mund shkurtimisht të grumbullohen në mënyrën si vijon:

Metoda e vendosjes së rregullave

Zbatimi i komunikimit joverbal nga mësimitdhënësi ka për qëllim të vendos rregulla të sjelljes. Mësimitdhënësi duke e zbatuar komunikimin joverbal e nxit nxënësin të heq dorë nga sjellja joadekuate. Këtu bën pjesë zbatimi i mimikave të ndryshme, gjesteve, lëvizjes së kokës, shprehjes së fytyrës (i qetësuar), lëvizjes së trupit, etj. Në këtë mënyrë nxënësi do të nxitet për punë në orë, ndërsa aspak nuk do të ndërpritet mësimi. Mësimitdhënësi duhet të vendos baraspeshë duke zbatuar forma të lehta të dënimit, por njëkohësisht edhe të shpërblimit.

Xhonsi, thekson se njëri nga gabimet më të mëdha të mësimitdhënësit është kur me zë do t'ia tërheq vërejtjen nxënësit dhe do ta kritikojë para gjithë klasës me çka menjëherë prishet atmosfera pozitive në klasë. Me të humbet vëmendja e nxënësve të tjerë, ndryshohet rrjedha e orës dhe drejtpërdrejtë mbështetet sjellja e keqe e nxënësit. Do të thotë zbatimi i gjuhës së trupit do të jetë më efikase në dallim nga tërheqja e vërejtjes verbale. Duke i ditur rregullat se si duhet të sillen nxënësi, mësimitdhënësi mund t'i sugjerojë ashtu që nuk do t'u pengojë nxënësve të tjerë me sjelljen e vet. Me rëndësi në gjithë këtë është edhe afërsia e mësimitdhënësit me nxënësin, përkatësisht qëndrimi afër nxënësit mund ta parandalojë sjelljen e keqe.

Në vendosjen e kufijve ekzistojnë hapa konkretë, siç janë: menjëherë ta ndërpresë mësimin, mësimitdhënësi duhet të ketë „sy edhe në shpinë“, të kthehet kah nxënësi dhe me shikim ta sugjerojë, të shkoni te banka e nxënësit – fuqia e afërsisë, qëndrimi i mësimitdhënësit para dhe mbrapa nxënësit.

Metoda e ushtrimit të përgjegjësisë

Zbatimi i përgjegjësisë për futjen e bashkëpunimit pozitiv në klasë. Autori konsideron se nxënësve u nevojitet sistemi i stimulimit, me të cilin mësimitdhënësi do t'i motivojë nxënësit që t'i kryejnë detyrat e dhëna. Mësimitdhënësi duhet të jetë i përgatitur në çdo çast të mund t'u ndihmojë nxënësve dhe t'u jap mbështetje pozitive. Xhonsi konsideron se nuk duhet notat, mirënjohjet simbolike dhe shpërblimet e tjera të shfrytëzohen si stimulim për nxënësit, sepse me këtë do të motivohen nxënësit e suksesshëm. Nevojitet shpërblimi t'i jepet gjithë klasës, përkatësisht të gjithë nxënësve, për ato detyra që i duan dhe punojnë me interes të veçantë. Me këtë nxënësit do të jenë të kënaqur, mësohen në përgjegjësi, sepse shpërblimi i marrë është për atë që e duan edhe më tutje duhet të miratojnë vendim të drejtë se si atë do ta përdorin. Me këtë në klasë mbizotëron klima e bashkëpunimit ndërmjet nxënësve, sepse sjellja pozitive e secilit nxënësi kontribuon për ta fituar shpërblimin. Që mësimitdhënësi të mund ta zbatojë këtë sistem të nxitjes nevojitet që ai posaçërisht të jetë i aftë për shkathtësitë dhe aktivitetet.

Metoda e zbatimit të sjelljes së drejtë

Nëse në një klasë ekzistojnë nxënës të cilët shpeshherë bëjnë probleme dhe nuk janë përfshirë në sistemin e ushtrimit të përgjegjësisë, nevojitet mësimitdhënësi me ta të punojë me program të veçantë të individualizuar. Ky program ka për qëllim t'i inkurajojë nxënësit që mos të sillen në mënyrë të padëshiruar.

Metoda e zbatimit të sistemit të mbështetjes

Ky sistem parashihet për nxënësit të cilët bëjnë probleme disiplinore edhe krahas masave të shumta që janë marrë paraprakisht, ndërsa nuk kanë pasur sukses. Ky sistem për mbështetje përfshin një varg dënimesh dhe sanksionesh negative për sjelljen e papranuar të

nxënësit. Këto sanksione negative paraqiten me nivel të ndryshëm të fuqisë. Mësimdhënësi duhet të vendos baraspeshë duke zbatuar sanksione negative dhe pozitive, përkatësisht me çdo lloj të masës (dënimit) negative nevojitet të jepet edhe masa (shpërblimi) pozitive.

DISIPLINA POZITIVE DHE ZHVILLIMI EMOCIONAL I FËMIJËVE

Zhvillimi emocional është njëra nga fushat kryesore të formimit të personalitetit. Ky është ngushtë i lidhur me formimin e dijshtëm dhe social të individit. Ekziston rol esencial në formimin e identitetit, vetëbesimit, vetëkontrollit dhe fotografisë për veten. Është i mundur në procesin e komunikimit ndërmjet fëmijës dhe të moshuarve, mirëpo edhe ndërmjet vetë të moshuarve. Emocionet janë në bazën e kompetencës joverbale të komunikimit. Në një numër të madh hulumtimesh theksohet lidhja e emocioneve me temperamentin, me lidhjen socio-emocionale në fëmijëri, me lidhjen afektive në rini dhe në periudhën e rritur, si dhe me cilësinë e interaksioneve interpersonale në përgjithësi. Disiplina pozitive në fushën e zhvillimit emocional kontribuon që fëmija të mësojë t'i identifikojë dhe respektojë ndjenjat personale dhe ndjenjat e të tjerëve, të formojë empati, t'i arrijë dhe plotësojë vetëkontrollin dhe vetëbesimin, të riprodhojë fotografi pozitive për veten, etj.

Për shembull: identifikimi i emocioneve të të tjerët dhe nxitja e empatisë më mirë nxitet nëpër komunikimin e përditshëm ndërmjet fëmijës dhe prindit, në situatat kur efektet janë qartë të dukshme nga sjellja e fëmijës ose me sjelljen e dikujt tjetër. Në këtë kuptim, prindi duhet ta marrë maksimumin nga biseda me fëmijën në drejtim të stimulimit të aftësisë së empatisë. Kështu, për shembull, nëse fëmija i tij i ka marrë lodrën fëmijës tjetër me dhunë dhe/ose pa kërkuar leje dhe me këtë veprimin e vet e ka pikëlluar dhe e ka mllëfosur, prindi në vend të reagojë me qortim dhe dënim, duhet ta shfrytëzojë këtë situatë që t'ia theksojë fëmijës së tij ndjenjat që ai me sjelljen e vet ia ka shkaktuar fëmijës tjetër.

Prindi: „Me atë që ia more lodrën pa e pyetur shumë e ke pikëlluar shokun. Besoj që edhe ti do të mllëfosesh dhe do të pikëllosh kur dikush ty do të ta merr lodrën në mënyrën e njëjtë. Gjithnjë hidhërohemi dhe mllëfosemi kur dikush pa na pyetur ose me dhunë na i merr gjërat që janë tonat.“.

Situatat me konotacion pozitiv, gjithashtu, kontribuojnë në zhvillimin e empatisë dhe aftësive të ngjashme të fëmija.

Prindi: „Ajo që i ndihmoi shokut ta gjejë lodrën e humbur ishte shumë bukur prej teje dhe e bëri shumë të lumtur. Shikoje se si gëzueshëm e përqafoi dhe luan me të. Me rëndësi është t'u ndihmojë miqve, kjo i bën të lumtur edhe ata, edhe neve. Krenohem me ty!“

Vendi i emocioneve në procesin e komunikimit është qendror, posaçërisht në vitet e para të jetës.

