Inrabbu 'l Uliedna Aħjar

Manwal

© 1997 ***sedqa***

Edizzjoni 2004

sedqa
Aġenzija Nazzjonali għall-Ħarsien mill-Abbuż tad-Droga u l-Alkoħol
Ċentru Nazzjonali għall-Prevenzjoni

3, Triq Braille, Sta Venera ĦMR 11 - Malta
Tel: 2144 1014 • Fax: 2144 1029

Ħal-Farruġ l/o Luqa Malta
Tel: 2124 4226 • Fax: 2124 2063

Dan il-ktieb, '**Inrabbu 'l Uliedna Aħjar**' huwa parti minn programm ta' prevenzjoni mniedi minn ***sedqa***. Dan il-ktieb ma jistax jinbiegħ, jew isir fih ebda tibdil fil-format, jew jiġi riprodott bl-ebda mod ta' stampar jew b'xi mod ieħor elettroniku, mingħajr il-kunsens ta' ***sedqa***.

Foundation for Social Welfare Services
3, Braille Street, Santa Venera ĦMR 11
Tel: 2388 5110 • Fax: 2144 1029

ISBN: 99932-36-05-5

Daħla

Dan il-ktieb huwa maħsub u miktub bil-għan li jservi ta' għajnuna għal dawk il-ġenituri li jipparteċipaw fil-programm "Inrabbu 'l Uliedna Aħjar" imniedi mill-Aġenzija sedqa.

Għalkemm dan il-ktieb għandu valur fih innifsu u żgur ser iservi ta' għajnuna lil min jaqrah, irrid nenfasizza li dan il-materjal waħdu mhux biżżejjed. Hemm bżonn ukoll il-parteċipazzjoni tal-ġenituri kif ukoll il-qsim ta' esperjenzi bejniethom. L-ebda sengħa ma titgħallimha u tipperfezzjonaha jekk ma tkunx lest li tħaddimha.

L-ebda ktieb m'hu ser jgħallimkom kif, u xi tfisser, taħslu t-tarbija tagħkom. Meta taħslu lit-tarbija mhux indafa biss hemm fin-nofs! Hemm binja ta' relazzjoni, ta' senitmenti u ta' emozzjonijiet, bejnkom u bejn dik il-ħlejqa. Din l-esperjenza u mijiet oħra bħalha, ma tistawx takkwistawhom billi taqraw ktieb biss. Tridu wkoll tmissu b'idejkhom u taraw, taqsmu, u tippruvaw tifhmu l-esperjenzi ta' ħaddieħor.

Hu proprju għalhekk li qed nisħqu fuq il-ħtieġa li, bħala koppja, tattendu flimkien ma' ġenituri oħra, għall-programm "Inrabbu 'l Uliedna Aħjar". Kemm il-ktieb kif ukoll il-kors isegwu l-filosofija ta' Alfred Adler u Rudolph Dreikurs kif ġiet adattata minn Michael Popkins u oħrajn, prinċipalment f'żewġ kotba; "Active Parenting Today" u "Active Parenting of Teens".

L-isfidi li qed iħabbtu wiċċhom magħhom illum il-ġenituri donnu jidhru akbar minn dawk ta' l-imgħoddi. Naħseb li waħda mir-raġunijiet ewlenin hija li ħafna minna nqbadna mhux preparati biex inwieġbu b'mod effettiv għall-bidliet kbar li qed iseħħu fis-soċjetà tagħna.

Għalhekk ejjew nilqgħu din l-isfida qabel issir problema billi napprofitaw irwieħna minn opportunitajiet ġodda li kotba u korsijiet bħal dawn joffrulna.

Nittamaw li dan il-kontribut ċkejken iservi ta' għajnuna għalikom ilkoll u nawgurawlkom trobbija aħjar.

Ċentru Nazzjonali għall-Prevenzjoni
sedqa

Materjal Konsultat

POPKLIN, Michael H.	**Active Parenting Today:** Parent's Manual. Atlanta, 1990 **Active Parenting Today:** Leader's Manual. Atlanta, 1990 **Active Parenting of Teens:** Parent's Manual. Atlanta, 1990 **Active Parenting of Teens:** Leader's Manual.
DREIKURS, Rudolph	**Discipline Without Tears**, New York, 1974 **The Challenge of Parenthood,** M.D. New York, 1991
BETTNER, B.L. & Lew, A.	**Raising kids who can,** New York, 1991
GROSS, D.L.& Exten, L.L	**Common and Uncommon School Problems,** Washington, 1991
SCIBBERRAS, Maria	**Reaching The Drug Abuser,** Malta, 1991
STOKLEY, David	**Drug Warning,** London, 1992
TONNA, B.(ed.)	**Adolescent Drug Use in Malta,** Caritas Malta, 1993

Werrej

1 Is-Sehem tal-Ġenituri fil-Familja **7**
Il-personalità ta' uliedna
Stili ta' tmexxija
L-iżvilupp tat-tfal
Mit-tfulija għaż-żgħożija

2 Komunikazzjoni u Koperazzjoni **17**
Nitgħallmu nisimgħu
Inkunu nafu 'l uliedna
Inkunu nafu lilna nfusna
Ostakli għal komunikazzjoni

3 Kuraġġ u Stima **25**
X'jiskoraġġixxi 'l ulied
Kif nistgħu ngħinu 'l uliedna jibnu l-kuraġġ
Indipendenza u interdipendenza

4 Ir-Responsabbiltà f'Uliedna **31**
Il-pjan ta' azzjoni
Konsegwenzi naturali

5 L-isfida ta' l-Alkoħol u Drogi Oħra **37**
Pillola għal kull għawġ (pill mentality)
L-użu tajjeb ta' mediċinali
L-użu ta' alkoħol u drogi oħra mill-ġenituri
u l-effetti tagħhom fuq l-ulied
L-Abbuż tad-droga u ż-żgħażagħ
Kawżi u sinjali ta' użu u abbuż ta' drogi
Kif nistgħu ngħinu lil uliedna

6 Sesswalità u Sess **45**
L-adolexxenti u l-kriżi ta' l-identità
L-atteġġjament ta' uliedna lejn is-sess
Is-sess u l-ħames għanijiet ta' l-imġiba ta' l-adolexxenti
Riskji minn attività sesswali
Il-ġenituri bħala edukaturi dwar is-sess

Ringrazzjamenti

Ringrazzjament imur għat-tim tal-prevenzjoni fi ħdan l-Aġenzija ***sedqa***
għall-kontribut fil-produzzjoni ta' dan il-ktieb

Is-Sehem tal-Ġenituri fil-Familja

Għal snin twal il-familja tqieset, u għadha titqies minn bosta, bħala l-bażi li fuqha hija mibnija s-soċjetà. Nistgħu ngħidu li huwa x'aktarx diffiċli nimmaġinaw soċjetà fejn dan in-nukleu, li qegħdin insejħulu familja, ma jeżistix. Hawnhekk tajjeb ninnutaw li għalkemm il-forma u l-kompożizzjoni tal-familja tbiddlet u żviluppat mal-milja taż-żmien, waħda mill-funzjonijiet ewlenin tal-ġenituri fi ħdan il-familja baqgħet dik li jrawmu ċ-ċittadini tal-futur, u li għaldaqstant fuqhom tiddependi s-soċjetà ta' għada.

Għalhekk, bħala ġenituri, irridu ngħinu lil udiedna billi nipproteġuhom u nippreparawhom biex dawn ikunu kapaċi jegħlbu d-diffikultajiet u jirbħu l-isfidi tal-ħajja fil-mixja tagħhom lejn il-maturità. Sabiex nilħqu dan il-għan irridu l-ewwel nagħrfu u nifhmu dak li uliedna jgħaddu minnu fil-fażijiet differenti tal-ħajja tagħhom. Waqt li nkunu qegħdin nagħmlu dan irridu nżommu f'moħħna d-diversi aspetti tal-ħajja - l-aspetti emozzjonali, fiżiċi, psikoloġiċi, intellettwali u soċjali. Imbagħad irridu nkunu kapaċi ngħinuhom u nuruhom kif minn individwi li jiddependu għal kollox fuq individwi oħrajn; (minn trabi dipendenti fuqna l-ġenituri u adulti oħra) jistgħu jiżviluppaw f'persuni awtonomi u li eventwalment ikunu kapaċi jiżviluppaw sens ta' interdipendenza. Iżda biex aħna l-ġenituri nkunu kapaċi nagħmlu dan kollu irid ikollna l-għodda meħtieġa.

Huwa proprju għalhekk li korsijiet bħal "Inrabbu 'l Uliedna Aħjar", imniedi mill-Aġenzija sedqa, ġew żviluppati u adottati minn diversi skejjel, għaqdiet, ċentri soċjali u organizzazzjonijiet fil-komunità.

Matul il-kors "Inrabbu 'l Uliedna Aħjar" nkunu mgħejjuna nifhmu aħjar l-imġiba ta' wliedna. Għalhekk nitgħallmu nagħrfu jekk l-għan ta' imġiba partikulari ta' wliedna jkunx dak li jiksbu Poter, Kuntatt, Protezzjoni, Sfida jew Solitudni. Sejrin inħarsu wkoll lejn kif aħna nistgħu nirregolaw ruħna sabiex inkunu nistgħu nilħqu l-għanijiet tagħna l-ġenituri (li semmejna hawn fuq), u wkoll kif nistgħu ngħinu lil uliedna jilħqu l-għanijiet tagħhom b'imġiba pożittiva. Biss tajjeb inżommu f'moħħna li rridu nkunu aħna stess li nadottaw is-suġġerimenti mogħtija matul dan il-kors skond il-ħtiġijiet tal-familja tagħna sabiex nieħdu l-massimu minn dan il-kors.

Sejrin nibdew billi nagħtu ħarsa fuq fuq lejn xi wħud mill-fatturi li jistgħu jinfluwenzaw il-personalità ta' wliedna. Dan qegħdin nagħmluh għaliex aktar 'il quddiem se naraw kif il-personalità ta' l-individwu tinfluwenza il-mod kif dan iġib ruħu.

Fi kliem ieħor, li nifhmu kif tinbena u tissawwar il-personalità ta' wliedna huwa pass importanti sabiex inkunu nistgħu nifhmu aħjar l-imġiba pożittiva jew negattiva tagħhom. Imbagħad, meta jirnexxilna nagħmlu dan, inkunu nistgħu nirregolaw l-imġiba tagħna ma' dik tagħhom u b'hekk noħolqu atmosfera kalma u trankwilla fil-familja tagħna.

Il-Personalità ta' Uliedna

Minn diversi studji li saru rriżulta li l-personalità ta' l-individwu tissawwar primarjament minn tliet fatturi. Dawn huma:

- l-eredità, jew aħjar dak li l-individwu jiret ġenetikament mingħand il-ġenituri;
- l-atmosfera li l-individwu jitrabba fiha;
- il-pużizzjoni ta' l-individwu fil-familja vis-à-vis l-aħwa l-oħra, jew aħjar dik li hija magħrufa bħala l-Family Constellation.

L-Eredità

L-ulied jirtu bosta affarijiet mingħand il-ġenituri. Iżda l-aktar li jispikkaw huma dawk il-karatteristiċi fiżjoloġiċi bħat-tul, il-kulur ta' l-għajnejn u tax-xagħar, u attributi oħrajn. Dawn il-karatteristiċi jinfluwenzaw il-personalità ta' l-individwu bil-mod kif dawn ikunu aċċettati jew miċħuda mill-individwu nnifsu (u xi drabi anka minn individwi oħra).

L-Ambjent tal-Familja

It-tieni fattur li jinfluwenza b'mod qawwi il-personalità ta' l-individwu huwa l-ambjent, jew l-atmosfera li tkun tinsab fiha l-familja ta' dak l-individwu. Din l-influwenza tkun l-aktar b'saħħitha meta l-individwu ikun għadu żgħir fl-età, meta, l-aktar nies influwenti f'ħajtu se jkunu il-ġenituri u familjari oħra tiegħu.

"Family Constellation"

It-tielet fattur li identifikajna huwa dak li jissejjaħ il-Family Constellation, jiġifieri l-pużizzjoni ta' l-individwu fil-familja vis-à-vis l-aħwa l-oħra. Din il-qagħda tinfluwenza l-mod kif l-individwu jagħżel li jaġixxi kemm fil-familja kif ukoll fis-soċjetà in ġenerali. Ta' min jinnota li meta d-differenza fl-età bejn żewġt aħwa tkun ta' aktar minn ħames snin, iż-żgħir mit-tnejn jista' jitqies bħala l-ewwel wild. Dan jiġri minħabba li l-generation gap (il-qabża bejn ġenerazzjoni u oħra) qegħda, kull ma jmur, tiċkien.

