

# DISIPLINA POZITIVE NË PRINDËRIMIN E PËRDITSHËM



Joan E. Durrant, Ph.D

## Çfarë është Disiplina Pozitive?

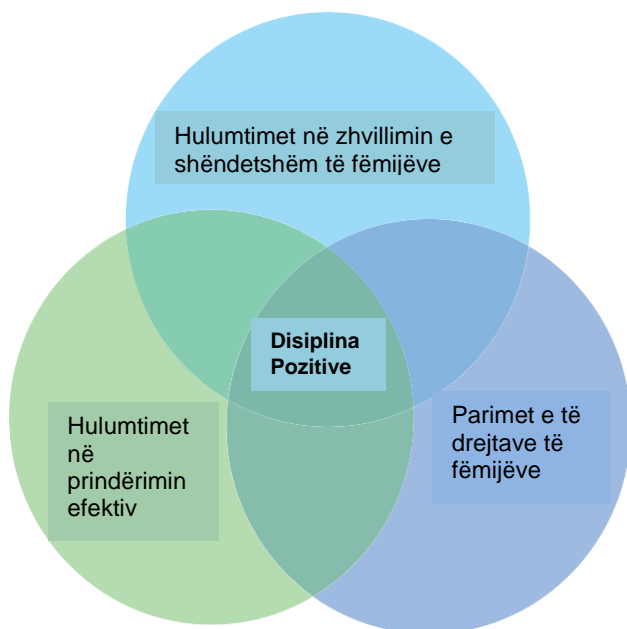
Disiplina Pozitive është qasje ndaj prindërimit përmes së cilës mësohen fëmijët dhe udhëzohen për sjelljen e tyre, duke i respektuar të drejtat e tyre për zhvillim të shëndetshëm, mbrojtje nga dhuna dhe pjesëmarrje në të mësuarit e tyre. Disiplina pozitive bazohet në hulumtime mbi zhvillimin e shëndetshëm të fëmijëve dhe prindërimin efektiv, dhe ka themelin në parimet e të drejtave të fëmijëve.

Disiplina pozitive nuk është prindërim tolerant por as nuk ka të bëjë me ndëshkimin. Ka të bëjë me zgjidhje afatgjata që zhvillojnë vetë-disiplinën e fëmijëve dhe aftësitë e tyre gjatë gjithë jetës. Disiplina pozitive ka të bëjë me të mësuarit e shmangies së dhunës, të mësuarit e empatisë, vetë-respektit, të drejtave të njeriut dhe me respektimin e të tjerëve.

## Si praktikohet Disiplina Pozitive?

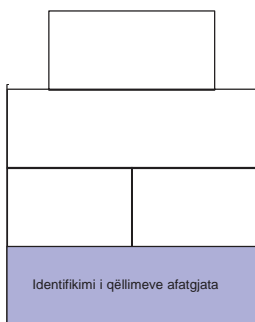
Disiplina Pozitive përfshin katër komponentë:

- 1) identifikimi i qëllimeve tuaja afatgjata
- 2) ofrimi i ngrohtësisë dhe strukturës;
- 3) të kuptuarit e mendimeve dhe ndjenjave të fëmijëve; dhe
- 4) zgjidhja e problemeve.





## 1. Identifikimi i qëllimeve tuaja afatgjata

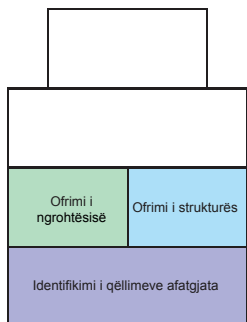


Ditët e prindërve janë të mbushura me përpjekje për të gjetur mënyra për t'i përbushur qëllimet e tyre afatshkurtra – mundohen ta mësojnë fëmijën që t'i mbathë këpucët, të largohet nga rruga, të kthehet në shtëpi, të ndalojë së godituri motrën e vet, e gjëra të tjera. Situatat afatshkurtra mund të shkaktojnë frustrim dhe stres, dhe një ndjenjë ngutje që mund të bëjë që prindërit të reagojnë duke i rrahur dhe duke u bërtitur fëmijëve.