Është e njohur, për shembull, se komunikimi gjatë gjithë vitit të parë prej periudhës së gjidhënies është e ngjyrosur emocionalisht. Kjo do të thotë se fëmijët që pinë gji mbështeten në të shprehurit e emocioneve (shpeshherë të qarit dhe buzëqeshjet që janë të lindura), që t'i shprehin nevojat dhe dëshirat e veta ose të japin porosi për gjendjen në të cilën momentalisht gjenden (për shembull, se duan të merren në përqaftim dhe ngushëllim). Pastaj, reagimi përkatës dhe me kohë nga prindërit është vendimtar për formimin e lidhjes ndërmjet tyre dhe fëmijës, përkatësisht për cilësinë e lidhjes socio-emocionale.

Lidhja socio-emocionale e fëmijës për prindërit është proces nëpër të cilin formohen lidhjet pozitive që mundësojnë të shfaqet ndjenja e mbrojtjes dhe me të të plotësohet nevoja bazë për siguri.

Këtu bëhet fjalë për nevojën e lindur prej tjetrit dhe mënyrat përmes së cilave lidhja me tjetrin formohet. Cilësia e lidhjes së vendosur socio-emocionale në fëmijërinë është bazë për

ndërtimin e të gjitha relacioneve të mëtutjeshme interpersonale në adoleshencë dhe në kohën e moshuar. Ai ndikon në riprodhimin e fotografisë për veten, vetëbesimin, vetëpranimin, kompetencën sociale të individit, etj. Kjo është kështu, sepse modeli i brendshëm i lidhjes socio-emocionale për prindërit, që është i ndryshëm për secilin fëmijë, ekziston tendenca të mbijetojë dhe të ndikojë mbi formësimin e përvojave të individit, mbi kujtimet e tij, vëmendjen, mënyrat e reagimit në situata të caktuara, etj. (për shembull, në situatën kur nuk është pranuar nga moshatarët një fëmijë mund të reagojë me tërheqje dhe izolim, ndërsa fëmija tjetër do të gjejë mënyra se si t'u afrohet dhe të përfshihet në aktivitetet e përbashkëta). Modeli i tillë i lidhjes formohet në gjysmën e dytë të vitit të parë dhe vazhdon të formohet në periudhën e fëmijërisë së hershme (më saktë diku deri në vitin e pestë).

Cilësitë e lidhjes socio-emocionale të fëmijës për prindërit

Shpeshherë klasifikimi i theksuar i grupon cilësitë e lidhjes socio-emocionale të fëmijës për prindin në dy kategori të përgjithshme: lidhja e sigurt dhe lidhja e pasigurt. Në kornizat e lidhjes së pasigurt ndahet cilësia e evitimit dhe cilësia e dyshimit, të cilat kur paraqiten në kombinim e japin cilësinë e katërt të lidhjes së paorganizuar – të pafokusuar.

Lidhja e sigurt socio-emocionale

Kjo karakterizohet me sjelljen e fëmijës në të cilën dominojnë transparenca për përvojat e reja, kërkimi aktiv dhe reagimi i qetësuar i personit të panjohur kur prindi është në afërsi. Kështu, këta fëmijë në momentin kur do të ndahen prej prindit shqetësohen shumë, aq sa çdo përpjekje që dikush tjetër t'i qetësojë bëhet e pasuksesshme. Gjatë takimit të sërishëm me prindin, shqetësimi i cili pason me të qarit intensiv, relativisht shpejtë qetësohet. Në situatë të tillë fëmija kërkon kontakt të afërt fizik me prindin, dëshiron të puthet dhe në mënyrë të qetësuar dhe të dukshme e parapëlqen prindin kundrejt cilitdo person tjetër nga rrethina e drejtpërdrejtë. Së shpejti kthehet disponimi që të bën të gëzuar dhe të fokusohesh në aktivitetet e lojës dhe të kërkimit. Sigurisht fëmijët e lidhur janë relativisht individë të lumtur, të cilët me kalimin e kohës me sukses formojnë besim në relacionet me njerëzit tjerë, kanë fotografi pozitive për veten, shpeshherë janë të dëshiruar në grupin e moshës dhe ndërmjet autoriteteve, kanë vetëkontroll dhe vetëbesim të lartë, etj.

Lidhja e evitimit socio-emocional

Karakteristike në sjelljen e fëmijës për këtë cilësi të lidhjes është evitimi dhe/ose lënia pas dore e kontaktit me prindin. E fundit është posaçërisht e shprehur pas mungesës së caktuar të prindit. Fëmija vetë nuk përpjeket t'i afrohet prindit, e as të vendos kontakt „sy më sy“, edhe pse nuk i refuzon përpjekjet e prindit të lidh kontakt. Shpeshherë vërehet se fëmija vazhdon me aktivitetin e lojës edhe në prezencën e personit të panjohur, i cili e trajton njëjtë si edhe prindi, respektivisht ose të dytë i eviton, ose i injoron. Nga ana e jashtme, fëmija vepron me qetësi dhe i fokusuar në lojë. Shumë hulumtime tregojnë se në lidhje me riaktivitetin fiziologjik (kur matet temperatura e lëkurës, shtypja e gjakut, pulsi, etj.), këta fëmijë janë mjaft të shqetësuar, edhe pse këtë nuk e manifestojnë. Kjo do të thotë se ndarja prej prindit fuqishëm i godet, por kanë mësuar se sido që të reagojnë, nuk kanë kontroll mbi, e as fuqi t'i orientojnë ngjarjet sipas dëshirave dhe nevojave të tyre – diçka që në psikologjinë zhvillimore quhet „pandihma e mësuar“ – gjendja që negativisht ndikon mbi riprodhimin optimal të fotografisë për veten, vetëbesimin dhe besimin në njerëzit e tjerë, mbi motivimin të jetë aktiv dhe të ketë kontroll mbi jetën personale dhe vendimet, etj.

Lidhja e dyshimit socio-emocional

Kjo identifikohet në atë që fëmija reagon mjaft negativisht dhe i shqetësuar pas ndarjes prej prindit. Në gjendjen e këtillë, personi tjetër ndonjëherë arrin ta qetësojë për periudhën relativisht të shkurtër kohore, por ndonjëherë është e mundur fëmija në mënyrë intensive ta

refuzojë kontaktin me të dhe mos të dëshirojë të ngushëllohet. Ajo që është indikative te kjo cilësi e lidhjes, është ajo që prindi pas kthimit nuk arrin ta qetësojë fëmijën, i cili qan shumë dhe bëhet nervoz. Dyshimi është evident, nga njëra anë, në përpjekjet e fëmijës të afrohet te prindi, të cilat mund të jenë intensive deri në shkallën e varësisë, por edhe në zemërimin dhe lëndimin ose në tërheqjen dhe evitimin e kontaktit me prindin, nga ana tjetër. Sjellja e përgjithshme e fëmijës jo rrallë përcillet me të a.q. format regresive të sjelljes, siç janë luhatja në vend, thithja e gishtit të madh ose sendit, kërcëllimi me dhëmbë, etj. Si rrjedhojë, prindit i nevojitet më tepër kohë që ta qetësojë dhe të kthehet fokusimi i kërkimit në lojë.

Lidhja e paorganizuar – jo e fokusuar socio-emocional

Kjo cilësi e lidhjes socio-emocionale rrallë haset në praktikë. Këtu bëhet fjalë për lidhjen më të pasigurt, e cila është kombinim i lidhjes së evitimit dhe lidhjes së dyshimit. Te fëmija mund të shfaqet një varg reagimesh të ndryshme pas ndarjes prej prindit, si dhe pas kthimit të tij. Këto reagime në mënyrë tipike mund të përfshijnë shtangie, hutim, shqetësim gjatë takimit, dyshim nëse të vendos kontakt ose të tërhiqet, etj. Është e mundur në një çast të kërkojë kontakt intensiv me prindin, ndërsa në çastin tjetër ta refuzojë dhe papritur të ikë prej tij / saj. Nuk është lënë as mundësia të manifestojë emocione të habitshme ndaj personave që janë prezent përreth tij. Jo rrallë janë prezent edhe modelet e konfliktit të sjelljes së fëmijës ndaj prindit.