Fit-tabella li ġejja naraw imġiba tipika ta' l-ulied skond il-pużizzjoni tagħhom fil-familja, jiġifieri skond jekk ikunux ulied uniċi, jekk ikunux il-kbar, il-fustanin jew iż-żgħar. It-tabella tinkludi wkoll xi suġġerimenti għalina l-ġenituri biex nagħrfu, fl-imġiba msemmija fit-tabella, dak it-temperament tipiku ta' wliedna. Aħna u nħarsu lejn dawn is-suġġerimenti, irridu niftakru li dawn huma biss gwidi ġenerali. M'għandna l-ebda garanzija li jekk nadottawhom fil-familja tagħna aħna se nkunu kapaċi nirregolaw l-imġiba ta' wliedna bil-mod kif nixtiequ aħna. Minflok, għandna nadattaw dawn l-ideat għas-sitwazzjonijiet partikulari tagħna. B'hekk, inkunu tassew nistgħu nieħdu li nistgħu minn dawn l-eżempji.

Pożizzjoni	L-Ewwel Wild
Karatteristiċi Tipiċi	• Ġeneralment jieħu r-risponsabbiltà ta' ħutu l-oħra; • Imur tajjeb ma' min ikun fl-awtorità; • Iħoss il-bżonn li jkun perfett, superjuri, u dak li jagħmel ikun tajjeb.
Suġġerimenti għall-ġenituri	• Evitaw li tisfurzawh jirnexxi; • Inkoraġġuh jieħu gost jipparteċipa f'attivitajiet jew kompetizzjonijiet, wkoll jekk ma jirbaħx; • Għinuh jagħraf li l-iżbalji jservu biex nitgħallmu minnhom; • Għinuh jaċċetta lilu nnifsu anki meta jiżbalja.

Pożizzjoni	It-Tieni Wild
Karatteristiċi Tipiċi	• Jew jipprova jlaħħaq ma' ta' qablu, jew jipprova jkun l-oppost ta' dak ta' qablu; • Jirribella biex isib postu fil-familja.
Suġġerimenti għall-ġenituri	• Għinu lit-tifel japprezza l-uniċità tiegħu; • Evitaw li tqabbluh ma' ħuh il-kbir; • Ħalluh isolvi waħdu l-konflitti li jinqalgħu ma' ħuh il-kbir.

Pożizzjoni	Il-Fustani
Karatteristiċi Tipiċi	• Iħossu li qiegħed f'nofs massa ta' nies u mhux ċert minnu nnifsu; • Sensittiv, ribelluż u jħares lejn il-ħajja b'mod qares; • Diplomatiku tajjeb u medjatur.
Suġġerimenti għall-ġenituri	• Agħmlu ħilitkom biex tqattgħu ftit ħin waħedkom miegħu; • Inkluduh fl-attivitajiet tal-familja; • Fejn huwa possibbli tonqsux milli titolbu l-opinjoni tiegħu.

Pożizzjoni	*L-Iżgħar wild*
Karatteristiċi Tipiċi	• Ġeneralment imfissed mill-membri kollha tal-familja; • Jaħseb fih innifsu biss; • Kreattiv; • Intelliġenti.
Suġġerimenti għall-ġenituri	• Ħalluh jagħmel hu dak li hu kapaċi jagħmel għalih innifsu; • Inkoraġġixxu l-kunfidenza fih innifsu; • Ħalluh isolvi l-konflitti tiegħu huwa stess biex tevitaw li jipproġetta ruħu bħala vittma taċ-ċirkostanzi.

Wild Uniku

Pożizzjoni	*Wild Uniku*
Karatteristiċi Tipiċi	• Iħobb ikun iċ-ċentru ta' l-attenzjoni; • Mhux kunfidenti fih innifsu; • Ma jikkoperax jekk ma tgħaddix tiegħu.
Suġġerimenti għall-ġenituri	• Ipprovdulu opportunitajiet biex jitgħallem ma' tfal oħra; • Inkoraġġixxu li jġib ħbieb id-dar u possibilment iqattgħu il-lejl hemmhekk ukoll.

Stili ta' Tmexxija

Fil-bidu ta' din it-taqsima identifikajna tliet fatturi li jinfluwenzaw il-personalità ta' wliedna. Fosthom semmejna l-atmosfera, jew aħjar l-ambjent tal-familja. Huwa fatt illi l-atmosfera fil-familja, ħafna drabi, tiddependi mill-mod kif aħna l-ġenituri nġibu ruħna u nirrispondu għall-imġiba ta' wliedna. Nistgħu ngħidu, għalhekk, li hawnhekk qegħdin inħarsu lejn il-metodi ta' trobbija u tmexxija li aħna nadottaw fil-familji tagħna. Dawn il-metodi, jew stili ta' tmexxija, nistgħu naqsmuhom prinċipalment fi tlieta:

- Stil Awtokratiku/Dittatorjali
- Stil Permissiv
- Stil Demokratiku/Attiv

Il-ġenituri li jagħżlu stil awtokratiku biex imexxu l-familja tagħhom jipproġettaw ruħhom bħala figuri ta' awtorità qawwija. Huma jużaw il-premju u l-kastig bħala għodda biex iżommu lil kulħadd f'postu.

F'dan l-istil ta' tmexxija huma l-ġenituri li jgħidu lit-tfal meta, fejn u kif għandhom jagħmlu kollox.

Għaldaqstant, f'ambjent bħal dan, t-tfal m'għandhomx l-opportunità jistaqsu, jikkonfrontaw jew jagħmlu d-deċiżjonijiet tagħhom.

Min-naħa l-oħra, dawk il-ġenituri li jagħżlu li jmexxu l-familja tagħhom bi stil permissiv iħallu lit-tfal jagħmlu bihom li jridu. Għalhekk it-tfal għandhom ftit limiti imposti fuqhom mill-ġenituri u dan iwassalhom għal nuqqas ta' rispett lejn l-ordni u r-rutina. B'riżultat ta' dan kollu; it-tfal jitilfu s-sigurtà minħabba n-nuqqas ta' sens ta' appartenenza.

Bi stil ta' tmexxija demokratika, il-ġenituri jippruvaw jilħqu bilanċ bejn l-istil awtokratiku u dak permissiv. Iżda mhux hekk biss. Meta l-ġenituri jagħżlu li jmexxu l-familja tagħhom bi stil demokratiku/attiv, ikunu qegħdin joffru l-opportunità lil uliedhom biex jikkoperaw magħhom fit-tmexxija u b'hekk iħossuhom membri importanti fil-familja.

Vantaġġ ieħor ta' dan it-tip ta' tmexxija huwa li l-ulied jesperjenzjaw l-ordni u r-rutina li huma importanti għas-sens ta' stabbilità u appartenenza.

L-Iżvilupp tat-Tfal

Mingħajr dubju, bħala ġenituri, ilkoll nixtiequ nrabbu lil uliedna fl-akbar għożża, sigurtà, protezzjoni u kumdità. Iżda rridu nammettu li mhux dejjem jirnexxilna nilħqu dan l-għan. Xi drabi naħsbu li l-fsied ifisser imħabba, u drabi oħra ninsistu fuq id-dixxiplina għax inkunu konvinti li d-dixxiplina ttalla' tfal b'sinsla soda. Insibu ruħna wkoll f'sitwazzjonijiet fejn nemmnu li l-għotja ta' rigali hija mezz ta' kif aħna nistgħu nibdew nikkomunikaw b'mod effettiv ma' wliedna. Biss, għalkemm dawn il-modi ta' mġiba jistgħu jirriżultaw effettivi f'xi okkażjonijiet, niltaqgħu ma' ċirkostanzi oħrajn, fejn dan ma jkunx il-każ. Meta jiġri hekk ifisser li ma nkunux sibna l-bilanċ ġust fit-tmexxija tagħna.

Għalhekk, ilkoll irridu naħdmu
u nistinkaw biex insibu
l-bilanċ ġust għall-familja tagħna.
U meta dak li nippruvaw ifallilna,
għandna nibqgħu nistinkaw sa ma nimexxu.

Matul il-kors "Inrabbu 'l Uliedna Aħjar" naraw u nipprattikaw numru ta' għażliet ta' mġiba li permezz tagħhom nistgħu naslu biex nilħqu l-għanijiet tagħna. Flimkien mal-ġenituri li qegħdin jipparteċipaw fil-kors aħna naqsmu l-esperjenzi tagħna u nieħdu aktar idejat ta' kif nistgħu inġibu ruħna ma' wliedna.

Matul dan il-kors aħna niksbu tagħrif ġenerali dwar l-iżvilupp fiżiku, psikoloġiku, emozzjonali u soċjali li normalment jgħaddi minnu kull individwu. Dan l-għarfien huwa importanti għalina għaliex, kif għidna fil-bidu ta' din it-taqsima, jeħtieġ li aħna, bħala ġenituri, nifhmu dan kollu biex inkunu nistgħu verament ngħinu lil uliedna fil-proċess ta' maturità.

Mit-Tfulija għaż-Żgħożija

Il-proċess li ngħaddu minnu biex minn tfal niżviluppaw f'żgħażagħ, u eventwalment f'adulti, ġie interpretat b'ħafna modi minn studjużi diversi. Uħud minn dawn l-interpretazzjonijiet u teoriji huma komplimentari għal xulxin, filwaqt li oħrajn jagħtu spjegazzjoni totalment differenti. Għalhekk, dawk l-verżjonijiet li qegħdin jiġu ppreżentati f'dan il-ktieb, wieħed jista' jagħtihom interpretazzjoni differenti, skond it-teorija li jagħżel biex jispjega l-proċess ta' l-iżvilupp.

Hawnhekk nixtieq inżid illi f'din il-ħarsa ħafifa lejn l-iżvilupp ta' l-individwu qed jiġu esklużi każijiet patoloġiċi minħabba li dawn jeħtieġu studju u tagħrif ferm aktar iddettaljat minn dak li xtaqna ninkludu f'dan il-ktieb.

L-Ewwel sentejn tat-Tarbija

Ġeneralment, sa minn qabel ma t-tarbija titwieled, jiġifieri waqt id-disa' xhur tat-tqala, il-ġenituri jagħmlu minn kollox biex iħarsu s-saħħa tagħha. Dan jagħmluh billi l-omm tiekol u tixrob nutrimenti li jsostnuha. Hija tevita x-xorb alkoħoliku, it-tipjip, id-drogi u l-mediċini li jistgħu jagħmlu ħsara lit-tarbija fil-ġuf. L-omm tevita wkoll l-istrapazz żejjed u żżomm kuntatt kontinwu mat-tabib biex huwa jkun jista' jagħtiha l-pariri tiegħu fl-interess tat-tarbija. B'hekk ikun evitat kemm possibli li l-ġenituri jġibu huma stess l-inkwiet fuqhom u fuq it-tarbija tagħhom.

It-tarbija ma tistax tikkontrolla l-imġiba ta' ommha - hija għal kollox dipendenti fuqha, anzi ħaġa waħda magħha. Ħafna jgħidu li dak kollu li jaffettwa lill-omm jaffetwa wkoll lit-tarbija. Irridu ngħidu, imma, li mhuwiex għal kollox ċar kif u sa fejn stress emozzjonali qawwi (eż. firda bla mistennija, bħal mewt ta' xi ħadd mill-familja) jolqot it-tarbija fil-ġuf. Lanqas ma huwa ċar kif u sa fejn effett ta' din ix-xorta jkun rifless fl-iżvilupp tat-tarbija wara t-twelid.

It-twelid huwa parti minn proċess naturali li jiġi fi tmiemu bil-mewt.

Għat-tarbija t-twelid ifisser li minn ambjent kenni u sħun (fejn kull ħtieġa tkun immedjatament sodisfatta) hija ssib ruħha f'ambjent anqas ċert. It-tarbija tibda tħoss il-bard jew is-sħana, tkun trid tixrob u tinħasel - u għal dan kollu tkun tiddependi minn dawk ta' madwarha.

Fl-ewwel sentejn wara t-twelid it-tarbija tgħaddi parti kbira mill-ħin rieqda. Imma dan ma jfisser bl-ebda mod li l-ambjent li hija tkun qed tgħix fih ma jkunx ġie affettwat bil-preżenza tagħha, kif ma jfissirx ukoll li dan l-istess ambjent ma jaffettwax lilha. Aktar ma jgħaddi ż-żmien it-tarbija tibda tinġibed lejn dawk l-individwi li jkunu jinsabu l-aktar qrib tagħha, bħal ommha, missierha u ħutha. Ma' dawn hija tibda tibni rabta speċjali. It-tarbija tibda tidra wkoll il-"pattern" u r-ritmu li bihom il-ħtiġijiet tagħha bħalma huma bżonn ta' l-ikel, l-irqad u l-bqija, ikunu issodisfati.

F'din il-fażi wkoll it-tarbija tibda tħoss il-ħtieġa li tiskopri u teżamina l-ambjent ta' madwarha. Għall-bidu dan tibda tagħmlu billi tuża ħalqha, minħabba li dan huwa l-organu li l-aktar jista' jgħinha tagħraf oġġett minn ieħor. Aktar 'il quddiem it-tarbija tibda tuża sensi oħrajn, bħalma huwa l-mess. Dan li qegħdin ngħidu jista' jispjega għaliex it-tfal, ħafna drabi, jispiċċaw idaħħlu f'ħalqhom kull ħaġa li taqa' taħt idejhom, jew isabbtu kollox ma' l-art.