Por këto reagime afatshkurtra nuk u mësojnë fëmijëve atë që duam që ta mësojnë për një kohë më të gjatë. Shumica e prindërve dëshirojnë t'i mësojnë fëmijët e tyre që të jenë zgjidhës të mirë të problemeve dhe komunikues të mirë. Ata duan të kenë marrëdhënie të forta me fëmijët e tyre. Dhe duan që fëmijët e tyre të bëhen persona me vetëbesim, të jenë të sjellshëm, të motivuar, të përgjegjshëm, empatik, dhe jo të dhunshëm. Rrahja dhe bërtimat janë pengesë për këto qëllime.

Duke menduar se çfarë lloje njerëzish dëshirojmë që fëmijët tanë të bëhen, ne mund t'i identifikojmë qëllimet tona afatgjata ludhur me mënyrën se si do t'i rrisim fëmijët. Pastaj mund t'i shndërrojmë sfidat afatshkurtra në mundësi për të punuar drejt këtyre qëllimeve duke i mësuar fëmijët se si të menaxhojnë stresin, si të komunikojnë me respekt, si të trajtojnë konfliktet pa dhunë, si t'i kenë parasysh ndjenjat e njerëzve të tjerë dhe si t'i arrijnë qëllimet e tyre pa i lënduar të tjerët fizikisht ose emocionalisht.

## 2. Ofrimi i ngrohtësisë dhe strukturës



Pasi ta dimë se kah po drejtohemi, mund t'i përdorim dy mjete të fuqishme për të arritur në atë cak. E para është ngrohtësia. Si të rritur, ne jemi të motivuar që të përpiqemi të mësojmë nga gabimet tona që të përmirësohemi herën tjetër kur na jepet mbështetje nga ata përreth nesh. Fëmijët mësojnë gjithashtu më mirë kur ndihen se po respektohen, kuptohen, kur u jepet besim, kur ndjehen të sigurt dhe kur e dijnë se po i duam .

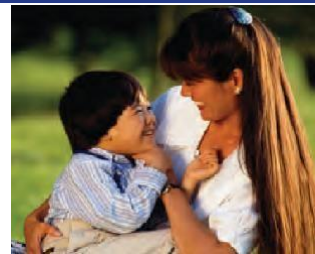
Nëse fëmijët kanë frikë nga ata tek të cilët mbështeten, atëherë janë më pak të motivuar që të provojnë, janë më pak të sigurt dhe më pak të sigurt. Disa hidhërohen dhe bëhen agresivë. Disa të tjerë shqetësohen dhe bien në depresion. Por në një atmosferë ngrohtësie dhe sigurie emocionale, fëmijët ndjehen të sigurt, edhe nëse bëjnë gabime. Ata fitojnë motivim, ndjehen të sigurt dhe u besojnë prindërve të tyre. Ata e mësojnë gjithashtu rëndësinë e empatisë dhe respektit për ndjenjat e të tjerëve. Një klimë e ngrohtë në shtëpi është themeli për përbushjen e qëllimeve tuaja afatgjata.

Prindërit u ofrojnë ngrohtësi fëmijëve të tyre duke u treguar se i duan edhe kur bëjnë diçka të gabuar, duke i qetësuar kur lëndohen ose kur kanë frikë, duke i dëgjuar, duke e parë situatën nga këndvështrimi i tyre, duke luajtur me ta, duke qeshur me ta, duke i mbështetur kur përballesh me sfida, duke i inkurajuar kur u duhet të bëjnë diçka të vështirë, duke u thënë se kanë besim tek ta, duke i vlerësuar përpjekjet dhe sukseset e tyre dhe duke u treguar se u besojnë atyre.

Mjeti i dytë është struktura. Si të rritur, ne kemi më shumë shans për sukses në mësim nëse na jepen informacionet që na duhen, dhe nëse dikush flet qetë me ne për gabimet tona dhe na tregon se si të përmirësohemi herën tjetër. Fëmijët gjithashtu mësojnë më mirë kur marrin informacione, kur u jepet ndihmë që të gjejnë mënyra konstruktive për përbushjen e qëllimeve të tyre dhe nëse i kuptojnë arsyet e rregullave dhe udhëzimeve tona.