Cilësia e lidhjes së vendosur socio-emocionale vjen në shprehje në mënyrën në të cilën fëmija reagon gjatë ndarjes prej prindërit / prindërve.

Numri më i madh i fëmijëve të cilët në mënyrë të sigurt janë të lidhur, posaçërisht në moshën ndërmjet muajit të 12-të dhe muajit të 16-të, janë të shqetësuar kur duhet të ndahen prej prindërve. Japin një rezistencë të fuqishme që shfaqet me të qarë, frikë dhe lloje të tjera të reagimeve. Në bazën e sjelljes së këtyllë qëndron frika nga lënia dhe nevoja e rrezikuar bazike për siguri. Kjo është kështu, sepse fëmija është i bindur se edhe ndarja afatshkurtër është e përhershme, përkatësisht se prindi largohet përgjithmonë. Me kalimin e moshës, posaçërisht pas vitit të tretë, reagimet e këtyllë rrallohen dhe zhduken, andaj fëmija mund të ndahet prej prindit / prindërve një kohë më të gjatë. Nëse edhe pas vitit të tretë fëmija nuk mund të qetësohet gjatë ndarjes dhe nuk mund të qëndrojë pa prindin një kohë të caktuar (për shembull, në institucionin parashkollor), kjo sugjeron në cilësinë e pasigurt të lidhjes. Hulumtimet në psikologjinë zhvillimore pa dyshim tregojnë se fëmija njëkohësisht formon lidhje të shumta socio-emocionale me të moshuarit të cilët përkujdesen për të dhe fuqishëm në mënyrë të barabartë lidhet për të dy prindërit.

Për cilësinë e lidhjes prind-fëmijë rëndësi vendimtare ka cilësia e marrëdhënies, e jo sasia e marrëdhënies!

Më me rëndësi është SE SI fëmija e kalon kohën me prindin / prindërit, se sa SA GJATË janë së bashku. Kjo në esencë do të thotë se fëmija do të ketë më tepër dobi të formimit nga interaksioni 15 minutësh cilësor me prindin (lojë, bisedë, shëtitje, etj.), se sa gjithë ditën të kaluar në qëndrim paralel (njëri pranë tjetrit), ku fëmija dhe prindi janë të përkushtuar në aktivitetet e veta, fëmija mërzitet dhe/ose kërkon interaksion, ndërsa prindi i ngarkuar me obligimet i nervozuar reagon në kërkesat dhe ankimet e fëmijës.

SJELLJA POZITIVE E PRINDIT – NOCIONI, KARAKTERISTIKAT DHE STILET

Sjellja e prindit është proces i cili zgjat dhe është i mbushur me shkathtësi që mësohen dhe përsosen. Asnjë njeri nuk lind i dijsëm se si të bëhet prind i përsosur, por këtë e mëson

nga prindërit e vet, me përvojën personale, nga personat profesionalë dhe/ose këshillat, etj. Sjellja e prindit është njëra nga sfidat më të mëdha, ndërsa roli i prindit është njëri nga rolet më të ndërlikuara sociale që individi mund t'i ketë. Sjellja e prindit nënkupton përkushtim dhe afatgjatësi, kërkon durim dhe kohë, besim dhe afërsi, dashuri dhe mirëkuptim, maturi dhe shkathhtësi. Më tepër se çdo gjë, kërkon njohuri dhe përgjegjësi. Andaj, çdo prind qysh në fillim të karrierës së tij të prindit duhet të pyetet „Cili është qëllimi im final si prind?“, „Në çka dua ta mësojë fëmijën tim?“, „Në çfarë njeriu të moshuar dua ta bëjë?“. Çdo vendim i miratuar i prindit është i rëndësishëm dhe, më tepër ose më pak, ndikon në cilësinë e jetës dhe formimin e fëmijës. Si rrjedhojë, në çdo gjë që prindërit bëjnë duhet të përmbahen cilësitë e njëjta që duan t'i shohin që të formohen te fëmijët e tyre.

Prindër të përsosur nuk ekzistojnë, ky është mit!

Gjendjet dhe format perfekte ekzistojnë vetëm në teori, për shkak që të bërit prind i përsosur në jetën e përditshme është projekt i cili që nga fillimi është i gjykuar në mospësuks. Rritja e fëmijës është çdo gjë vetëm nuk është e rëndomtë. Gabojnë edhe prindërit, edhe fëmijët. Këto gabime nuk duhet të bëjnë dëm të papërsëritur nëse edhe njëra palë ose të dyja palët janë të përgatitur të mësojnë prej tyre. Si rrjedhojë, synimi i çdo prindi duhet të fokusohet në të bërit prind „mjaft i mirë“, i cili fëmijëve të vet do t'ua hap rrugën e rritjes dhe formimit të papenguar. Sjellja pozitive e prindit është e lidhur në mënyrë të pandashme me disiplinën pozitive. Thënë ndryshe, këto në mënyrë të ndërsjellë plotësohen. Pastaj, përfshirja aktive dhe cilësore e të dy prindërve në jetë dhe edukimi i fëmijës (pa marrë parasysh nëse bëhet fjalë për gjithë familjen ose për familjen e prindërve të divorcuar), është me rëndësi të madhe.

Çdo familje është e veçantë dhe e ndryshme nga familjet e tjera!

Sot, në botë, ekzistojnë forma të ndryshme të familjeve. Çdo familje është sistem unik i cili u jep një rrethim unik anëtarëve të vet. Ajo i posedon specifikat e veta, dinamikën, shkallën e funksionalitetit, traditat, rregullat e edukimit të fëmijëve, etj. Sipas funksionalitetit, familjet kryesisht ndahen në dy kategori të përgjithshme: funksionale dhe disfunksionale. Literatura psikologjike dhe empiria pajtohen se kushtet të cilat ekzistojnë në familje dhe cilësia e marrëdhënieve ndërmjet anëtarëve të saj janë mjaft të rëndësishëm për formimin optimal të individit. Si rrjedhojë, me rëndësi esenciale është familja të jetë funksionale dhe t'i sigurojë fëmijës një atmosferë në të cilën ai do të ndjehet i sigurt, i dashuruar, i pranuar ashtu siç është, i respektuar dhe e mirëkuptuar. Ky duhet të jetë vend ku fëmija do të jetë i lirë të rritet, të mësojë dhe të kërkojë dhe në mënyrë të papenguar të formohet dhe t'i realizojë potencialet që i posedon në vete.

Në këtë drejtim, individët të cilët rrjedhin prej familjeve në të cilat ekziston besimi reciprok, respekti, dashuria dhe mirëkuptimi manifestojnë, në përgjithësi, qëndrim pozitiv ndaj njerëzve të tjerë, kanë ndjenjë të formuar të pavarësisë dhe sigurisë në vetvete, janë të qetë, etj. Në dallim prej tyre, ata që rrjedhin prej familjeve në të cilat konfliktet janë dukuri e përditshme ose në të cilat ekziston refuzimi dhe marrëdhënia e painteresuar nga prindërit, manifestojnë fotografi negative për veten, vetëbesim të ulët dhe vetërespekt të ulët, jo rrallë sillen edhe në mënyrë agresive.

Marrëdhënia ndërmjet prindërve veçohet si element shumë i rëndësishëm që ndikon në procesin e socializimit të fëmijës. Marrëdhëniet e harmonizuara kontribuojnë për formim të drejtë të fëmijës, ndërsa marrëdhëniet e paharmonizuara shkaktojnë konflikte te fëmija, sepse pasojat nga marrëdhënia e tillë ai i përjeton si rrezikim të nevojave themelore për siguri dhe dashuri. Ky është, mes tjerash, njëri nga faktorët e ndryshëm për shfaqjen e sjelljes asociale

dhe antisociale.

Prindërit janë shembulli i parë dhe më i rëndësishëm i fëmijëve për formimin e tyre të drejtë fizik dhe psikik!