Din il-fażi ta' sperimentazzjoni tieħu spinta 'l quddiem meta t-tfal jibdew jitkaxkru u jitilqu jimxu. Għalhekk, bħala ġenituri, irridu noqogħdu ferm attenti li nipproteġu lil uliedna minn oġġetti u esperjenzi ta' periklu.

It-Tfulija

Illum donnu ma tantx għadu jagħmel sens li nifirdu l-ħin li t-tifel iqatta' għal kollox fil-familja minn dak li huwa jgħaddi biex jibni relazzjonijiet ma' nies barra miċ-ċirku familjari. Diġà mill-età ta' tliet snin (u xi drabi anki ta' età iżgħar) it-tfal qegħdin ikunu mdaħħla f'ambjent aktar formali u fi struttura ta' gradazzjoni billi jintbagħtu fi play schools. Din ir-realtà moderna qegħda ġġiegħel lil psikologi jħarsu b'lenti ġdida lejn dan il-perjodu fil-ħajja ta' l-individwu.

Kif rajna fis-sezzjoni ta' qabel, matul l-ewwel sentejn tal-ħajja it-tarbija trabbi ċerta awtonomija. Għalhekk issa t-tifel jibda jagħraf u jagħmel xi għażliet, li aktar ma jgħaddi ż-żmien ikomplu jiżdiedu bl-iżvilupp tal-lingwa mitkellma. Bosta psikologi jaraw, f'dan l-iżvilupp, il-qofol ewlieni tar-rieda indipendenti tat-tifel, il-bidu tal-proċess ta' relazzjonijiet soċjali wiesgħa u l-iżvilupp tal-kapaċità tat-tifel li jivviżwalizza oġġetti u persuni li ma jkunux fil-preżenza tiegħu.

Matul it-tfulija, it-tifel ikun beda jirrealizza li wkoll il-ġenituri tiegħu jista' jkollhom il-limitazzjonijiet tagħhom. Il-kurżità hija wkoll xi ħaġa li tispikka ferm fit-tfulija. Nistgħu ngħidu li l-aktar mistoqsija komuni f'ħalq t-tifel f'dan il-perjodu hemm "Għaliex?" Ma' din it-tfittxija biex jifhem aħjar id-dinja ta' madwaru t-tifel jesperimenta bil-kapaċitajiet tiegħu - u fil-proċess ikun qed jiżviluppa l-istima tiegħu innifsu.

Dan kollu jkun qed isir f'qafas soċjali fejn il-ġenituri jkunu l-protagonisti ewlenin. Hekk huma jkollhom opportunità tad-deheb sabiex jinfluwenzaw lit-tifel b'mod pożittiv.

Kif diġà għidna, l-iżvilupp tal-lingwa mitkellma huwa akkwist importanti għat-tifel għaliex issaħħaħ fih is-sens ta' identità personali u wkoll iressqu aktar lejn sens ta' indipendenza psikoloġika. Għalhekk, ħafna drabi, meta tifel li jkun għadu qed jibda jitkellem jgħid "le" jew "ma rridx" ma jkunx qed jagħmel hekk b'sens ta' sfida, iżda fi sforz biex jiddikjara l-indipendenza tar-rieda tiegħu minn dik ta' l-oħrajn, u wkoll biex jeżerċita kontroll fuq l-ambjent ta' madwaru. Madankollu, it-tifel xorta jibqa' jfittex il-wens fi ħdan il-ġenituri tiegħu anki jekk jirrealizza li l-ġenituri ma jkunux għadhom jatuh l-attenzjoni kollha ta' qabel, aktar u aktar jekk fil-frattemp ikunu twieldu xi aħwa oħra jew inkella iż-żewġ ġenituri jkunu qed joħorġu jaħdmu u jispiċċaw iqattgħu inqas ħin miegħu. F'każijiet bħal dawn it-tifel ikun irid min jaċċertah li ommu u missieru xorta jkunu għadhom iħobbuh. Dan jistgħu jagħmluh billi l-ħin li jqattgħu miegħu ikun aktar ta' kwalità. Huwa mportanti li f'din il-fażi tal-ħajja ta' wliedna aħna la nserrħu rasna u lanqas ma nitilqu r-riedni tat-tmexxija f'idejhom avolja dawn juruna sinjali li kapaċi jaħsbu b'moħħhom. Anzi, dan huwa ż-żmien meta rridu nibdew inrawmu f'uliedna sens ta' responsabbiltà u koperazzjoni.

Bejn l-iskola u d-dar

Meta t-tifel jilħaq l-età li fiha jibda jattendi l-iskola primarja, jibda jqatta' ferm aktar ħin l-iskola milli d-dar. Meta nitkellmu dwar skola, inkunu qegħdin ninkludu dak kollu li jseħħ f'ambjent formali u strutturat fejn isir xi tip ta' tagħlim bogħod mill-ġenituri. B'hekk qegħdin ninkludu kull tip ta' lezzjonijiet tad-duttrina, laqgħat ta' l-għaqdiet u attivitajiet sportivi.

Kif għidna, issa it-tagħlim formali jiddomina x-xena tal-ħajja tat-tifel. Is-sitwazzjoni tkompli tiġi inforzata mis-sistema edukattiva li tippromwovi b'mod qawwi t-tagħlim akkademiku. Min-naħa tagħna l-ġenituri rridu noqogħdu attenti li ma nagħmlux emfasi esaġerata fuq ir-riżultati akkademiċi li jikseb it-tifel. Meta aħna nagħmlu dan it-tip ta' pressjoni fuq it-tifel inkunu qegħdin ngħidulu b'mod indirett, u xi drabi anki b'mod dirett, li aħna nħobbuh u nistmgħuh skond il-kisbiet li jagħmel fl-iskola. Ħafna drabi din l-attitudni twassal lit-tifel biex jaħseb, u forsi anka jemmen, li l-valur tiegħu bħala individwu jkun dipendenti fuq l-akkwisti u s-suċċessi tiegħu. Għalhekk meta huwa jagħmel xi ħaġa li tfallilu, ibaxxi awtomatikament l-istima tiegħu nnifsu. Dan kollu jurina kemm huwa importanti li filwaqt li naċċertaw ruħna li t-tifel jagħmel ħiltu kollha, fl-istess ħin naċċettaw il-limitazzjonijiet tiegħu. Permezz ta' hekk inkunu qegħdin innisslu sens ta' fiduċja fih għax l-isforz li jkun qed jagħmel ikun qed jiġi apprezzat.

Aktar tard f'dan il-perjodu, it-tifel jibda jħoss il-pressjonijiet mill-grupp ta' tfal tamparu. Iżda l-ħajja fil-grupp hija kemmxejn differenti minn dik tad-dar.

Għalkemm fil-grupp xorta jrid jobdi u jikkonforma mar-regoli tal-grupp biss ma jibqax jirċievi t-trattament speċjali li normalment jikseb mid-dar - pjuttost fil-grupp irid jistinka u jqatta' bi snienu biex isib postu u ma jitwarrabx. Għalhekk irid jitgħallem jiddefendi ruħu fiżikament, jiffaċċja sfidi, u jċedi mingħajr ma jitlef l-istima tiegħu nnifsu. Jagħraf ukoll li r-regoli tal-grupp jinbidlu biss jekk ikun hemm il-kunsens tal-grupp kollu. Din hija sitwazzjoni pjuttost differenti minn dik li normalment wieħed isib fid-dar.

F'dan il-proċess, il-grupp bil-mod il-mod jibda jisraq ix-xena lill-familja sakemm ikun hu li jiddominaha. Fi kliem ieħor f'din il-fażi tal-ħajja, l-influwenza tal-ħbieb tieħu post dik tal-ġenituri. Din l-esperjenza tista' tkun pożittiva jekk it-tifel jagħraf jisfruttaha. Biex it-tifel jasal għal dan, il-ġenituri la jridu jagħlquh f'bozza biex jipproteġuh mill-ħażen tad-dinja, u lanqas m'għandhom jitilquh kompletament għal riħu. Meta l-ġenituri jipproteġu t-tifel b'mod esaġerat jispiċċa ma jkunx kapaċi jfendi għal rasu aktar tard fil-ħajja. Min-naħa l-oħra, meta l-ġenituri jagħtu libertà żejda lit-tifel, ħafna drabi huwa jispiċċa l-"bully" tal-grupp, jiskarta attivitajiet impenjattivi bħall-istudju u biex jikkumpensa din id-dgħjufija jirrikorri għall-azzjonijiet aggressivi. Psikoloġikament, b'libertà żejda, il-ġenituri jkunu qegħdin igħabbu t-tfal b'responsabbiltà li ma jkunux lesti għaliha.

L-Adolexxenza

L-adolexxenza ġġib magħha trasformazzjoni sħiħa fil-ġisem tat-tfal - trasformazzjoni li taffetwalhom ħajjithom minn kull lat.

Hawnhekk m'aħniex ser nintilfu f'polemiki dwar meta tibda l-adolexxenza. Ngħidu biss li t-tibdil fil-ġisem, magħruf aktar bħala pubertà, normalment jibda jidher aktar kmieni fit-tfajla milli fil-ġuvni. Is-sinjali li dan it-tibdil ikun beda jseħħ, jibdew meta kemm it-tfajla kif ukoll il-ġuvni jibda jitlagħlhom pil f'diversi partijiet ta' ġisimhom (filwaqt li f'partijiet oħra fejn diġà jkun hemm il-pil, normalment dan jibda isir aktar oħxon). Isir ukoll żvilupp kbir fis-sistema riproduttiva biex issa kemm il-ġuvni kif ukoll it-tfajla jkollhom il-kapaċità li jnisslu t-tfal. Hemm żviluppi oħra li jseħħu fl-adoloxxenti f'dan il-perjodu - il-muskoli kważi jirduppjaw fid-daqs, jkun hemm żjieda fit-tul u fil-piż, żvilupp fil-moħħ (li jikber b'20%), u wkoll tibdil fil-forma ta' l-għadam (il-ġisem isir jixbaħ aktar lil dak ta' l-adulti).

Flimkien ma' dawn il-bidliet fiżiċi, iseħħu wkoll bidliet u żviluppi psikoloġiċi. Dawn ta' l-aħħar ma nindunawx bihom ma' l-ewwel minħabba li ma nistgħux narawhom bħal ma naraw il-bidliet fiżiċi. Għaldaqstant huwa mportanti ferm li nkunu konxji ta' dawn il-bidliet li jistgħu jseħħu fil-ġuvni jew fit-tfajla sabiex b'hekk inkunu nistgħu nifhmu aħjar l-imġiba tagħhom - li altrimenti ma tkunx tagħmel sens. Hekk per eżempju, għalkemm il-grupp jibqa' importanti (anzi iżid fl-importanza fil-ħajja taż-żagħżugħ jew żagħżugħa), fl-istess ħin jinħoloq konflitt dwar l-identità personali tagħhom u spiss jibdew isaqsu: "Imma jien min jien? Kif nista' niġbed l-attenzjoni ta' sħabi/tal-ġenituri tiegħi? Kif l-aħjar inġib ruħi mas-sess oppost? Tgħid se nirnexxi fil-ħajja? Liema hi t-triq li tgħodd għalija?"
Fit-tfittxija tagħhom għat-tweġibiet ta' dawn il-mistoqsijiet huma bosta dawk iż-żgħażagħ li jħarsu lejn mudelli jew stili ta' ħajja li jolqtuhom. Aktarx li dawn ikunu ta' żgħażagħ ftit akbar minnhom magħrufin minn kulħadd u li jagħtu l-impressjoni li jkunu għamlu suċċess fil-ħajja. Aktarx ukoll li dawn il-mudelli jkunu ġejjin jew mill-qasam ta' l-isport, mużika, spettaklu u films, jew minn gruppi li jaħdmu favur l-ambjent, il-kultura jew l-ispiritwalità. Barra minn hekk iż-żagħżugħ u ż-żagħżugħa iħarsu aktar mill-qrib lejn il-ġenituri tagħhom u lejn il-mexxejja tal-pajjiż - u aktar milli jagħtu każ ta' dak li jgħidu, aktar josservaw l-azzjonijiet tagħhom.

Dan it-taqlib li ġġib magħha l-adolexxenza jista' jaffettwa l-imġiba taż-żagħżugħ b'mod negattiv

billi jnissel fih sens ta' ribelljoni, frustrazzjoni u ġibda għal riskji bla bżonn.

- Ribelljoni kontra dak li ż-żagħżugħ iqis bħala ipokrizija fl-adulti;
- Frustrazzjoni b'riżultat ta' nuqqas ta' qbil bejn dak li jixtieq iż-żagħżugħ u d-deċiżjonijiet li jittieħdu minn adulti u li hu jkollu jaċċetta bil-fors. (Ħafna drabi din twassal għal sentiment ta' vendetta);
- Riskji bla bżonn minħabba l-isfidi u l-pressjoni mill-grupp.