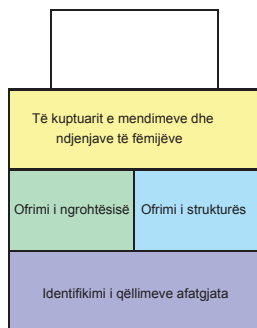
Nëse për fëmijët tanë vendosim rregulla që ne vetë nuk i ndjekim, ose presim që ata t'i kuptojnë gjërat dhe t'i ndëshkojmë kur bëjnë gabime, ata do të ndjehen të hutuar dhe të shqetësuar. Nëse përpiqemi t'i detyrojmë të sillen në mënyra të caktuara, ata do të kundërshtojnë. Nëse i lëndojmë kur bëjnë gabime, do të kenë frikë të provojnë. Por nëse vetë u japim shembull për atë që duam që fëmijët tanë të bëjnë dhe u japim informacionet e nevojshme për të marrë vendime të mira, ata do të bëhen më të sigurt, më kompetent dhe më të pavarur.

Prindërit ofrojnë strukturë për fëmijët e tyre duke vepruar si shembuj pozitiv për t'u ndjekur dhe udhëheqës, duke ua shpjeguar arsyet e rregullave, duke i përfshirë fëmijët e tyre në përcaktimin e rregullave, duke e dëgjuar këndvështrimin e tyre, duke u ndihmuar që të gjejnë mënyra për t'i ndrequr gabimet e tyre në një mënyrë që i ndihmon ata të mësojnë,



duke ua shpjeguar atyre efektet e veprimeve të tyre tek njerëzit e tjerë, duke folur shpesh me ta, duke qenë të drejtë dhe duke iu përshtatur situatave, duke e kontrolluar zemërimin dhe duke i shmangur kërcënimet.

### 3. Të kuptuarit e ndjenjave dhe mendimeve të fëmijëve



Nganjëherë ne presim që fëmijët të sillen në mënyra që janë përtej aftësive të tyre, të tilla si atëherë kur presim që një fëmijë të fle gjatë natës ose të presim që një 3-vjeçar të qëndrojë ulur. Nganjëherë mendojmë se fëmijët tanë po bëhen "kokëfortë" ose po "llastohen" kur nuk duan të shkojnë në shtrat për të fjetur ose kur zemërohen. Kur pritjet tona nuk përputhen me aftësitë e

fëmijëve tanë, ose kur mendojmë se ata po sillen keq, ne mund të ngjallim konflikte që janë të vështira për t'u zgjidhur sepse ato janë rezultat i vet mendimeve tona të gabuara.

Kur e shohim botën me sytë e një 1-vjeçari, një 5-vjeçari ose një 13-vjeçari, vetëm atëherë mund të fillojmë t'i kuptojmë arsyet e vërteta të sjelljes së tyre. Vetëm kështu mund të jemi mësues shumë më efektivë.

Marrëdhëniet tona me fëmijët tanë fillojnë qysh kur ata lindin. Në muajt e hershëm, ne e ndërtojmë besimin e fëmijëve tanë ndaj nesh dhe e formojmë një lidhje që do të jetë baza e marrëdhënies sonë për vitet në vazhdim. Detyra jonë është që të ofrojmë një mjedis të sigurt për foshnjat tona - një vend ku do të përmbushen nevojat e tyre, ku nuk do të rrahen apo të shkunden, ku mund të eksplorojnë pa rreziqe dhe lëndime, dhe ku do të marrin mbështetje dhe do të ndjehen të sigurt kur janë të frikësuar. Ne duhet t'i respektojmë mënyrat e tyre të komunikimit dhe t'u tregojmë atyre se mund të na besojnë se do t'u ndihmojmë.

Gjersa fëmijët kuptojnë më shumë për botën përreth tyre, ne mund të fillojmë t'u ofrojmë strukturë brenda kësaj klime të sigurisë emocionale. Por ne duhet ta shohim situatën nga këndvështrimi i tyre në mënyrë që të reagojmë në mënyrë konstruktive. Ne duhet të kuptojmë se çfarë po përpiqen të na tregojnë kur bërtasin, kur thonë "Jo!" ose

kur përplasnin këmbët. Detyra jonë është që t'u tregojmë atyre si t'i shprehin ndjenjat e tyre dhe si ta zgjidhin konfliktin pa dhunë.