Fëmija mëson nga modeli me të cilin identifikohet dhe të cilin e imiton. Në këtë proces të të mësuarit për fëmijën më i rëndësishëm është veprimi, se sa fjalët. Si rrjedhojë, efekt më të fuqishëm mbi sjelljen e fëmijës do të kenë veprimet e prindërve (çka bën prindi), se sa ajo që ata e thonë. Gjithsesi, me rëndësi është mbajtja e drejtë verbale e sjelljes së fëmijës, por me rëndësi esenciale është prindërit të bëhen model pozitivë për fëmijët e tyre. Stilin e edukimit që e zbatojnë prindërit ndikon mbi të gjitha aspektet e jetës së fëmijës, nga pesha e tyre trupore, deri në vetëbesimin e tyre. Pikërisht për këtë me rëndësi është të zgjidhet mënyra e vërtetë në të cilën do të sigurohet dhe mbështetet rritja dhe formimi optimal, që do të jetë bazë për rrugën në të cilën fëmijët do të vazhdojnë si personalitete të moshuara dhe do të bëhen anëtarë produktivë në shoqëri.

Sot, psikologjia identifikon 4 stile më shpesh të analizuar të sjelljes së prindit ose autoriteteve të prindit. Secili i ka karakteristikat e veta të veçanta dhe rezulton me reagime dhe efekte të ndryshme të fëmijët. Nga ana tjetër, çdo marrëdhënie prind-fëmijë është e ndryshme, për këtë shkak edhe realisht nuk është e mundur në çdo situatë dhe te secili të zbatohet vetëm një stil. Si rrjedhojë, me rëndësi është të theksohet se a.q. stile „të pastra“ të prindit ekzistojnë vetëm në teori. Në praktikë shpesh hasen nuanca të secilit prej stileve të theksuara që mund të jenë më pak ose më shumë të afërta me stilin tipik (teoretikisht e përshkruar) të sjelljes së prindit.

Stili i prindit / autoriteti i prindit – tipat dhe formimi

Të fituarit e autoritetit të prindit është proces i ndërlikuar, që fillon qysh në periudhën paranatale përmes qëndrimit të nënës ndaj shtatzënisë dhe kujdesit të saj për shëndetin e vet dhe për shëndetin e fëmijës së saj ende të palindur. Marrëdhënia prind-fëmijë është me dy drejtime dhe varet nga shumë faktorë që rrjedhin edhe nga prindi, edhe nga fëmija. Ashtu, për shembull, në mesin e faktorëve më shpesh të theksuar që rrjedhin prej prindit është historia e formimit të prindit (respektivisht si ai / ajo është rritur). Me fjalë të tjera, prindërit e mësojnë autoritetin nga prindërit e vet. Më tutje, këtu numërohen edhe shëndeti, statusi ekonomik dhe arsimor, sistemi i vlerave të prindit, gjinia e prindit dhe e fëmijës, njohuritë për formimin dhe karakteristikat e formimit në periudha të ndryshme të moshës, etj. Ndikimi i fëmijës mbi prindin lidhet me temperamentin e tij, disponimin, aftësitë e tij të lindura dhe pritjet e prindit prej tij, si dhe nga moshja e fëmijës. Kështu, bëhet e qartë se, për shembull, prindi i dy fëmijëve mund të praktikojë stil të ndryshëm të prindit ndaj secilit fëmijë, varësisht nga faktorët në lidhje me të cilët fëmijët reciprokisht dallohen.

Katër stilet e prindit më shpesh të theksuara në teori dhe praktikë

Stili autoritar (diktatorial) i prindit

Ky stil shpesh përshkruhet si mjaft i rreptë dhe rigid. Për të karakteristike janë ngrohtësia e ulët, kontrolli i lartë dhe kërkesat e rrepta për pranimin e përgjegjësisë. Prindërit që e praktikojnë stilin e këtillë janë të ftohtë, rigidë dhe të fokusuar me kritikë ndaj fëmijës. Potencohen bindja dhe nënshtrimi. Zbatohet dënimi fizik dhe kontrolli. Kërkesat për disiplinë janë të theksuara fuqishëm, ndërsa komunikimi ndërmjet prindit dhe fëmijës është i ftohtë dhe demoralizues. Prej fëmijëve pritet të jenë përgjegjës dhe të bindur. Ata nuk marrin pjesë në miratimin e vendimeve familjare, as që kanë liri ta thonë mendimin e tyre.

Fëmijët të cilët rriten pranë prindërve që e praktikojnë stilin e këtillë janë të bindur dhe përgjegjës, mund të kenë arritje të larta akademike, por nuk janë mjaft të lumtur dhe në

formimin e mëvonshëm shpeshherë kanë vetërespektim të ulët, ndjenjë të vlerës së ulët, agresivitet, pasivitet dhe vështirësi në pavarësi.

Nga shprehjet më të shpeshta që prindërit autoritarë i shfrytëzojnë, janë si vijon:

- Sepse unë ashtu thashë!
- Ti nuk ke çka të mendosh, unë e di çka është mirë për ty!
- Bëj si të them, e jo siç bëj unë!
- Turpëroju! *ose* Turpërohem prej teje!
- Do të bëhet siç thashë unë. Biseda përfundoi!

Prindërit duhet të jenë të vetëdijshëm se ndonjëherë vija ndërmjet praktikimit konstruktiv të fuqisë e cila ua jep rolin e tyre social dhe keqpërdorimi dhe imponimi i saj me dëshirën e vet mbi fëmijën mund të jetë mjaft e hollë. Ekzistojnë kufizime të shumta dhe serioze nga zbatimi i forcës së prindit mbi fëmijën, për këtë shkak është më e dëshiruar të zbatohen konstatimet alternative për ta fokusuar sjelljen e fëmijës.

Praktika tregon se efektet më të shpeshta të imponimit të forcës së prindit mbi fëmijën janë negative dhe këto janë si vijon:

- Rezistenca, mbrojtja, rebelimi, negativizmi.
- Pakënaqësia, zemërimi, armiqësia.
- Agresioni, hakmarrja, kthimi.
- Gënjeshtër, fshehja e ndjenjave.
- Akuzimi i të tjerëve, mashtrimi.
- Dominimi, komandimi, frikësimi.
- Dëshira (jorealisht e madhe) të fitohet dhe t'i shmanget humbjes (me çdo kusht).
- Hyrja në aleat kundër prindërve.
- Nënshtrimi, bindja e tepruar (që kufizohet me pasivitet).
- Lajkatimi, josinqeriteti.
- Konformizmi, mungesa e kreativitetit, frika nga mospajtimi dhe mungesa e nismës.
- Tërheqja, evitimi, fantazimi, regresioni.

Stili autoritativ (demokratik) i prindit

Ky veçohet si më i mirë në krahasim me stilin autoritar, të bindur dhe të painteresuar, sepse ngrohtësia dhe kontrolli janë të larta dhe të baraspeshuara. Fëmijët marrin ngrohtësi, por kërkohet edhe përgjegjësi për veprimet. Kontrolli është i lartë dhe i përshtatur me moshën, nevojat, interesimet dhe dëshirat e fëmijës. Fëmija merr pjesë në miratimin e përbashkët të vendimeve familjare dhe ka të drejtë ta thotë mendimin e vet. Kur do të shkelen rregullat e vendosura, kërkohet shpjegimi dhe diskutohet për pasojat. Komunikimi ndërmjet prindit dhe fëmijës është i qartë, i ngrohtë, transparent dhe me dy drejtime. Dënimi rrallë zbatohet, ndërsa më të shpeshta janë lëvdatat dhe mbështetjet pozitive.

Fëmijët të cilët rriten me stilin e këtillë të prindit janë të lumtur, të shoqërueshëm, dorëdhënës, me vetëbesim dhe vetëkontroll të lartë. Shpeshherë janë të dëshiruar në grupin e

moshatarëve dhe tek autoritetet (mësimdhënësit), sepse janë kompetent në aspektin social dhe nuk kanë nevojë ta kthejnë vëmendjen drejt vetes, duke u përfshirë në format problematike të sjelljes, kanë arritje të larta akademike, janë të guximshëm dhe empatikë.