Hawnhekk tajjeb ngħidu li anki jekk iż-żagħżugħ jadotta xi waħda minn dawn l-imġiba negattiva li għadna kif semmejna, xorta waħda m'għandniex għalfejn inħarsu lejh bħalkieku kien xi mostru. Anzi, esperjenzi bħal dawn jistgħu jgħinu liż-żagħżugħ jimmatura.

Għaldaqstant, meta niġu iffaċċjati b'sitwazzjoni simili, ma nistgħux naħslu jdejna; għandna nagħtu l-għajnuna sħiħa tagħna filwaqt li nżommu quddiem moħħna li din hija esperjenza ġdida għal uliedna.

Din l-informazzjoni li tajna f'din l-ewwel taqsima hija biss gwida ġenerali ta' l-iżvilupp fiżiku u psikoloġiku ta' l-individwu. Għalhekk, għal darb'oħra ngħidu li filwaqt li nżommu dan f'moħħna rridu niftakru wkoll li kull individwu huwa uniku u għaldaqstant l-informazzjoni mogħtija trid tiġi adattata għall-individwu partikulari fl-ambjent partikulari li jkun jinsab fih.

Noti

Noti

It-Tieni Taqsima

Komunikazzjoni u Koperazzjoni

Xi darba jew oħra lkoll iltqajna ma' l-istampa taż-żewġt iħmir li jidhru jixtiequ jilħqu l-ikel, iżda billi t-tnejn ikunu marbutin bl-istess ħabel ma jirnexxilhomx jekk ma jikkoperawx ma' xulxin.

Huma bosta d-drabi li niltaqgħu ma' sitwazzjonijiet simili fil-familja tagħna. Kemm uliedna kif ukoll aħna jkollna l-istess għan, iżda jew inbatu ħafna biex nilħquh jew inkella ma jirnexxilniex nilħquh. Dan jiġri għax bejnietna ma jkunx hemm komunikazzjoni attiva. Mela, biex aħna nbiegħdu dawn il-konflitti mill-familja tagħna irridu nistabbilixxu komunikazzjoni effettiva fi ħdanha.

Il-komunikazzjoni hija sengħa li nistgħu nitgħallmuha. U la darba nagħmlu dan, aħna nkunu f'pożizzjoni fejn nistgħu nirbħu kemm il-koperazzjoni kif ukoll il-fiduċja ta' wliedna. F'din it-taqsima sejrin nagħtu ħarsa lejn tliet punti importanti u neċessarji biex inkunu nistgħu nistabbilixxu komunikazzjoni effettiva.

L-ewwel punt huwa li nitgħallmu nisimgħu
It-tieni punt huwa li nkunu nafu 'l uliedna
It-tielet punt huwa li nkunu nafu lilna nfusna

Nitgħallmu Nisimgħu

Li nikkomunikaw ifisser li għall-anqas nisimgħu daqs kemm nitkellmu. Iżda meta wliedna jiġu għandna b'xi problemi allura x'aktarx li jkunu aktar importanti li nisimgħu milli nitkellmu.

U forsi aktar milli sempliċiment nisimgħu, irridu nagħtu widen - jiġifieri mhux biss nisimgħu l-kliem li jkun qed jingħad iżda wkoll nifhmu l-emozzjonijiet u dak kollu li jkunu qegħdin iħossu wliedna meta dawn jikkomunikaw magħna.
Dan kollu nistgħu inġibuh, fost l-oħrajn, mill-espressjonijiet tal-wiċċ, ġesti, u ton tal-vuċi li bih ikellmuna. Iżda biex nagħmlu dan irridu nkunu lesti li nitilqu kollox minn idejna u nagħtuhom l-attenzjoni sħiħa tagħna - nisimgħu dak li qed jgħidulna u nuruhom b'sinjali jew bi kliem li nkunu qegħdin nifhmuhom. Kultant nistgħu wkoll niġbru dak li jkunu qalulna fi ftit kliem u nirrepetuh biex inkunu ċerti li qegħdin nieħdu l-messaġġ li wliedna jkunu jixtiequ jgħaddulna. B'hekk ninkoraġġixxu lil uliedna biex ikomplu jinfetħu u jesprimu dak kollu li jixtiequ jgħidulna. Din is-sengħa li għadna kif iddeskrivejna hija magħrufa bħala "empathy" u meta nibdew nipprattikawha nirrealizzaw li mhix ħafifa daqskemm forsi nistgħu naħsbuha aħna. Iżda meta jirnexxilna nakkwistawha inkunu ksibna vantaġġ kbir għax inkunu akkwistajna waħda mill-għodod bażiċi tal-komunikazzjoni.

Wara li nisimgħu lil uliedna nkunu f'pożizzjoni fejn nistgħu ngħinuhom isibu soluzzjoni għall-problema li jkollhom filwaqt li nfakkruhom li huwa mportanti li jaħsbu wkoll fil-konsegwenzi li tista' ġġib magħha s-soluzzjoni li jkunu qed jagħżlu.

Fl-aħħarnett tajjeb li nuru nteress fir-riżultat li jiksbu bid-deċiżjoni li jieħdu - dan nistgħu nagħmluh billi wara ftit taż-żmien nistaqsu lil uliedna kif ikunu marru bis-soluzzjoni li jkunu adottaw. B'hekk inkomplu nuru lil uliedna li verament jinteressana dak kollu li jgħaddu minnu u li aħna lesti nisimgħuhom, u fejn nistgħu nagħtuhom daqqa t'id.

Inkunu Nafu 'l Uliedna

Naħseb li lkoll nirrealizzaw li aktar ma t-tfal jikbru anqas iqattgħu ħin id-dar. Għalhekk huwa mportanti li nistabbilixxu komunikazzjoni attiva sa minn meta dawn ikunu żgħar biex meta jikbru, u niġu f'sitwazzjoni fejn il-ħin li jkollna biex nikkomunikaw magħhom ikun verament ftit, ta' lanqas inkunu kapaċi nikkomunikaw b'mod effetiv.

Iżda biex verament inkunu nistgħu nagħmlu dan, mhux biżżejjed li nkunu nafu nisimgħu. Irridu wkoll inkunu nafu sew 'l uliedna. Dan nistgħu naslu għalih billi, minn kmieni, nagħtuhom ċans jesprimu ruħhom sewwa dak li jixtiequ u nistabbilixxu ħin li niddedikawh esklussivament għalihom. B'hekk aħna nkunu nistgħu nagħrfu verament min huma wliedna u konsegwentement inkunu nistgħu nikkomunikaw magħhom b'mod effettiv.

Inkunu Nafu Lilna Nfusna

Aktar 'il quddiem f'din it-taqsima għidna li l-komunikazzjoni ma ssirx biss bil-kliem iżda anki bil-ġesti, bl-espressjonijiet tal-wiċċ u bit-ton tal-vuċi li nużaw. Għalhekk, bħalma aħna ninnotaw u nosservaw dawn l-affarijiet fit-tfal tagħna meta jkunu qegħdin jikkomunikaw magħna, hekk ukoll huma jkunu qegħdin josservaw dan kollu fina filwaqt li nkunu qegħdin nikkomunikaw magħhom, jew ma' ħaddieħor. B'dan il-mod uliedna jiffurmaw idea ta' kif aħna naħsbuha, x'inhuma l-affarijiet li l-aktar ngħożżu, eċċ. Xi drabi dawn jinfluwenzaw ruħhom minna u għalhekk jibdew iġibu ruħhom bħalna.

Għaldaqstant tajjeb li kull tant żmien nieqfu nirriflettu dwar x'tip ta' messaġġi dwarna nfusna qegħdin ngħaddu lil uliedna u naraw ukoll jekk dawn jaqblux mal-mod ta' kif aħna nixtieqU li wliedna jkunu.

Jekk permezz ta' dan l-eżerċizzju naraw li qegħdin ngħaddu xi messaġġi negattivi jew li qegħdin ninfluwenzaw l-imġiba ta' wliedna b'mod negattiv, allura għandu jkollna l-kuraġġ li nwarrbu dan kollu li jkun qiegħed ifixkilna billi ngħaddu messaġġi pożittivi u naħsbu dwar imġiba li tgħinna nilħqu aħjar l-għanijiet tagħna fit-trobbija ta' wliedna.

Fi ftit kliem, biex aħna nkunu nistgħu nikkomunikaw effettivament ma' wliedna, irridu ngħinuhom jarawna:

- lesti naċċettawhom kif inhuma
- ma niġġudikawhomx
- ngħinuhom jiċċaraw il-problemi li jiltaqgħu magħhom
- nagħmlulhom kuraġġ
- inżommu l-kunfidenzjalità
- nagħtuhom il-ħin tagħna mingħajr riżervi

Sfortunatament ħafna minna (ukoll jekk ikollna intenzjoni tajba u nkunu mingħalina qed nimxu tajjeb) nibnu ħajt bejna u wliedna li jwaqqafna milli nikkomunikaw. Dan il-ħajt jista' jkun riżultat ta' bosta fatturi. Fit-tabella ta' hawn taħt sejrin nagħtu ħarsa lejn dawn l-ostakli. Bħala ġenituri aħna nistgħu nkunu qegħdin nirrikorru għalihom mingħajr ma nirrealizzaw l-effetti negattivi li dawn iħallu fuq il-komunikazzjoni bejna u bejn uliedna.

Ostakli għal Komunikazzjoni

Il-Ħajt għall-Komunikazzjoni	**Tikkmanda**
L-Intenzjoni tal-Ġenitur	Jikkontrolla s-sitwazzjoni u jagħti soluzzjoni ta' malajr.
Għaliex hija nuqqas ta' rispett?	Għax qisu qiegħed jgħid: "Inti ma għandekx id-dritt tiddeċiedi kif tiffaċċjaha.
Eżempji	"L-Aħjar li tagħmel hu..." "Teqridx iżjed."

Il-Ħajt għall-Komunikazzjoni	**Tagħti Parir**
L-Intenzjoni tal-Ġenitur	Jinfluwenza l-adoloxxent b'argumenti jew opinjonijiet.
Għaliex hija nuqqas ta' rispett?	Għax qisu qiegħed jgħid: "Inti m'għandekx is-sens komun biex issib soluzzjoni."
Eżempji	"Għandi idea tajba..." "Għax ma tagħmilx hekk..."

Il-Ħajt għall-Komunikazzjoni	**Iċekken il-problema**
L-Intenzjoni tal-Ġenitur	Ineħħi l-uġigħ ta' l-adoloxxent ħalli jħossu aħjar.
Għaliex hija nuqqas ta' rispett?	Għax qisu qiegħed jgħid: "Inti m'intix kapaċi tiffaċċja l-nkwiet."
Eżempji	"Il-problema mhix gravi daqs kemm qiegħed tagħmilha."

Il-Ħajt għall-Komunikazzjoni	**Tinterroga**
L-Intenzjoni tal-Ġenitur	Isib tarf tal-problema u jsir jaf x'ikun għamel ħażin l-adoloxxent.
Għaliex hija nuqqas ta' rispett?	Għax qiegħed jgħid: "Bil-fors li għaffiġt xi waħda."
Eżempji	"X'għamilt int biex ġiegħltu..."

Il-Ħajt għall-Komunikazzjoni	**Tbiddel id-diskors**
L-Intenzjoni tal-Ġenitur	Jipproteġi lill-adoloxxent mill-problema billi jibdel is-suġġett.
Għaliex hija nuqqas ta' rispett?	Għax qisu qiegħed jgħid: "Ma naħsibx li inti tiflaħ għall-inkwiet biex issib soluzzjoni."
Eżempji	"Toqgħodx tinkwieta fuq hekk; ejja ħa..."

Il-Ħajt għall-Komunikazzjoni	**Tagħmilha ta' Psikologu**
L-Intenzjoni tal-Ġenitur	Jipprova jiskansa problemi 'l quddiem, janalizza l-imġiba ta' l-adoloxxent u jispjega l-mottiv tiegħu.
Għaliex hija nuqqas ta' rispett?	Għax qisu qiegħed jgħid: "Jien nafek aħjar milli int taf lilek innifsek. Għalhekk, jien superjuri għalik."
Eżempji	"Int m'għandekx fiduċja fik innifsek għalhekk għedt hekk."

Il-Ħajt għall-Komunikazzjoni	**Tkun Sarkaztiku**
L-Intenzjoni tal-Ġenitur	Juri lill-adoloxxent kemm l-attitudni jew l- imġiba tiegħu hi ħażina billi jwaqqgħu għaċ-ċajt.
Għaliex hija nuqqas ta' rispett?	Għax qisu qiegħed jgħid: "Int ridikolu!"
Eżempji	"Naħseb li b'daqshekk waqgħet id-dinja."