Gjersa rriten, fëmijët duan të mësojnë gjithnjë e më shumë. Ne u mësojmë atyre vetë-respektin kur u përgjigjemi pyetjeve të tyre me respekt. Ne i motivojmë ata që të mësojnë kur i inkurajojmë që të eksplorojnë gjëra. Ne u tregojmë atyre që janë kompetentë kur u japim mundësi të gjejnë zgjidhje për problemet. Kur fëmijët besojnë se janë të aftë, ata janë shumë më të përgatitur për t'i zgjidhur sfidat me të cilat do të përballen gjatë viteve në vazhdim.

Kur fillojnë shkollën, bota shoqërore e fëmijëve zgjerohet me shpejtësi. Fëmijët që e kanë parë se si prindërit e tyre përballen me konfliktin, zemërimin dhe stresin pa agresivitet ose dhunë ka më shumë të ngjarë t'i zgjidhin mirë konfliktet e tyre. Ata që e shohin veten si të mirë, të kujdesshëm dhe të aftë ka më shumë të ngjarë të marrin vendime të mira. Ata që kanë mësuar të dëgjojnë, të komunikojnë dhe t'i trajtojnë të tjerët me respekt, ka më shumë të ngjarë të bëjnë të njëjtën gjë me moshatarët dhe mësuesit e tyre. Dhe ata që ndjejnë se kanë mbështetje dhe vlerësohen nga prindërit e tyre, ka më shumë të ngjarë t'u drejtohen atyre për këshilla dhe ndihmë.

Me adoleshencën e hershme vjen një dëshirë e fuqishme për pavarësi, ndryshime të thella fizike dhe emocionale dhe një nevojë e fortë për pranim në mesin e moshatarëve. Detyra e një prindi gjatë kësaj periudhe është ta inkurajojë vendimmarrjen e pavarur, duke ofruar një rrjet të fortë sigurie. Ata duhet t'u ndihmojnë fëmijëve të tyre që ta zhvillojnë ndjenjën e tyre të asaj që është e drejtë dhe e gabuar, si dhe një ndjenjë të përgjegjësisë dhe kompetencës. Dhe ata duhet të jenë gjithmonë të gatshëm për t'i mbështetur fëmijët e tyre kur bëjnë gabime. Fëmijët që janë mësuar t'u besojnë prindërve të tyre, ka më shumë të ngjarë t'i dëgjojnë këshillat e tyre. Fëmijët që kanë marrë mbështetje dhe udhëzime nga prindërit e tyre, ka më shumë të ngjarë t'u drejtohen atyre për ndihmë kur kanë telashe.

Kah mesi i adoleshencës, fëmijët përpiqen ta krijojnë identitetin e tyre. Ata papritmas mund t'i ndryshojnë stilet e tyre të veshjeve, shijen në muzikë, interesat akademike ose planet për të ardhmen. Shpesh, adoleshentët krijojnë identitete që janë shumë të ndryshme nga ato të prindërve të tyre. Ata dëgjojnë muzikë që prindërve të tyre nuk u pëlqen, veshin rroba që prindërve të tyre

nuk u pëlqejnë, dhe kanë këndvështrime me të cilat prindërit e tyre nuk pajtohen. Duke u bërë shumë të ndryshëm nga prindërit e tyre, ata do të jenë më të aftë ta kuptojnë se kush janë.

Në këtë fazë të fundit të fëmijërisë, besimi bëhet jashtëzakonisht i rëndësishëm. Fëmijët duhet ta dinë që prindërit e tyre janë kurdoherë të gatshëm për ta, duke u ofruar informacione të qarta dhe të sinqerta, pritje dhe strukturë të qartë, dhe një mjedis të sigurt. Ndonjëherë ata do të bëjnë gabime. Ashtu siç prindërit e tyre i mbanin mjediset e tyre të sigurta për ta, u jepnin informacione dhe i mbështesnin gjatë rritjes së tyre kur ishin të vegjël, prindërit mund ta bëjnë këtë për fëmijët e vet - duke e forcuar lidhjen prind-fëmijë, duke i monitoruar aktivitetet e fëmijës dhe duke kontribuar në pavarësimin e fëmijës.