Disa shprehje të cilat prindërit me autoritet i shfrytëzojnë, janë si vijon:

- Çka mendon ti për këtë?
- Besoj se ti këtë mundesh. Këtu jam nëse të duhem.
- Këtë mund ta shqyrtojmë së bashku, pastaj ti vendos çka do të bësh.
- Kjo me të vërtetë është ide e mirë! Vetëm përpara!
- Krenohem me ty!

Stili i butë (permisiv) i prindit

Ky stil karakterizohet me ngrohtësi të shprehur lartë dhe me kontroll të ulët dhe jokonsistent. Prindi jep shumë dashuri, por nuk vendos kufij dhe kontroll. Qasja është e butë në mënyrën e strukturimit të kohës së lirë, zgjedhjes së shokëve dhe kryerjes së obligimeve të shkollës dhe të shtëpisë. Pritjet prej fëmijës janë të vogla, ndërsa kërkesat për disiplinë dhe bindje janë më të ulëta se sa ato në dy stilet paraprake. Prindi pozitivisht u përgjigjet thujse të gjitha kërkesave dhe dëshirave të fëmijës, madje edhe atëherë kur ato janë irracionale dhe impulsive. Teknikat shpeshherë të zbatuara të disiplinimit janë manipulimi me resurset. Manipulohet me ngrohtësinë dhe mjetet materiale, siç janë lodrat, ushqimi, të hollat, etj. Në familje ekzistojnë pak rregulla. Në situatat kur rregullat nuk respektohen, shpeshherë nuk kërkohet marrja e përgjegjësisë. Fëmijët kanë liri të madhe në miratimin e vendimeve dhe strukturimin e kohës së lirë. Stili i butë i prindit i stimulon format negative të sjelljes, siç janë papërgjegjësia, përkëdhelja, jovendosmëria dhe impulsiviteti. Fëmijët të cilët rriten me stilin e këtyllë të prindit janë jo të lumtur, nuk kanë vetëkontroll të mjaftueshëm dhe shpeshherë emocionalisht janë të papjekur.

Stili i painteresuar (indiferent) i prindit

Ky është njëri nga stilet më të dëmshme për zhvillimin e fëmijës. Bëhet fjalë për marrëdhënien indiferente të prindit ndaj fëmijës, ku prioriteti vihet në nevojat dhe dëshirat e prindit, e jo të fëmijës. Prindi është, para se gjithash, i fokusuar në hobin, interesat dhe rehatinë e vet dhe nuk përfshihet në mënyrë aktive në disiplinimin e fëmijës, e as në ndarjen e butësisë dhe dashurisë. Fëmijët të cilët janë rritur me prindër të tillë kanë vetëkontroll mjaft të ulët, nuk dinë të vendosin kufij në sjellje, emocionalisht janë të papjekur, ndërsa jo rrallë herë manifestojnë edhe sjellje problematike në format e ndryshme dhe intensitetin.

SJELLJA POZITIVE E PRINDIT DHE FORMIMI I PERSONALITETIT TË FËMIJËS

Formimi i personalitetit dhe formimi i identitetit të fëmijëve dhe adoleshentëve janë shqyrtuar dhe shpjeguar nga ana e shumë psikologëve. Njëri nga më të njohurit është Erik Eriksoni, i cili konsideron se ky formim kalon nëpër tetë faza psiko-sociale që përfshijnë: besimin, autonominë, iniciativën, kompetencën, identitetin, intimitetin, gjenerativitetin dhe integritetin personal. Secila fazë i posedon detyrat e veta zhvillimore specifike dhe secila paraqet situatë potenciale të krizës. Radhitja e këtyre tetë fazave është universale, me mundësi që kohëzgjatja e tyre të ndryshojë. Katër fazat e para psiko-sociale shfaqen në periudhën e fëmijërisë, ndërsa faza e pestë është karakteristike për periudhën e adoleshencës. Në secilën nga pesë fazat e para marrëdhënia e prindërve ndaj fëmijës, pastaj edhe e mësimdhënësve, është

me rëndësi vendimtare për tejkalimin e suksesshëm të krizave të formimit, që posaçërisht është shprehur aq sa fëmija është më i vogël. Kjo në shkallë të madhe është kushtëzuar nga stili që prindërit e praktikojnë në relacionet me fëmijën e vet / fëmijët e vet për të cilët paraprakisht është bërë fjalë.

Faza e parë: besimi themelor – mosbesimi themelor.

Kjo fazë zgjat gjatë vitit të parë (periudha e gjidhënies). Detyra e tij themelore është formimi i besimit themelor i cili është themeli i vetëpranimit të mëvonshëm, të dashurisë ndaj të tjerëve dhe të shpresës. Autori thekson se besimi themelor është ndjenjë funksionale për konsekuencë të vetvetes, për qëndrimin gjithëpërfshirës të individit ndaj vetes dhe ndaj botës. Ky sugjeron se kjo ndjenjë formohet, para se gjithash, nën ndikimin e marrëdhënies së ngrohtë dhe marrëdhënies së pranimit me nënën dhe personat e tjerë të moshuar të cilët kujdesen për fëmijën. Nëse marrëdhënia me ta plotësohet, në vend të besimit themelor do të shtohet mosbesimi themelor i cili e shënon rrugën e mëtejshme në formimin e identitetit. Nga korrelacioni i volitshëm i besimit dhe mosbesimit lind shpresa. Dominimi i mosbesimit rezulton në tërheqje. Në kohën e rritur besimi themelor shfaqet si aftësi për lidhje, ndërsa mosbesimi themelor ekziston në formë të tëhuajësimit prej vetes.

Faza e dytë: fitimi i autonomisë.

Ajo formohet gjatë vitit të dytë të jetës (periudha e fëmijërisë së hershme). Kriza në të është e fokusuar në pavarësi ose turp dhe dyshim. Zhvillimi motorik i fëmijës, radiusi gjithnjë e më i madh i lëvizjes, zhvillimi i të folurit, përvoja me prindërit në lidhje me të fituarit e shprehisë në pastërti, etj., janë rrethanat të cilat i mundësojnë fëmijës ta përjetojë veten si qenie e pavarur dhe autonome. Detyrë e kësaj faze të formimit është të fituarit e vetëbesimit, ndjenjës së fuqisë dhe krenarisë. Por, jo rrallë kjo fazë përfundon me ndjenjën e pasigurisë, dyshimit, pafuqisë dhe turp. Të moshuarit, para se gjithash, prindërit, me kërkesat e tyre të rrepta gjatë të fituarit e shprehisë në pastërti shpien në atë që fëmija, në vend që vetën ta përjetojë të fuqishëm, të fillojë ta përjetojë veten si të ndyrë, të padëgjuar dhe të keq. Cilësia e cila rezulton prej fazës së dytë është dëshira, parakushti i së cilës për formim është besimi i hershëm. Cilësia negative që rezulton nga jotejkalimi i krizës në fazën e dytë është kompulziviteti, respektivisht turpi i tepruar, repetitiviteti, nevoja që çdo gjë të jetë pikërisht ashtu siç duhet, etj. Nëse nuk tejkalohet kriza mund të vijë edhe në shfaqjen e paturpësisë.

Faza e tretë: fitimi i iniciativës.

Kjo fazë është karakteristike për periudhën parashkollore, përkatësisht mosha e lojës. Kriza në të fokusohet në iniciativën ose fajin. Në këtë fazë fëmija bëhet i aftë ta ndryshojë realitetin përmes lojës dhe fantazisë. Këtu detyra është ta formojë iniciativën e cila më vonë do të jetë bazë që të synojë për të arritur, për ambicien dhe fokusimin real – synimin, planifikimin dhe përcaktimin për t'i realizuar detyrat dhe qëllimet e vendosura. Nëse kriza nuk zgjidhet pozitivisht, në vend të iniciativës krijohet turpi, rezistenca, agresioni në gjithë atë që është e re dhe e pakërkuar. Njëherit, ndjenja e fajit mund ta ndjek secilën përpjekje për të kërkuar zgjidhjen të cilat nuk përputhen në kornizat e njohura të zakonshme. Cilësia që formohet nga kjo fazë është fokusimi, ndërsa cilësia negative është frenimi.