Il-Ħajt għall-Komunikazzjoni	**Tippriedka**
L-Intenzjoni tal-Ġenitur	Juri lill-adoloxxent il-mod kif suppost jiffaċċja l-problema.
Għaliex hija nuqqas ta' rispett?	Għax qisu qiegħed jgħid: "Ara ma jfettillikx tagħżel il-valuri tiegħek."
Eżempji	"Li suppost tagħmel hu..."

Il-Ħajt għall-Komunikazzjoni	**Taf kollox**
L-Intenzjoni tal-Ġenitur	Biex juri lill-adoloxxent li l-ġenituri tiegħu kapaċi jsolvu kull problema.
Għaliex hija nuqqas ta' rispett?	Għax qisu qiegħed jgħid: "Jien naf kollox u int ma taf xejn."
Eżempji	"Is-soluzzjoni hija veru sempliċi."

Wara li tajna ħarsa fuq fuq lejn l-ostakli ngħaddu issa biex niflu aktar mill-viċin dawn l-ostakli u naraw kif nistgħu indawruhom f'esperjenzi pożittivi.

Nikkmandaw

Bħala ġenituri aħna għandu jkollna dejjem it-tmexxija tal-familja f'idejna. Iżda din irridu nħaddmuha b'mod demokratiku jekk aħna nixtiequ li wliedna jaċċettawha mingħajr ma jirribellaw kontrina. Tajjeb niftakru li wieħed mill-għanijiet ta' wliedna huwa dak li jiksbu poter fuq ħajjithom u fuq dawk id-deċiżjonijiet li jirrigwardaw lilhom b'mod dirett jew indirett.

Mela aktar milli nikkmandaw (li hija ħaġa pjuttost faċli) irridu ninvolvu u nikkonvinċu lil uliedna li dak li nkunu qed nipproponulhom ikun l-aħjar għalina lkoll. Biss jekk ikun hemm xi sitwazzjoni fejn il-familja jew xi membri tagħha jkunu f'periklu, allura f'dan il-każ aħna iġġustifikati nagħtu ordni u nistennew li uliedna jobduha.

Nagħtu Parir

Bosta drabi nsibu ruħna nagħtu parir lil uliedna sabiex mingħalina ngħinuhom isolvu xi problema. Fil-fatt meta nagħtu pariri nkunu qegħdin b'mod pulit ngħidulhom kif għandhom iġibu ruħhom u x'għandhom jagħmlu f'sitwazzjonijiet partikolari. Meta nirrealizzaw li nkunu qegħdin nagħmlu dan għandna nieqfu u minflok ngħinu 'l uliedna jfittxu soluzzjoni għall-problema tagħhom huma stess. U jekk is-soluzzjoni li jagħżlu ma taħdimx, irridu nkunu lesti li minflok ma niġġudikawhom inħeġġuhom ifittxu soluzzjoni oħra.

Inxejnu l-Problema

Ftit huma dawk in-nies li jieħdu gost jaraw lil ħaddieħor isofri. Minn dawn il-ftit nistgħu neskludu l-ġenituri. Tant hu hekk li ħafna drabi nispiċċaw inxejnu l-mod kif iħossuhom uliedna meta jkunu għaddejjin minn żmien diffiċli, jew qegħdin jiffaċjaw xi problema, sempliċiment biex nippruvaw nevitawlhom it-tbatija u s-sofferenza li ġġib magħha dik s-sitwazzjoni jew problema. Sfortunatament, meta nagħmlu dan inkunu qegħdin niċħdu u ninjoraw l-uġigħ li qed iħossu t-tfal.

Għalhekk, meta nsibu ruħna f'sitwazzjoni fejn uliedna jkunu qegħdin ibatu, jew isofru minħabba f'xi problema li jkollhom, l-aħjar ħaġa li nistgħu nagħmlu tkun li nagħtuhom widen u nuruhom li qed nifhmuhom mingħajr ma nippruvaw innaqqsu xejn mill-importanza li dawn ikunu qed jagħtu lil dan l-episodju f'ħajjithom.

Ninterrogaw

Ma hemm xejn ħażin li nistaqsu mistoqsijiet lil uliedna waqt li nkunu qed nitħaddtu magħhom. Iżda dawn il-mistoqsijiet ma jridux isiru bil-għan li nsibu fejn ikunu qegħdin jiżbaljaw uliedna biex niġġudikawhom fuq hekk. Pjuttost il-mistoqsijiet tagħna għandhom isiru bil-għan li ngħinuhom jiċċaraw il-ħsibijiet tagħhom. Għal dan l-għan nistgħu nużaw mistoqsijiet tat-tip "Ħa nara inix qed nifhmek tajjeb. Allura inti...?" Jekk bil-mistoqsijiet tagħna aħna nippruvaw nieħdu minn ras uliedna dak li huma jkunu għadhom ma qalux, aktarx li dawn ma jibqgħux iħossuhom komdi jafdaw magħna u għaldaqstant jibdew jigdbu, jaqtgħu fil-qasir jew jagħtuna r-risposta li jaħsbu li aħna nkunu qegħdin nistennew minnhom. Sitwazzjonijiet bħal dawn għandna nevitawhom għaliex ibiegħdu lil uliedna minna u jtellfuna il-fiduċja tagħhom fina.

Indawru d-diskors

Xi drabi, meta bħala ġenituri ma nħossuniex ippreparati biex nitkellmu dwar punt partikolari, jew inkella naħsbu li uliedna jkunu għadhom żgħar wisq għal ċerti diskorsi, nippruvaw naħarbu mis-suġġett. Dan mhuwiex il-mod kif nittrattaw ma' nies li nirrispettaw u li qegħdin nippruvaw inrawmu fihom sens ta' risponsabbiltà.

Fil-fatt, l-aħjar mod li bih niffaċċjaw dawn is-sitwazzjonijiet huwa billi nkunu sinċieri ma' wliedna u ngħidulhom, per eżempju, li ninħtieġu ftit taż-żmien biex nippreparaw ruħna (billi niġbru u nikkonsultaw ruħna ma' materjal relevanti) ħalli nkunu nistgħu naffrontaw is-suġġett. Nistgħu ukoll nipprevedu dawk id-diffikultajiet jew sitwazzjonijiet li jressqu uliedna lejna biex jiddiskutuhom magħna, u nilqgħu minn qabel billi nġibu d-diskors aħna stess. Din it-tattika mhux biss taħdem iżda wkoll tgħaddi l-messaġġ 'l uliedna li aħna lesti li niddiskutu b'mod apert dak kollu li huma jixtiequ jitkellmu dwaru.

Nilagħbuha tal-Psikologi

Meta aħna nippruvaw inpoġġu 'l uliedna f'kompartiment, u naħsbu li b'hekk nistgħu nispjegawlhom kif u għaliex iħossuhom b'ċertu mod, aħna nkunu qegħdin nonqsuhom mir-rispett li għandu jkollna lejhom bħala individwi uniċi u li kapaċi jaħsbu b'moħħhom. B'mod indirett aħna nkunu qegħdin ngħidulhom li jkollna s-soluzzjoni lesta għalihom għaliex din tagħhom ma tkunx xi esperjenza ġdida għall-umanità u għalhekk jagħmlu tajjeb jekk huma joqogħdu fuq il-parir li nagħtuhom aħna, għax aħna għandna esperjenza aktar minnhom. Mela, għalkemm huwa tajjeb li aħna nkunu nafu l-psikoloġija tat-tfal u taż-żgħażagħ, fl-istess ħin irridu nagħrfu li din għandna nużawha biex tgħinna nifhmu aħjar lil uliedna u mhux biex nadottawha bħala l-mod ta' kif nikkomunikaw magħhom.

Nużaw is-Sarkażmu

L-użu tas-sarkażmu huwa wieħed mill-agħar metodi li nistgħu nużaw biex nippruvaw nikkomunikaw ma' wliedna. Ħafna drabi dan nużawh f'mumenti ta' rabbja jew meta niġu darna mal-ħajt. Meta nsibu ruħna f'dawn is-sitwazzjonijiet, forsi ikun aħjar li nżommu s-skiet u nibilgħu dak li jkun fuq il-ponta ta' lsienna, milli ngħidu dak li jiġina f'ħalqna u nweġġgħu lil uliedna. Niftakru li biex wieħed jirnexxi fil-ħajja irid ikollu l-kuraġġ li jiġi mill-istima li jkollu tiegħu nnifsu. Għalhekk, meta aħna nkunu sarkastiċi ma' wliedna, inkunu qegħdin infarrku l-istima tagħhom infushom – azzjoni li tista' twassalhom biex jitilfu l-kuraġġ u l-fiduċja kemm fihom infushom kif ukoll fina.

Nippriedkaw

Dan ix-xorta ta' komunikazzjoni hija simili għal dik is-sitwazzjoni, meta nippruvaw nagħtu parir. Ħafna drabi l-għan tagħna jkun li nuru 'l uliedna kif għandhom iġibu ruħhom f'sitwazzjonijiet u ċirkostanzi partikolari. Iżda b'dan il-mod mhux veru nkunu qegħdin nikkomunikaw mat-tfal tagħna għaliex ma nkunux qegħdin nisimgħu dak li jkollhom xi jgħidu huma, iżda nkunu qegħdin nippretendu li huma jisimgħu lilna.

Nilagħbuha ta' l-Għorrief

Jekk bħala ġenituri nemmnu li aħna qegħdin hemm biex insolvu l-problemi ta' wliedna allura aħna se nippretendu li nafu kollox u li wliedna ma jafu xejn. Din żgur li hija idea żbaljata għax m'hawn l-ebda individwu li huwa espert f'kollox. Għalhekk irridu nirrispettaw l-intelliġenza u l-kapaċitajiet ta' wliedna, bħalma aħna nistennew li dawn jirrispettaw l-intelliġenza, il-kapaċitajiet u l-esperjenzi tagħna.

Kif diġà għidna, dawn li għadna kif iddeskrivejna huma modi ta' kif naqtgħu il-komunikazzjoni bejna u wliedna, u konsegwentement nitilfu l-koperazzjoni min-naħa tagħhom. Biex nagħlqu din it-taqsima, għandna traduzzjoni ta' silta mill-ktieb "Discipline without Tears" ta' Dreikurs li fiha jiddeskrivi l-effetti ta' l-ambjent li jitrabbew fih it-tfal fuq il-karattru tagħhom.

Ambjent Pożittiv

- Meta t-tfal jirċievu mogħdrija, jidraw jieħdu paċenzja.
- Meta t-tfal tinkoraġġihom, irabbu fiduċja fihom infushom.
- Meta t-tfal iħossuhom aċċettati, jitgħallmu jħobbu.
- Meta t-tfal trawwimhom fl-onestà, jitgħallmu jfittxu l-verità.
- Meta t-tfal jgħixu bla preferenzi, jitgħallmu xi tfisser ġustizzja.
- Meta t-tfal jitilgħu f'ambjent żgur, irabbu fiduċja fihom infushom u fl-oħrajn.
- Meta t-tfal jgħixu f'ambjent ta' ħbiberija, jitgħallmu li d-dinja hija post sabiħ fejn tgħix, jitgħallmu jħobbu u jagħrfu li huma ta' min iħobbhom.

Ambjent Negattiv

- Jekk it-tfal jiġu ikkritikati, jitgħallmu jikkundannaw.
- Jekk it-tfal igħixu f'theddid, jitgħallmu jiġġieldu.
- Jekk it-tfal twaqqagħhom għaċ-ċajt, jitilgħu mġennba.
- Jekk it-tfal isofru l-biża', jitgħallmu ma jafdawx.
- Jekk it-tfal iddarrihom jistħu, iħossuhom ħatja.

Noti

It-Tielet Taqsima

Kuraġġ u Stima

Jekk nieqfu naħsbu ftit nirrealizzaw li t-tfal tagħna minnhom infushom huma kuraġġużi. Dan narawh ċar meta t-tfal jibdew imiddu l-ewwel pass - jaqgħu, iqumu u jerġgħu jippruvaw jagħtu pass ieħor - u jibqgħu sejrin hekk sa ma fl-aħħar jirnexxilhom imorru minn post għal ieħor mingħajr ma jaqgħu u mingħajr għajnuna ta' ħadd.

Matul is-snin dan il-kuraġġ jista' jiżdied jew jonqos. Dan jiddependi minn kif aħna l-ġenituri nirrispondu għal dak li jagħmlu wliedna. Fuq kollox, jekk uliedna jgħaddu minn esperjenza li b'konsegwenza tagħha huma se jitgħallmu xi ħaġa, il-possibiltà tkun li dawn se jrabbu kuraġġ fihom infushom, kif ukoll jgħollu l-istima tagħhom infushom.

Hawnhekk nistgħu naraw jifforma ċiklu fejn aktar ma wliedna jkollhom stima għolja tagħhom infushom, aktar se jkollhom kuraġġ u kunfidenza fihom infushom. Din il-kunfidenza tgħinhom biex jieħdu riskji meqjusa li minnhom jistgħu jitgħallmu - u b'hekk nerġgħu nirrepetu ċ-ċiklu li għadna kif iddeskrivejna.