#### 4. Zgjidhja e problemeve



Pasi t'i keni identifikuar qëllimet tuaja afatgjata të prindërimit, ju e kuptoni rëndësinë e ofrimit të ngrohtësisë dhe strukturës në mënyrë që t'i arrini qëllimet tuaja, dhe e kuptoni se si fëmijët mendojnë dhe ndjehen në moshë të ndryshme, kështu që mund t'i bëni bashkë të gjitha këto që të reagoni me disiplinë pozitive.

Reagimi me disiplinë pozitive nënkupton ofrimin e ngrohtësisë dhe strukturës që i plotëson nevojat e fëmijëve për zhvillim dhe ua mëson atyre atë që duhet të dinë në planin afatgjatë. Nuk ka të bëjë me ndëshkimin. Ka të bëjë me zgjidhjen e problemeve. Nevojitet vëmendje dhe praktikë.

Kur gjendeni në një situatë sfiduese, kaloni nëpër këto hapa përpara se të reagoni:

1. Mendoni për qëllimet tuaja afatgjata.
2. Mos harroni se fëmija juaj duhet të ndjejë se po e respektoni, po e kuptoni, po e mbani të sigurt dhe po e doni.
3. Pyeteni veten: çfarë duhet të kuptojë fëmija juaj për ta zgjidhur situatën? Çfarë mund të bëni në këtë situatë në mënyrë që t'i arrini qëllimet tuaja afatgjata?
4. Kini parasysh se si mendon dhe ndihet fëmija në këtë fazë të zhvillimit. Shikojeni situatën nga perspektiva e fëmijës suaj dhe mendoni me mendjen e fëmijës suaj. Pyeteni veten: Si do ta përshkruante fëmija juaj situatën?
5. Reagoni me respekt ndaj fëmijës suaj, ofroni informata të dobishme, duke pasur gjithmonë në mendje qëllimet tuaja afatgjata.

Nuk është gjithmonë e lehtë të reagoni në mënyrë konstruktive në situata sfiduese. Është mençuri që paraprakisht të mendoni dhe ta planifikoni reagimin tuaj. Dhe praktikoni, praktikoni, dhe vetëm praktikoni.

### Pse pikërisht Disiplina Pozitive?

Raporti Botëror i 2006 për Dhunën ndaj Fëmijëve zbuloi se keqtrajtimi fizik i fëmijëve në shtëpitë e tyre është problem global që prek miliona fëmijë në të gjithë botën. Një pjesë e madhe e dhunës fizike ndaj fëmijëve merr formën e ndëshkimit dhe shpesh rrënjohet në besimin kulturor që fëmijët mësojnë përmes dhimbjes fizike. Raporti rekomandon eliminimin e të gjitha formave të ndëshkimeve trupore ndaj fëmijëve dhe promovimin e disiplinës pozitive pa dhunë.

Përmbajtja e kësaj fletushke është hartuar nga Disiplina Pozitive në Prindërimin e Përditshëm me autore Joan E. Durrant, Ph. D.M dhe është botuar nga Save the Children

Shkarko librin e prindërve në:

<http://www.positivedisciplineeveryday.com>

Për më shumë informata rreth:

Programit të Disiplinës Pozitive në Prindërimin e Përditshëm:

[posdiseveryday@gmail.com](mailto:posdiseveryday@gmail.com)

Trajnimi i Fasilituesve të Programit jashtë Amerikës Veriore:

Koordinatori i programit  
Save the Children Kosovo  
Gazmend Zajmi, no 1, 10000  
Pristina, Kosovo  
i telefonit: +383 (0) 38 23 26 91

Email: [genta.gagica@savethechildren.org](mailto:genta.gagica@savethechildren.org)

Website: [www.savethechildren.net](http://www.savethechildren.net)