Faza e katërt: arritja e përgjegjësisë

Kriza në këtë fazë e cila është aktuale në moshën shkollore (fëmijëria e mesme), zelli për punë ose inferioriteti. Fëmija nis të shkollë dhe atëherë është më i interesuar dhe më i përgatitur që shpejt të mësojë, të disiplinohet, bashkërisht t'i bëjë gjërat, të marrë pjesë në formimin dhe planifikimin, të lidhet për mësimdhënësit, etj. Duke shkuar në shkollë ndryshohet marrëdhënia e tij ndaj prindërve dhe ndaj vetes. Shfaqen mësimdhënësit me të cilët fëmija identifikohet që me sukses e kalon këtë fazë të formimit. Mësimdhënësi i cili nuk është i

shkathhtë ose i painteresuar, prindi i cili nuk është i shkathhtë ose i vendosur tepër në mënyrë mbrojtëse nuk do ta formojë pavarësinë e fëmijës, e as që do ta edukojë se me punën personale mund ta arrijë rezultatin. Mbrojtja e tepruar e fëmijës ose krahasimi i përhershëm me rezultatet e fëmijëve të tjerë mund ta arrijë jopavarësinë ose ndjenjën e pafuqisë dhe inferioritetit.

Sipas Eriksonit, personat e frikësuar, të prirë në çdo vështirësi, madje edhe në vështirësinë më të vogël në jetë të shohin si në pengesën e patejkalueshme, më tutje – konformistët të cilët duke i flijuar dëshirat personale jetojnë në harmonizimin e pavlefshëm me të tjerët, u përjasin atyre personave të cilët në fazën e jetës nuk e kanë arritur përgjegjësinë, por e kanë formuar ndjenjën e vlerës së vogël. Tejkalimi i krizës në këtë fazë rezulton në shfaqjen e kompetencës – bindjes se është i aftë të kryejë veprimtari. Mostejkalimi i krizës shpie në përtaci dhe inferioritet. Kjo mund të shpie në regresion ose të jetë bazë për tendencë të fuqishme për të garuar.

Faza e pestë: identiteti ose përzierja e identitetit.

Periodha e adoleshencës është periodha e mbushur me sfida në ciklin e jetës, sepse në të bëhen të gjitha problemet dhe të gjitha zgjidhjet e këqija nga fazat paraprake të zhvillimit. Mënyra në të cilën fëmija ka kaluar nëpër to cakton se si do të zgjidhen problemet në këtë periudhë të jetës. Në këtë moshë, adoleshentët ballafaqohen me dukjen e tyre të ndryshuar fizike, me nevojat e zjarrta seksuale, me qëndrimin e ndryshuar të mjedisit. Ata prej teje presin shumë, njëjtë sikurse edhe të tjerët nga rrethana e drejtpërdrejtë. Shpeshherë brenda natës, adoleshenti i hutuar dhe i frikësuar duhet të bëhet një person i shkathhtë dhe i dijshtëm. Prindërit më nuk janë më të mirët vetëm për shkak që adoleshenti i do. Ai me kritikë fillon t'i shikojë personat të cilët deri paradokohe ishin shembull për të. Gjatë formimit të sistemit personal të vlerave, konfliktet me modelet e mëhershme të identifikimit bëhen thujtë të pashmangshme.

Ndryshimet në periudhën e adoleshencës për qëllim themelor e kanë sintetizimin e gjithë asaj që ka ndodhur në fazat paraprake të zhvillimit dhe formimit të ndjenjës stabile të identitetit. Nëse kriza në këtë fazë nuk zgjidhet me sukses, në vend të identitetit i cili i mundëson adoleshentit ta përjetojë veten si qenie unike dhe të papërsëritshme dhe të miratojë vendim për jetën e mëtejshme, ndodhë konfuzioni i identitetit, izolimi, frikësimi, pavendosmëria dhe synimi në aspekt të së ardhmes personale. Cilësia që formohet nga kriza e zgjidhur në mënyrë të suksesshme në adoleshencë është besnikëria – aftësia të realizohet e premtuara, të bëhesh lojal. Mossuksesi në ballafaqimin me krizën rezulton në mohim – adoleshenti nuk ka fotografi të qartë për veten, nuk pranon role, është i frikësuar.

Çka me fotografinë për veten dhe vetëbesimin?

Në bazën e zgjidhjes konstruktive të krizave zhvillimore të përshkruara në fazat e lartpërmendura qëndron riprodhimi optimal i fotografisë për veten, vetëbesimin, vetërespektimin, empatinë, kompetencën sociale dhe shumë aspekte të tjera nga formimi i individit. Kështu, për shembull, mënyrat e rritjes së fëmijës ndikojnë në ndryshimet zhvillimore normative në fotografinë për veten, të cilat janë edhe shkaktarët kryesorë për dallimet individuale në lidhje me atë nëse gjykimi për veten është i volitshëm ose i pavolitshëm. Vetëvlerësimi global, në fakt, është nocioni për veten, i cili formohet në interaksionin social dhe varet nga vlerësimet e të tjerëve. Formimi i nocionit për veten përfshin proceset afektive, që është theksuar në emocionet morale, krenarinë, turpin dhe fajin.

Një pjesë e madhe e vetërespektimit dhe mendimit të mirë për veten fitohet në periudhën parashkollore dhe shkollore.

Fëmijët e riprodhojnë fotografinë për veten qysh në moshën e hershme, kur bëhen të vetëdijshtëm për ngjarjet përreth tyre. Në gjithë këtë proces me rëndësi të jashtëzakonshme është çfarë porosish (verbale dhe joverbale) u japin personat e tjerë të rëndësishëm, para se

gjithash, prindërit. Qysh nga viti i parë, fëmija duhet të dijë dhe të ndiejë se është i dëshiruar për shkak që është dhe ashtu çfarë është. Dashuria nuk guxon të kushtëzohet. Ajo, e shprehur dhe e treguar, duhet të jetë në mënyrën që do ta kultivojë përgjegjësinë dhe vetërespektimin e fëmijës.

Pikërisht për këtë, prindërit mes tjerash, duhet:

- të kalojnë kohë cilësore me fëmijët e tyre;
- ta lavdërojnë përpjekjen që ata e kanë dhënë në aktivitetin e caktuar;
- ta nxisin pavarësinë;
- t'ia bëjnë me dije se e duan fëmijën ashtu siç është, pa vendosjen e kushteve për dashuri;
- mos të shfrytëzojë sarkazëm, ironi dhe shaka, etj.

Duke filluar nga viti i 2-të, prindërit duhet t'i mësojnë fëmijët ta formulojnë memorien përmes të rrëfyerit. Kështu formohet narrativi personal. Andaj me rëndësi është fëmijës t'i rrëfohen ngjarjet dhe periudhat e rëndësishme të jetës së tij në të cilat nuk mund në mënyrë të pavarur të kujtohet (shikuar në aspekt zhvillimor, memoriet e para relativisht të përhershme te fëmijët fillojnë të formohen në moshën rreth viteve 3-4). Vetëdija për veten te fëmijët 2-vjeçar identifikohet edhe në qëndrimin që çdo gjë vetë të bëjnë ose atëherë kur tregojnë se lodrat janë të tyre. Se çka do të vlerësojë fëmija te vetja, varet prej asaj që prindërit e vlerësojnë tek ai / ajo. Modeli i përgatitur i brendshëm për vlerën personale qëndron, sepse fëmija do të vazhdojë t'i zgjedh përvojat që e vërtetojnë dhe mbështesin fotografinë e tij / e saj për veten.