Popkin jiddefinixxi kuraġġ bħala "il-kunfidenza meħtieġa minn individwu biex jieħu riskju meqjus bl-iskop li jilħaq għan magħruf". Hekk, per eżempju, jekk aħna naraw tifel żgħir jipprova jġib ċikkulata minn fuq xkaffa għolja billi jitla' fuq siġġu u jixxabbat għaliha, aħna nistgħu naħsbu li l-għan tat-tifel ikun li jakkwista ċ-ċikkulata. Allura jidhrilna li l-aħjar ħaġa li nagħmlu tkun li ma nħallux it-tifel jieħu r-riskju li jaqa' minn fuq is-siġġu , u hekk naqbdu u nnewwluhielu. Biss, jista' jagħti l-każ li wara ftit li nkunu tajnieh iċ-ċikkulata, it-tifel imur jipprova jakkwista xi ħaġa oħra minn fuq l-ixkaffa. Mela hawnhekk nistgħu ngħidu li aktar milli jkun xtaq oġġett partikulari, eż. iċ-ċikkulata, it-tifel ikun qiegħed iħares lejn l-isfida li jitla' fuq siġġu - u ġaladarba jirnexxilu jagħmel dan, huwa jħossu kuntent li jkun rebaħ l-sifida. Bħala ġenituri aħna għandna nagħrfu dawn is-sinjali li jibagħtulna t-tfal, u jekk aħna nqisu li r-riskji involuti ma' jpoġġux lil uliedna f'periklu, allura għandna nħalluhom jieħdu dawn ir-riskji. Jekk min-naħa l-oħra naħsbu li r-riskji huma kbar, allura mbagħad nistgħu ngħinuhom biex inaqqsu l-periklu. Huwa mportanti iżda li b'dak li ngħidu u dak li nagħmlu ma naqtgħux qalb uliedna. Esperjenzi bħal din li għadna kif semmejna, iservu biex it-tifel iżid jew inaqqas il-kuraġġ u l-fiduċja li huwa jkollu fih innifsu. Ma ninsewx ukoll li l-esperjenzi ta' l-ewwel snin tal-ħajja ta' wliedna jiffurmaw il-bażi li fuqha huma jibnu d-deċiżjonijiet u l-imġiba tagħhom meta dawn isiru adolexxenti u, aktarx, anki fil-bqija ta' ħajjithom. Dreikurs jgħid li jekk bħala ġenituri aħna nipproteġu żżejjed lil, jew ma nagħtux każ ta' wliedna aħna nkunu qegħdin ngħinuhom ikissru l-fiduċja fihom infushom, u b'riżultat ta' dan jonqsilhom anki l-kuraġġ u l-istima tagħhom infushom.

Tfal bi stima baxxa tagħhom infushom aktarx li meta jiġu biex jagħmlu għażla jispiċċaw jieħdu dik li tidher bħala l-eħfef triq. Qed ngħidu hekk għaliex ħafna drabi din it-triq twassal għal konsegwenzi mhux daqstant sbieħ. Konsegwenzi li uliedna forsi ma jaħsbux fihom meta jagħmlu l-għażla. Jista' jagħti l-każ li xi drabi uliedna jduru għad-drogi jew għall-alkoħol bit-tama li jsibu fihom il-kuraġġ li huma ma jkollhomx.

X'iwassal lil uliedna biex jagħżlu bejn imġiba u oħra? Influwenza qawwija f'din l-għażla huma dawk l-esperjenzi tal-passat li jkunu simili għas-sitwazzjoni li jkollna quddiemna. Hekk, per eżempju, jekk it-tifel jinsa l-P.E. kit id-dar jista' iċemplilna biex neħduhulu l-iskola. Iżda, qabel ma jieħu din id-deċiżjoni, it-tifel iġib quddiem għajnejh sitwazzjonijiet simili u jara x'kien ir-rispons tagħna f'dawn l-okkażjonijiet. Uħud minn dawn il-ħsibijiet jistgħu jkunu:

- Is-soltu ommi tgħidli biex nieħu responsabbiltà ta' ħwejġi - wisq probabbli jekk inċemplilha ma ġġibulix il-kit...;
- Is-soltu ommi l-ewwel taqbad tgħajjat, imma mbagħad dejjem tagħmel dak li nitlobha;
- Jien veru tifel traskurat. Dejjem ninsa xi ħaġa warajja. Hekk magħmul! M'hemmx x'tagħmel!

Wara li t-tifel iġib quddiem għajnejh l-esperjenzi tal-passat huwa jkun jista' jasal għad-deċiżjoni. Din tista' tkun waħda minn dawn:

- Għal din id-darba m'hemmx x'tagħmel. Irrid nara x'ser nagħmel biex ma nibqax ninsa l-affarijiet warajja;
- Inċempel 'l ommi d-dar. Billi tgħajjat ftit ma jimpurtax. L-aqwa li ġġibli l-kit;

- X'jimpurtani. Ommi u missieri jafu x'għandhom. Issa nipprova niskarta baxx baxx forsi ħadd ma jinduna li ma mortx għal-lezzjoni.

Bħalma l-esperjenzi tal-passat jinfluwenzaw id-deċiżjoni tat-tifel f'din l-okkażjoni , hekk ukoll il-konsegwenzi li se jirriżultaw mid-deċiżjoni li jieħu jinfluwenzaw l-għażliet li t-tifel se jkollu jagħmel fil-futur. Din is-sitwazzjoni nistgħu nħarsu lejha hekk:

Ġrajja ***- It-tifel nesa' l-P.E. kit***

Ħsibijiet (X'ġara f'okkażjonijiet simili fil-passat);

Feelings Irresponsabbli/beżgħan;

Azzjoni X'jagħmel? Jaċċetta l-konsegwenzi ta' l-azzjoni tiegħu? Jiskarta? Iċempel id-dar?

Il-mudell/ċiklu li qegħdin niddeskrivu hawn fuq huwa dak li kull wieħed u waħda minna nimxu fuqu (ħafna drabi inkonxjament) biex naslu għal deċiżjoni. Il-għan tagħna, bħala ġenituri, għandu jkun li bir-rispons tagħna għall-imġiba tat-tifel aħna nwassluh biex anki minn sitwazzjonijiet negattivi huwa jirnexxilu joħroġ xi tagħlima li tiswielu aktar 'il quddiem. Mela, bħala ġenituri għandna nagħmlu ħilitna sabiex ma nirrispondux b'mod negattiv, u fuq kollox ngħinu lit-tifel jerfa' r-responsabbiltà tal-konsegwenzi tad-deċiżjoni li jieħu, filwaqt li jżomm dawn fi ħsiebu għal meta jiġi biex jerġa' jieħu xi

deċiżjoni simili fil-futur. Dan inkunu nistgħu nagħmluh biss jekk it-tifel ikollu stima għolja tiegħu nnifsu. Jekk it-tifel m'għandux stima għolja tiegħu nnifsu allura dan ifisser li għandna bżonn ninkoraġġuh ħafna u ngħinuh jagħraf il-preġji tiegħu bl-iskop li huwa jrabbi fiduċja fih innifsu u eventwalment igħolli l-istima tiegħu nnifsu. U meta naslu f'dan il-punt inkunu nistgħu ngħinuh jieħu r-responsabbiltà ta' l-għemejjel tiegħu - għax għalkemm bħala ġenituri aħna għandna r-riedni tal-familja tagħna f'idejna, xorta jibqa' l-fatt li ma nistgħux nikkmandaw lil uliedna kif għandhom jaħsbuha fuq ċerti affarijiet jew kif għandhom iġibu ruħhom f'ċerti okkażjonijiet. Nistgħu biss ninfluwenzawhom! Infatti Kahlil Gibran, fil-poeżija tiegħu "Il-Profeta" jgħid hekk:

U Mara li kellha tarbija fi ħdanha qalet,
"Kellimna fuq it-tfal."
U hu qal:
"It-tfal tagħkom mhux it-tfal tagħkom.
Dawn huma ulied il-Ħajja li trid tgħix.
Jitnisslu minnkom imma mhux għalikom.
U għalkemm jgħixu magħkom huma m'humiex tagħkom.
Tistgħu ttuhom imħabbitkom imma mhux ħsibijietkom
Għax huma għandhom ħsibijiet tagħhom.
Tistgħu tkennu lil ġisimhom imma mhux lil ruħhom.
Għax ruħhom tgħix fid-dar ta' għada, li intom qatt ma' tistgħu żżuru, anqas fil-ħolm.
Tistgħu tirsistu biex tkunu bħalhom, imma tfittxux
li tagħmluhom bħalkom.
Għax il-ħajja ma timxix lura, lanqas titnikker fil-bieraħ.
Intom il-qaws li minnu t-tfal bħal
Vleġġa ħajja, huma sparati 'l quddiem."

Dawn il-versi jagħtuna idea ċara tal-limitazzjonijiet tagħna fit-trobbija t'uliedna. Nistgħu ngħidu iżda, li jekk aħna naċċettaw li l-influwenza tagħna fuq uliedna tista' tkun qawwija ħafna fl-iżvilupp tagħhom allura rridu nagħmlu l-ħila tagħna kollha biex din l-influwenza nużawha tajjeb. F'dan il-każ għandna nagħmlulhom kuraġġ u nħeġġuhom jagħżlu imġiba pożittiva biex jilħqu l-għanijiet tagħhom, aktar milli nippruvaw nikkontrollawhom iżżejjed - għax kif nafu sewwa meta aħna nikkontrollaw iżżejjed lil uliedna, dawn jibdew jirreżistu l-kontroll u saħansitra jirribellaw.

Fil-bqija ta' din it-taqsima sejrin l-ewwel niddiskutu kif għandna nevitaw li niskoraġġixxu lil uliedna u mbagħad naraw x'nistgħu nagħmlu biex nagħmlulhom il-kuraġġ.

X'Jiskoraġġixxi 'l Ulied

Aktar 'il quddiem rajna kif l-esperjenzi tal-passat jinfluwenzaw il-mod ta' kif iħossuhom uliedna fil-preżent, u għalhekk għandna nagħmlu ħilitna biex ir-rispons tagħna għall-azzjonijiet tagħhom ikun kemm jista' jkun pożittiv. Naħseb li hawnhekk lkoll nirrealizzaw li wieħed mill-iżbalji li nistgħu nwettqu huwa li nirrispondu b'mod negattiv għal dak kollu li jagħmlu t-tfal (billi, per eżempju, inħarsu biss lejn l-iżbalji) għaliex b'hekk inkunu qegħdin niskoraġġuhom. Ħaġa oħra li tista' twassal 'l uliedna biex jiskoraġġixxu ruħhom, hija l-ispettattivi esaġerati tagħna għalihom.

Nistgħu, per eżempju, jew immorru f'estrem wieħed fejn nippretendu l-perfezzjoni mingħandhom, jew inkella mmorru f'estrem ieħor billi nuruhom li nkunu qtajna qalbna minnhom u għalhekk ma nibqgħux nippretendu li huma jagħmlu xi ħaġa tajba. Meta nagħmlu hekk inkunu qegħdin inpoġġu 'l uliedna f'sitwazzjoni pjuttost diffiċli għaliex dawn se jippruvaw jissodisfawna - iżda sfortunatament fiż-żewġ sitwazzjonijiet it-tfal jispiċċaw skoraġġuti. Fl-ewwel sitwazzjoni huma jaqtgħu qalbhom li jilħqu l-perfezzjoni, proprju għaliex din hija ħaġa umanament impossibbli. Fit-tieni sitwazzjoni, minħabba li aħna ma napprezzaw qatt dak li jagħmlu tajjeb uliedna (iżda pjuttost infittxu dak li jagħmlu ħażin biex nikkonfermaw kemm ikollna raġun naħsbu li m'huma kapaċi jagħmlu xejn) dawn jieqfu jippruvaw jagħmlu l-affarijiet b'mod korrett.

Meta aħna nġibu ruħna b'dan il-mod li għadna kif semmejna, uliedna jidraw ifittxu x'hemm ħażin fihom pjuttost milli x'hemm tajjeb.

L-aħħar ħaġa li se nsemmi hawnhekk hija l-protezzjoni esaġerata. Meta aħna nippreteġu 'l uliedna b'mod esaġerat, nkunu qegħdin infixkluhom milli jieħdu r-responsabbiltà ta' l-għemejjel tagħhom, u milli jkunu kapaċi jiffaċċjaw il-ħajja. B'hekk, dawn jispiċċaw skoraġġuti u b'nuqqas ta' fiduċja fihom infushom.

Kif Nistgħu Ngħinu 'l Uliedna Jibnu l-Kuraġġ?

L-aktar metodu effettiv li bih ngħinu lil uliedna irabbu l-kuraġġ huwa billi nfaħħruhom kull meta jagħmlu xi ħaġa tajba, jew meta l-imġiba tagħhom tkun tbiddlet għall-aħjar (anki jekk din il-bidla tkun ċkejkna). Għaldaqstant għandna nkunu attenti u sensittivi biex ninnotaw meta uliedna jkunu qegħdin ta' l-anqas jippruvaw jagħmlu progress.

Dan ma jfissirx li għandna noqogħdu nivvintaw skużi biex noħolqu opportunitajiet biex infaħħru lit-tfal tagħna anki fejn ma jkunx ħaqqhom.
Inkunu qed ngħinu 'l uliedna jagħmlu kuraġġ ukoll meta aħna:

- Ma nibżgħux ngħabbuhom b'responsabbiltajiet skond l-età tagħhom. Għaliex meta ngħabbu lil uliedna b'responsabbiltà xierqa aħna nkunu qegħdin ngħidulhom, b'mod indirett, li għandna fiduċja fihom u fil-kapaċitajiet tagħhom. Barra minn hekk, kull darba li naraw li dawn jerfgħu r-responsabbiltà li nkunu tajnihom, għandna nafdawhom aktar. B'hekk inkunu qegħdin ngħinuhom ukoll igħollu l-istima tagħhom infushom. Per eżempju, jekk it-tifel, għat-tieni darba fi żmien ġimgħa, jiġi lura mill-iskola bl-uniformi mqatta', aħna nistgħu nuruh li għalkemm nafu li mhux qed jagħmel apposta, din il-ħaġa xorta waħda ma hix aċċettabbli. Allura nuruh ukoll li naħsbu li għandu jkun aktar responsabbli ta' ħwejġu u li nemmnu li huwa kapaċi jkun bniedem responsabbli.
- Infittxu u napprezzaw, il-kontribut jew l-għajnuna li jagħtuna. Meta nagħmlu hekk, jiġifieri nikkonsultaw ma' wliedna, it-tfal iħossuhom importanti u jkunu aktar lesti li jikkoperaw magħna għaliex jagħrfu s-sehem tagħhom fid-deċiżjoni li tkun ittieħded u għaldaqstant iqisuha bħala deċiżjoni tagħhom stess. Per eżempju, jekk aħna niddiskutu u naslu għall-konklużjoni flimkien dwar x'ħin għandhom jidħlu lura d-dar fil-weekend, mela għandna ċans akbar li t-tfal jirrispettaw dan il-ħin għax huma stess ikunu ħadu sehem fit-teħid ta' din id-deċiżjoni.
- Ma nintervjenux f'sitwazzjonijiet diffiċli bil-għan li nagħmlulhom il-ħajja faċli żżejjed, jew bil-għan li ngħinunhom jeħilsuha lixxa. Dan ifisser li aħna nħallu lit-tfal jaqdfu b'inqas indħil min-naħa tagħna. Per eżempju, jekk it-tifel jiġġieled mat-tfal sħabu u jispiċċa bla ħbieb, is-sehem tagħna m'għandux ikun li mmorru inkellmu 'l-ħbieb, iżda għandna nagħtu ħjiel lit-tifel tagħna kif jista' jsewwi l-ħbiberija.

Infittxu t-Tajjeb u Nibnu Fuqu

Kif diġà tajna ħjiel aktar 'il quddiem, huwa importanti li aħna niffukaw fuq it-tajjeb li għandhom uliedna u nibnu fuqu. Biss, xi wħud minna nistgħu insibuha diffiċli li nidentifikaw dawk l-affarijiet/karatteristiċi pożittivi li jinsabu f'uliedna, filwaqt li nsibuha faċilissima li nidentifikaw dak li skond aħna huwa negattiv fihom.

Jekk dan huwa l-każ, forsi tkun idea tajba li nsibu ftit ħin biex inpoġġu bil-qegħda u naħsbu bis-serjetà dwar dawk l-affarijiet/karatteristiċi pożittivi li jkun hemm f'uliedna u li aħna s'issa nkunu injorajna. Din il-lista tista' tkun tinkludi aspetti mill-karattru kif ukoll aspetti fiżiċi. Nistgħu nibqgħu ċerti li xi ħaġa se insibu żgur - u meta jirnexxilna nagħmlu dan, allura nkunu nistgħu nibdew nibnu fuqha.

Naturalment, ma nistgħux nistennew li uliedna jkunu dejjem perfetti jew li jibbrillaw f'kull attività li jkunu nvoluti fiha. Madankollu, aħna xorta waħda għandna nuru l-apprezzament tagħna għall-isforz ġenwin li huma jagħmlu. B'hekk nagħmlulhom kuraġġ u ngħinuhom jgħollu l-istima tagħhom infushom. Dan għandna nagħmluh ukoll meta minflok ma wliedna jimxu pass 'il quddiem fil-ħajja, imorru xi pass lura.

Inħarsu Lejn il-Persuna u Mhux Lejn l-Għemil

Biex inkomplu ma' dak li għadna kif semmejna ngħidu li meta xi azzjoni jew soluzzjoni li jaslu għaliha uliedna tidher kerha f'għajnejna, aħna għandna napprezzaw u naċċettaw il-fatt li dawn qed jieħdu azzjoni anka jekk din tkun żbaljata. Għalhekk, bħala ġenituri għandna naċċertaw lil uliedna li jiġri x'jiġri huma jibqgħu dejjem uliedna, u għaldaqstant jibqgħu dejjem persuni speċjali għalina. (Tajjeb inżommu f'moħħna li wieħed ma jiżbaljax jekk ma jipprova xejn.)

Hawnhekk nistgħu nsemmu żewġ slogans minn konfernza ta' *PRIDE* (Parent Resource Institute for Drug Education):

There are no bad kids, only kids behaving badly. (M'hawnx tfal ħżiena, iżda tfal li jġibu ruħhom ħażin), u

Teenagers are not part of the problem, but part of the solution. (iż-żgħażagħ mhumiex parti mill-problema, iżda parti mis-soluzzjoni).

Kif joħroġ ċar minn dawn is-slogans, imġiba żbaljata (jew dik li ma togħġobx lilna) min-naħa ta' wliedna, ma tfissirx li bħala individwi huma ħżiena jew li ma jiswew għal xejn. Anzi bħala ġenituri għandna naħtfu l-okkażjoni biex l-imġiba żbaljata isservi ta' bażi fejn aħna ngħinu 'l uliedna jagħrfu x'seta' mar żbaljat u x'jistgħu jagħmlu darb'oħra biex ir-riżultat ikun pożittiv. B'dan il-mod aħna nkunu qegħdin ngħaddu l-messaġġ li l-istima tagħhom nfushom m'għandhiex tinbena biss fuq is-suċċessi, u li l-limitazzjonijiet tagħhom m'għandhomx iqisuhom bħala difetti li qegħdin iressquhom lejn il-falliment. Dan il-messaġġ nistgħu nkomplu nenfasizzawh billi fil-mument opportun nuru lil uliedna li nifhmu d-diżappunt tagħhom u b'hekk ngħinuhom jgħollu l-moral u jagħmlu l-kuraġġ.

Indipendenza u Interdipendenza

Fl-introduzzjoni ta' dan il-ktieb semmejna kif mal-milja taż-żmien it-tfal jitgħallmu jaħsbu u jaqdfu għal rashom. U meta jibdew jagħmlu dan, l-istima u l-fiduċja fihom infushom togħla. Għalhekk tajjeb li naqtgħu il-fsied żejjed u minflok ngħabbu 'l uliedna b'responsabbiltà li jifilħuha. Iżda filwaqt li nagħtuhom dawn l-opportunitajiet biex ikunu jistgħu jiksbu l-indipendenza tagħhom, fl-istess ħin għandna nżommu f'moħħna li l-kisba tal-maturità tidher fil-kapaċità tagħhom li jkunu interdipendenti (jiġifieri li jkunu kapaċi jikkoperaw ma' oħrajn). Dan għaliex meta jaħdmu fi grupp għall-ġid komuni, barra milli x-xogħol jiħfiefilhom, dawn iħossu aktar sodisfazzjon għax ikunu qegħdin f'sitwazzjoni li minnha jistgħu jitgħallmu, kif ukoll jibnu relazzjonijiet sodi bejniethom fil-proċess. Fl-aħħar mill-aħħar dan ukoll igħin biex uliedna jgħollu l-istima tagħhom infushom.

Noti

Ir-Raba' Taqsima

Ir-Responsabbiltà f'Uliedna

Kif għidna fl-ewwel taqsima ta' dan il-ktieb, wieħed mill-għanijiet ewlenin tagħna l-ġenituri huwa li nippreparaw lil uliedna biex ikunu kapaċi jgħixu fl-ambjent li jkunu jinsabu fih, kif ukoll biex jirnexxu fis-soċjetà. Dan ifisser li aħna rridu nippreparaw lil uliedna jkunu kapaċi jaqdfu għal rashom u jieħdu responsabbiltà ta' ħajjithom. Għaldaqstant ma nistgħux nibqgħu nerfgħu ir-responsabbiltà tad-deċiżjonijiet aħna għax nibżgħu li t-tfal jistgħu jiżbaljaw. Atteġġjament bħal dan jista' jwassal lill-ulied biex, jew iwaħħlu fina għal kull ħaġa li tmur ħażin f'ħajjithom, jew inkella jitilgħu bla sinsla u jimxu mal-kurrent.

Għalhekk lil uliedna rridu ndarruhom jieħdu d-deċiżjonijiet u jaċċettaw il-konsegwenzi tagħhom. Iżda mhux faċli li nsibu l-bilanċ ta' meta u kemm għandna ngħabbu 'l uliedna b'responsabbiltà. Biex nifhmu aħjar dan li qed ngħidu, ejjew naraw sitwazzjoni fejn huwa meħtieġ li ż-żewġ ġenituri joħorġu jaħdmu u jirrotornaw id-dar xi siegħat wara li t-tifel (li għadu jattendi l-iskola primarja) ikun wasal mill-iskola. Dawn il-ġenituri jiddeċiedu li jagħtu ċ-ċavetta tad-dar lit-tifel biex x'ħin jasal mill-iskola dan ikun jista' jidħol u joqgħod jistennihom hemm. Imma dan it-tifel huwa lest għal din ir-responsabbiltà? Ir-risposta mhix faċli għax jeħtieġ li nkunu nafu ċ-ċirkostanzi kollha. Biss huwa tajjeb li nżommu f'moħħna li qabel ma niddeċiedu x'responsabbiltà se ngħabbu lil uliedna biha, nagħmlu dan l-eżerċizzju biex naraw ikunux kapaċi jitgħabbew b'dik ir-responsabbiltà. Ir-responsabbiltà rridu nibdew nagħtuha lil uliedna f'dożi żgħar li jibdew jiżdiedu meta naraw li jkunu kapaċi jerfgħu dik li inkunu tajnihom.

Hawnhekk ta' min jinnota li r-responsabbiltà hija marbuta ħafna ma' l-għan ta' poter li jixtiequ jilħqu uliedna u għaldaqstant hija marbuta wkoll ma' l-għażliet li aħna nagħtu. Għalhekk irridu niftakru li filwaqt li huwa meħtieġ li maż-żmien inwessgħu il-libertà fl-għażliet li nagħtu 'l uliedna, fl-istess ħin huwa wkoll meħtieġ li niċċaraw x'ikunu l-limitazzjonijiet fis-sitwazzjonijiet partikolari. Il-limitazzjonijiet huma mportanti għaliex uliedna jridu jirrealizzaw li fis-soċjetà ma jistgħux igħixu f'libertà assoluta, jiġifieri mingħajr ma jagħtu każ il-liġijiet jew il-kultura tal-pajjiż, għax inkella jispiċċaw ħażin.

Mela, meta nagħtu libertà xierqa
(bi ftehim fuq il-limitazzjonijiet)
inkunu qegħdin ngħinu 'l uliedna
jitgħallmu jerfgħu ir-responsabbiltà tagħhom.

Kif għandna nimxu meta jinqalgħu l-problemi ma' uliedna? Bħala ġenituri ħafna drabi nsibu ruħna niffaċċjaw problemi ta' dixxiplina ma' wliedna. Dan jiġri prinċipalment minħabba li t-tfal togħġobhom il-libertà ta' l-għażla, iżda jirrifjutaw li jerfgħu r-responsabbiltà tal-konsegwenzi. Popkin jissuġġerixxi pjan u mudell ħafif, iżda effettiv, ta' kif aħna nistgħu nġibu ruħna meta jinqalgħu problemi ta' dan it-tip. Il-mudell jissuġġerixxi tip ta' dixxiplina li teskludi dak li aħna nafu bħala kastig iżda jinkludi dawk li aħna se nsejħulhom konsegwenzi loġiċi/irraġunati u konsegwenzi naturali. Tajjeb ngħidu li għalkemm f'din il-parti tal-ktieb nitkellmu dwar id-dixxiplina biss, tkun ħaġa isbaħ jekk jirnexxilna nantiċipaw xi problemi jistgħu jinqalgħu ma' wliedna u nieħdu azzjoni xierqa sabiex nilqgħulhom. B'hekk inkunu qegħdin nevitaw kemm jista' jkun li nirrikorru għad-dixxiplina.