Që fëmija ta riprodhojë fotografinë e shëndoshë dhe pozitive për veten, është e domosdoshme që prindërit:

- t'i identifikojnë nevojat e tij / e saj;
- t'i përmbushin nevojat me kohë dhe në mënyrë përkatëse të fëmijës;
- shprehin emocione të ngrohta dhe interes për aktivitetet e tij / e saj;
- vihen në vendin e tij / e saj, që të kuptojnë se si ndjehet dhe çka mendon;
- mësojnë ta dëgjojnë në mënyrë aktive që ta kuptojnë;
- i flasin në mënyrën me të cilën do të ndjehet i pranuar dhe i kuptuar;
- e mbështesin dhe paimponim e inkurajojnë.

KOMUNIKIMI PRIND-FËMIJË - ASPEKT I RËNDËSISHËM I DISIPLINËS POZITIVE

Këta individë të cilët kanë aftësi ta nuhasin se çka tjetri ndjenë dhe këtë ta bartin në mënyrë përkatëse dhe të saktë kanë sukses të madh kur u ndihmojnë personave të tjerë. Kjo vjen prej aty që këta i pranojnë të tjerët ashtu siç janë, pa pasur nevojë t'i ndryshojnë. Pikërisht në këtë qëndron çelësi i suksesit të garantuar: ne nuk kemi fuqi magjike t'i ndryshojmë njerëzit sipas dëshirave dhe nevojave tona. Megjithatë! Kur tjetri do të ndiejë se me të vërtetë është pranuar në mënyrë autentike, fillon të mendojë se si do të mund të ndryshojë, të bëhet ndryshe, të „rritet“ afër nesh dhe ta realizojë atë që e bart në vete si potencial.

Në kontekst të sjelljes së prindit, shumë prindër (jo rrallë nga pavëmendja, madje edhe

nga pavetëdija) e shfrytëzojnë gjuhën e të papranuarit në procesin e edukimit të fëmijëve. Problematike në këtë gjuhë është ajo që ka shumë kritika, akuza, vlerësime, gjykime, moralizime, predikime, bindje, urdhra, etj. Gjithë kjo negativisht pasqyrohet mbi fëmijën, duke shkaktuar rezistencë, zemërim, revolt ose tërheqje dhe mbyllje në botën e vet. Në këtë mënyrë fëmija largohet prej prindërve dhe e ndërprejnë bisedën me ta. Në vend që ndjenjat dhe problemet t'i ndajë me ta, ai i mban në vete.

Në kundërshtim me këtë, gjuha e pranimit jep një porosi krejtësisht ndryshe. E inkurajon fëmijën të flasë për problemet dhe ndjenjat e veta me prindërit, e kërkon mendimin, madje ndonjëherë edhe këshillin. Shfrytëzimi i mënyrës së këtillë të komunikimit me fëmijën është sfidë e madhe për prindërit, por në të njëjtën kohë paguhet shumëfish, sepse ekzistojnë një numër i madh efektesh pozitive mbi fëmijën. **Më të shpeshta numërohen këto si vijon:**

- Te fëmija ngjallet ndjenja se është i dëshiruar dhe i pranuar;
- Ai mëson që veten ta pranojë dhe ta dojë;
- Bëhet i aftë t' pranojë njerëzit e tjerë ashtu siç janë;
- E fiton dhe e ngjall ndjenjën e vlerës personale;
- E respekton veten dhe të tjerët, ndjenjat e veta dhe të tjerëve;
- I mundëson fëmijës t'i formojë potencialet personale dhe vetëkontrollin;
- I ndihmon në mënyrë të pavarur t'i zgjidh problemet në të ardhmen;
- Fëmija merr qëndrim konstruktiv dhe një pamje për botën në të cilën jeton;
- Mëson të miratojë vendime të mira.

Fëmijët shpeshherë bëhen ata që prindërit u thonë se janë.

Si prindi flet me fëmijën e vet përcakton nëse në atë mënyrë i ndihmon ose i pengon në formim. Andaj, me rëndësi të madhe është njohja e shkathtësive të komunikimit të cilat janë esenciale për ta thënë pranimin.

Pranimi mund të thuhet në mënyrë joverbale dhe atëherë shprehet përmes:

- *Mospërzierjes në atë që fëmija e bën* (kur bën diçka pozitive dhe konstruktive). Kjo është një mënyrë mjaft e fuqishme të tregohet pranimi, sepse fëmijës i dërgon një porosi implicite se prindi pajtohet me ose e lejon aktivitetin, respektivisht sjelljen e fëmijës. (Vërejtje: këtu duhet të kihet kujdes në kufizimin e llojit të këtillë pozitiv të mospërzierjes, nga efektet negative të mospërzierjes kur bëhet fjalë për sjelljen me të cilën fëmija e dëmton veten ose dikë tjetër. Në këtë rast mospërzierja e prindit sugjeron në mungesën e interesit për atë që fëmija e bën, në mospasjen e kufijve, e as rregullave të sjelljes, ndërsa me të edhe të relacionit jocilësor dhe/ose të pandërtuar ndërmjet prindit dhe fëmijës).
- *Heshtjes ose mospranimit të sjelljes së fëmijës.* (Këtu vlen vërejtja e njëjtë e përmendur më lartë).

Çka nuk paraqet shenjë të pranimit nga ana e prindit:

- Urdhrat, komandimet dhe drejtimet;
- Paralajmërimet, bindjet dhe frikësimet;
- Moralizimi dhe predikimi;

- Këshillimi dhe ofrimi i zgjidhjeve të gatshme;
- Të mësuarit dhe dhënia e argumenteve logjike;
- Vlerësimi, të kritikuarit dhe të fajësuarit;
- Përqeshja dhe turpërimi;
- Interpretimi, analizimi i tepruar dhe diagnostikimi;
- Sprovimi, kontrollimi dhe të pyeturit;
- Tërheqja, përtimi dhe largimi.

Me rëndësi të kihet parasysh është ajo se kur prindi i thotë diçka fëmijës, njëkohësisht ai diçka thotë edhe për vetë fëmijën. Pikërisht për këtë mënyra në të cilën prindërit komunikojnë me fëmijët e vet ka ndikim të madh mbi fëmijën dhe mbi marrëdhënien e tyre të ndërsjellë. Stili i komunikimit dhe mënyra në të cilën prindi i dërgon porositë, mund ta mbyll / ndërprejë ose ta hap dhe nxis kanalin e komunikimit me fëmijën. Përveç asaj ÇKA është thënë, me rëndësi të njëjtë për efektin e porosisë është edhe SI është thënë (respektivisht me çfarë intonacioni, gjestikulacioni, ekspresioni racial është shoqëruar porosia që është dërguar, etj.). Në gjithë këtë proces të ndërlikuar të komunikimit, të dëgjuarit aktiv dhe Unë-fjalimi zënë vend kryesor.

TË DËGJUARIT AKTIV DHE UNË-FJALIMI: SHKATHTËSITË KRYESORE TË GJUHËS SË PRANIMIT

Koncepti i të dëgjuarit aktiv në kuptimin më të ngushtë do të thotë „dëgjoj (në mënyrë aktive) që ta kuptoj se çka më thotë bashkëbiseduesi“. Kjo është njëra nga shkathtësitë themelore të komunikimit. Ana e saj e fuqishme është në atë që ai që e shfrytëzon tregon se e kupton dhe ndjen me bashkëbiseduesin. Kur bëhet fjalë për fëmijët, të dëgjuarit aktiv nga ana e prindërve u ndihmon t'i zbulojnë ndjenjat personale, ndërsa nëse e praktikojnë fillojnë edhe vetë të dëgjojnë me vëmendje se çka prindërit e tyre mendojnë dhe ndiejnë. Në këtë mënyrë, të dëgjuarit aktiv i ndihmon fëmijës mos të frikësohet nga ndjenjat negative, e inkurajon t'i ndajë dhe i lë hapësirë t'i shpreh pa frikë se do të akuzohet ose qortohet nga prindërit. Kjo është kështu, sepse kur prindi i tregon fëmijës se i pranon ndjenjat e tij, i ndihmon edhe ai vetë t'i pranojë.

Për shembull: Pasdite, pasi jeni kthyer prej çerdhes, fëmija ju ankohet se me të askush nuk dëshiron të luajë dhe se gjithë kohën luan vetë. Fillon të qajë, duke thënë se nuk ka asnjë shoqe.

Fëmija: Sot askush nuk desh të luajë me mua në çerdhe!

Ju: Po tingëllon se je shumë e hidhëruar për shkak të kësaj.

Fëmija: Po! E hidhëruar jam! Edhe e pikëlluar. Mua askush nuk më do... (fillon të qajë).

Ju: Shikoj se kjo me të vërtetë të ka pikëlluar.

Fëmija: Po. E pikëlluar jam. As Nela nuk desh të luajë me mua. Shkoi të luajë me shoqet e tjera, ndërsa unë mbeta vetëm... (përsëri lot, por tani pak më e qetësuar).

Ju: Ti nuk dëshiron të luash vetëm.

Fëmija: Gjithsesi se nuk dua! Më interesante është kur luajmë së bashku. Dje luajtëm me lego-kubet unë, Nela dhe Lana. Ndërtuam një kala të madhe dhe ishte shumë bukur!

Ju: Të gëzon fakti kur ti dhe shoqet e tua bëni diçka së bashku.

Fëmija: Shumë më gëzon! Nesër do t'u them të ndërtojmë një kala edhe më të madhe! (buzëqeshje).

Të dëgjuarit aktiv i bën fëmijët të pavarur, sepse kur fëmijën e vet e dëgjon në mënyrë aktive, prindi i dërgon porosi se i beson. U ndihmon dhe u lehtëson ta zgjidhin problemin me të cilin ballafaqohen dhe në këtë mënyrë ua rrit vetëbesimin. Kjo shkathësi e komunikimit bëhet pjesë e stilit të komunikimit edhe për fëmijët, edhe për të moshuarit nëse rregullisht praktikohet. Sipas autorëve të caktuar, prindërit duhet t'i marrin parasysh rregullat si vijon.

Që të dëgjuarit aktiv vërtetë të funksionojë:

- Duhet me të vërtetë të dëshironi të dëgjoni se çka fëmija ka për t'ju thënë, për çka nevojitet kohë dhe përqendrim. Për këtë arsye, siguroni mjaft kohë dhe durim ta dëgjoni fëmijën.
- Duhet me të vërtetë të dëshironi t'i ndihmoni fëmijës ta zgjidh problemin i cili është paraqitur në çastin e dhënë.
- Duhet me të vërtetë të jeni të aftë t'i pranoni ndjenjat e fëmijës ashtu siç janë, pa e gjykuar, akuzuar, etiketuar, etj.
- Duhet thellë t'i besoni fëmijës dhe fuqisë së tij se di të zotërojë me ndjenjat e veta.
- Duhet të pranoni se ndjenjat janë të kalueshme dhe të ndryshueshme, e jo të përhershme.
- Duhet të jeni të aftë ta shikoni fëmijën si personalitet që nuk është njëjtë si ju, por është i pavarur, e ka identitetin e vet dhe jetën e vet.
- Që ta kuptoni porosinë e fëmijës duhet të dini të viheni në pozitën e tij (respektivisht të jenë empatik).

Përveç të dëgjuarit aktiv efekte mjaft pozitive jep edhe përdorimi i Unë-porosive ose Unë-fjalimi. Rregulli themelor në të cilin bazohen këto porosi është se kurrë nuk sulmohet personaliteti të cilit porosia i është dërguar (që gjithnjë është rast kur dërgohen Ti-porositë), por gjithnjë e „sulmojnë“ problemin, përkatësisht veprimin, situatën, sjelljen që është problematike, etj. Elementi i dytë i rëndësishëm i secilës Unë-porosi është të njoftojë se ai që e dërgon porosinë si ndjehet në lidhje me (ose për shkak të) situatës, sjelljes ose ajo që është përjetuar si problem. Në fund, Unë-porositë detyrimisht duhet t'i përmbajë pritjet e ardhshme për ndryshimin e situatës / sjelljes të atij që e dërgon atë, që personit të cilit i është dërguar porosia të dijë se çka pala tjetër pret prej tij / saj.

Për shembull:

TI-fjalim: Sa herë të kam thënë mos ta tërheqësh maçokun për bishti?! Sa je i marrë që nuk mund ta kuptosh se i pengon?! Edhe një herë mos guxo t'i afrosh, përndryshe vaj halli për ty!

UNË-fjalim: Vërtetë shumë më hidhëron kur shikoj se e tërheq maçokun për bishti, ndërsa ai vuan dhe pres që këtë mos ta bësh më, sepse i dhemb.

Efektet pozitive nga shfrytëzimi i Unë-porosive janë të shumfishta. Së pari, këto formojnë një bazë të sigurt që mos të ndodhin pengesa më serioze në komunikim ose të ndodhë

ndonjë konflikt i hapur. E qetësojnë atmosferën dhe e hapin kanalin për komunikim ndërmjet bashkëbiseduesve. E shfrytëzojnë momentin e befasisë, duke pasur parasysh se pala e cila e pranon porosinë ndoshta ka pritur një reagim të padëshiruar, një sulm ose diçka të ngjashme, ndërsa ndodhi pikërisht e kundërta – ai / ajo që e dërgoi porosinë nuk e sulmon personalitetin, flet për ndjenjat personale në situatën e dhënë dhe i shpreh pritjet që i ka në lidhje me atë se për çka flitet. Kjo e rrit besimin, singëritetin dhe mirëkuptimin ndërmjet bashkëbiseduesve, i pastron perceptimet dhe keqkuptimet eventuale. Pala tjetër shpeshherë kërkon falje nëse me sjelljen e vet (me ose pa vetëdije) ka shkaktuar ndjenjë të keqe te bashkëbiseduesi i vet. Në afat të gjatë, përdorimi i Unë-porosive e ngrit marrëdhënien në nivel të lartë dhe e rrit cilësinë e saj. Njëherit, mënyra e këtillë e komunikimit vendos praktikë të komunikimit dhe është model pozitiv për atë se si fëmija duhet të komunikojë me njerëzit përreth tij, duke filluar nga anëtarët e familjes më të afërt, dhe deri te të moshuarit dhe moshatarët e tjerë.

Literatura e shfrytëzuar:

1. Gordon, T. (2003). *Умеће родитељства. Како подизати одговорну децу*. Beograd: Qendra Kreative
2. Janakov, B. (2009). *Psikologjia bashkëkohore e personalitetit*. Shkup: Fakulteti Filozofik
3. Markham, L. (2016). *Positive Parenting: An Essential Guide*.
4. Miljković, D., Rijavec, M. (2015). *Pozitivna disciplina u razredu. Priručnik za preživljavanje u razredu*. Zagreb IEP d.o.o
5. Мирић, Ј. dhe Димитријевић, А. (2006). *Афективно везивање. Експериментални и клинички приступи*. Пërmbledhja 7. Beograd: Центар за примењену психологију
6. Murxheva-Shkariq, O. (2011). *Psikologjia e fëmijërisë dhe adoleshenca* (Psikologjia zhvillimore 1). Shkup: Fakulteti Filozofik
7. Murxheva-Shkariq, O. (2010). *Psikologjia e të moshuarve dhe të plakurit* (Psikologjia zhvillimore 2). Shkup: Fakulteti Filozofik
8. Murxheva-Shkariq, O. (2007). *Transformimi jo i dhunshëm i konflikteve*. Shkup: Fakulteti Filozofik
9. Nelsen, Xh.; Irvin, Ç.; Dafi, R. (2008). *Disiplina pozitive: Tri vitet e para*. Klub Matica
10. Redklif, S. Ç. (2008). *Edukoni fëmijët tuaj pa ngritjen e zërit*. Klub Matica
11. Todorović, J. (2005). *Vaspitni stilovi roditelja i samopoštovanje adolescenata*. Niš: Filozofski fakultet
12. Vukosavljević-Gvozden, T. (2002). *Empatija i slika o sebi*. Beograd: Institut za psihologiju
13. Shurbanovska, O. (2013). *Prindërit dhe sjellja e fëmijës në shkollë*. Shkup: Fakulteti Filozofik.