Il-Pjan ta' Azzjoni

Nanteċipaw il-problemi
Kif diġà għidna, huwa mportanti li nħarsu 'l quddiem u naraw xi problemi jistgħu jinqalgħu ma' wliedna, bħal per eżempju, problemi dwar l-istudju jew dwar il-ħin meta jirritornaw lura d-dar fi tmiem il-ġimgħa.

Nieħdu l-inizjattiva
Wara li nagħmlu lista ta' dawn l-issues, nibdew billi l-ewwel niddiskutuhom mas-sieħeb jew sieħba tagħna, u wara ma' wliedna. Huwa importanti li nħallu t-tfal jesprimu ruħhom dwar l-issue partikolari. Aktarx li meta t-tfal ikunu żgħar insibuha aktar faċli biex nuruhom u nikkonvinċuhom dwar dak li aħna nixtiequ mingħandhom. Iżda meta t-tfal jikbru, jista' jagħti l-każ li jkollna nqattgħu aktar ħin niddiskutu magħhom sabiex nispjegawlhom aħna x'nixtiequ minnhom u x'inhuma r-raġunijiet li jkunu wassluna għal dawn ix-xewqat.

Naħsbu f'soluzzjonijiet possibbli
La darba nkunu iċċarajna l-problema, allura jkun imiss li naħsbu f'mod kif tista' tissolva. Ilkoll flimkien nagħmlu "brainstorming" ta' soluzzjonijiet. Naturalment, ma' kull soluzzjoni li tkun issuġġerita, ikun hemm marbut xi dmir jew xi responsabbiltà li jkun tajjeb li jissemmew ukoll.

Niftehmu fuq deċiżjoni
Wara li nkunu ċari dwar id-dmirijiet li kull soluzzjoni issuġġerita ġġib magħha, b'konsultazzjoni ma' wliedna għandna nieħdu deċiżjoni dwar x'għandu jsir jekk, jew meta tinqala' l-problema li nkunu ddiskutejna. Aktar ma nibdew nħaddmu dan il-metodu kmieni fil-familja tagħna aktar għandna ċans li wliedna jidrawh u jaċċettawh - b'hekk nkunu qegħdin innaqqsu l-okkażjonijiet fejn ikollna nużaw id-dixxiplina.

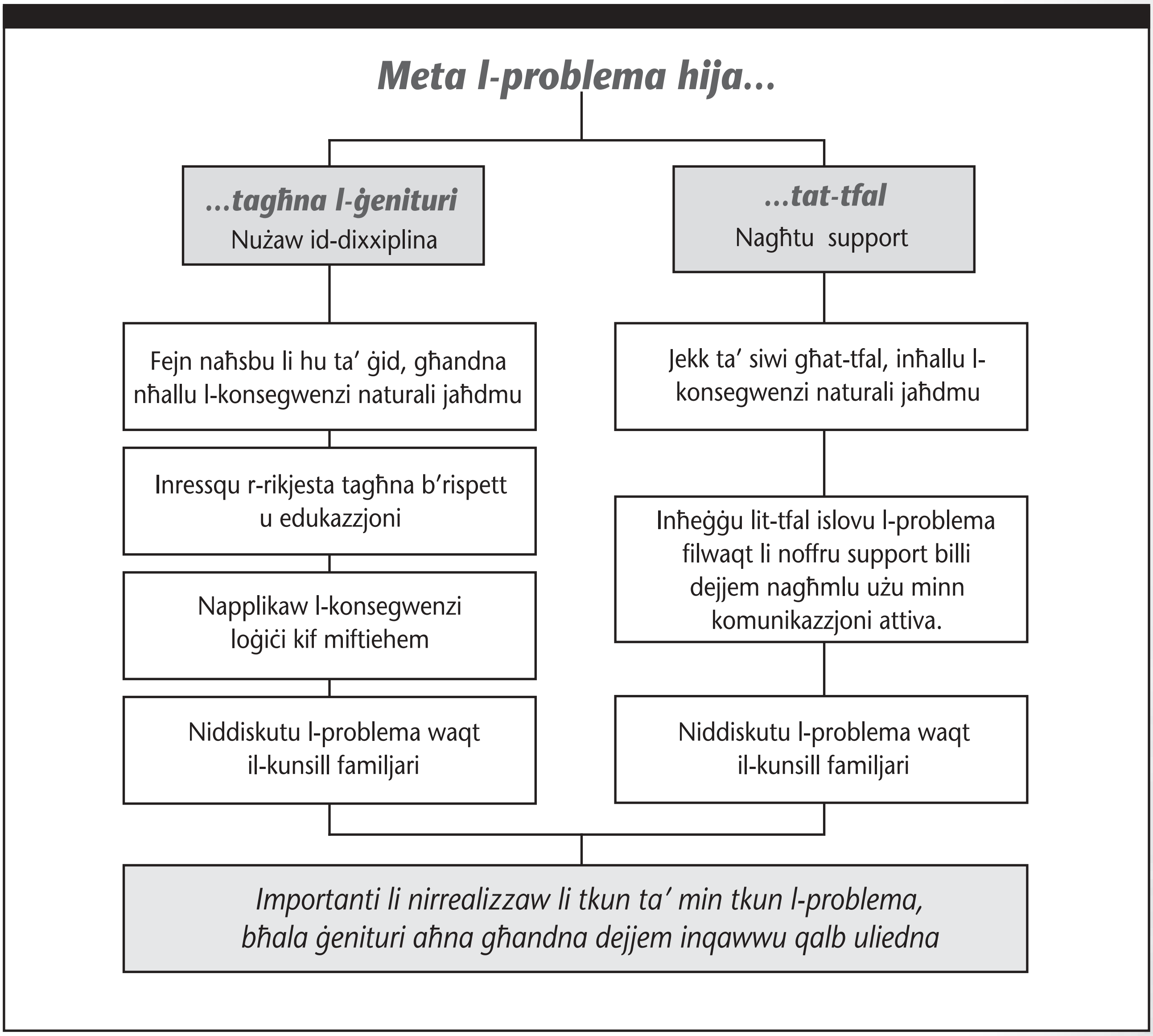
Nagħmlu użu minn konsegwenzi irraġunati/loġiċi
Jekk uliedna jonqsu minn dawk ir-responsabbiltajiet marbuta mad-deċiżjonijiet li nkunu ħadna bħala familja, allura jeħtieġ li flimkien niddeċiedu x'għandhom ikunu l-konsegwenzi li dawn sejrin ibatu. Meta nagħmlu hekk uliedna jaċċettaw iżjed ir-responsabbiltà kif ukoll il-konsegwenzi, għax ma jibqgħux iħarsu lejhom bħala kastig.

Insegwu l-pjan fit-twettiq tiegħu
Ikun inutli li nqattgħu l-ħin niddiskutu dwar kif ser insolvu xi problema jekk imbagħad nieqfu hemm. Jeħtieġ li dak li nkunu ddeċidejna nwettquh. U jekk naraw li uliedna jonqsu milli jaċċettaw ir-responsabbiltà tagħhom, irridu nilħqu ftehim ġdid.

Mudell ta' azzjoni
Tkun ħaġa sabiħa li kieku aħna kapaċi naħsbu fil-problemi kollha li jistgħu jinqalgħu fit-trobbija ta' wliedna u jirnexxilna nevitawhom. Iżda din mhix ħaġa reali - xi problema li ma nkunux ħsibna fiha dejjem sejra tinqala' u għalhekk tajjeb li nkunu nafu x'nistgħu nagħmlu meta jiġri dan. Bażikament, bħala ġenituri għandna żewġ għażliet. L-għażla li nagħmlu tiddependi minn jekk il-problema li tinqala' tkunx tagħna jew tat-tfal tagħna. Fil-mudell naraw ċar li meta l-problema tkun tagħna allura għandna nużaw id-dixxiplina, filwaqt li jekk il-problema tkun tat-tfal irridu nagħtu support u niggwidawhom biex isibu s-soluzzjoni huma stess.

Kif għidna, meta aħna nippruvaw insolvu l-problemi ta' wliedna, ma nkunux qegħdin ngħinuhom jiżviluppaw f'individwi responsabbli. Iżda importanti li nkunu ċerti li l-problema tkun verament tagħhom u mhux tagħna. Biex nistabbilixxu dan, nistgħu nagħmlu din il-mistoqsija: "Is-sitwazzjoni (jew l-imġiba) lil min qed iddejjaq?"

Meta jkollna r-risposta għal din il-mistoqsija nkunu nistgħu niddeċiedu x'tip ta' azzjoni jkun xieraq li nieħdu - jekk għandiex tkun dik deskritta fil-kolonna tax-xellug (jiġifieri dik fejn nagħrfu li l-problema hija tagħna) jew inkella dik deskritta fil-kolonna tal-lemin (jiġifieri dik fejn nagħrfu li l-problema hija tat-tfal).



Konsegwenzi Naturali

Fil-mudell li iddeskrivejna hawn fuq semmejna l-konsegwenzi naturali. Dawn huma dawk il-konsegwenzi li joħorġu b'mod naturali, (u mingħajr ma jkun hemm bżonn ta' l-ebda intervent), bħala riżultat ta' għażla jew deċiżjoni li tkun ittieħdet. Kultant, bħala genituri, irridu nkunu kuraġġużi biżżejjed biex inħallu lil uliedna jsofru xi konsegwenzi sabiex dawn jitgħallmu min-natura stess. F'dawn il-każijiet, tfal responsabbli jitgħallmu, mingħajr indħil min-naħa tagħna, jibdlu l-imġiba tagħhom biex huma stess ma jbatux. Dan ma jfissirx li aħna għandna nħallu lit-tfal tagħna jesponu ruħhom għal perikli żejda. Barra minn hekk, irridu nkunu ċerti li l-konsegwenza tkun immedjata u li taffetwa lilhom biss jekk nixtiequ li din verament isservihom ta' tagħlima.

Talba bl-edukazzjoni

Bosta drabi jkun biżżejjed li aħna nagħmlu r-rikjesta tagħna b'edukazzjoni u rispett sabiex uliedna jiddeċiedu li jirranġaw dik l-imġiba tagħhom li tkun qed iddejjaqna. Huwa importanti li aħna nuru rispett lejn uliedna jekk aħna qegħdin nistennew li dawn juru rispett lejna.

Messaġġi qawwija

Meta t-talba bl-edukazzjoni ma tħallix ir-riżultat mixtieq, allura għandna nwasslu l-messaġġi tagħna b'aktar qawwa. Hawnhekk irridu nkunu ċari mat-tfal dwar x'ikun dak li qiegħed idejjaqna u x'irridu li huma jagħmlu biex is-sitwazzjoni ma tmurx għall-agħar. Dan għandna nagħmluh għax kultant it-tfal lanqas biss jindunaw kemm aħna nkunu mdejqa jew imweġġħin bl-imġiba tagħhom.

Il-messaġġi qawwija (dawk li Popkin isejjaħ "I" messages) jibdew billi aħna nidentifikaw eżattament dik is-sitwazzjoni, jew dik l-imġiba, li tkun qed iddejjaqna, inkomplu billi nesprimu x'inkunu qed inħossu u għaliex inħossuna hekk. Fl-aħħarnett ngħidu lit-tfal x'irridu li tkun l-imġiba l-ġdida tagħhom. Biex nifhmu aħjar dan kollu sejrin naraw eżempju fejn it-tifel qiegħed jisma' r-radju b'volum tant għoli li saħansitra l-ġirien qegħdin igergru. Il-messaġġ qawwi min-naħa tal-ġenituri jista' jkun: "John, kull meta żżomm ir-radju għoli, (identifikazzjoni tal-problema), inħossni se nittarrax (kif qed iħossu l-ġenitur), għax ma niflaħx għal dan l-istorbju (għaliex qed iħossu hekk il-ġenitur) u l-ġirien qed igergru. Għalhekk nixtieqek iżżomm il-volum baxx biex ikun kuntent kulħadd (x'jixtieq il-ġenitur li t-tifel jagħmel).

Uliedna jaċċettaw aktar dan it-tip ta' messaġġ fejn hija l-imġiba li tiġi attakkata u mhux il-persuna. B'dan il-mod aħna nistgħu nkunu assertivi ma' wliedna mingħajr ma nkunu aggressivi.

Konsegwenzi irraġunati/loġiċi

Aktar ma t-tfal jikbru aktar dawn ikunu jixtiequ jikkontrollaw l-ambjent (inkluż nies, oġġetti u sitwazzjonijiet) li jkunu jinsabu fih. Parti minn dan il-kontroll jinkiseb meta huma jibdew jieħdu d-deċiżjonijiet għalihom infushom. Minn dawn id-deċiżjonijiet u għażliet li jagħmlu, aħna nibdew nindunaw kemm ikunu responsabbli. Għalhekk ikun importanti li dejjem nuru lit-tfal li ma' kull għażla hemm marbuta konsegwenza, u li mal-libertà hemm dejjem marbuta xi kundizzjoni. Jekk jirnexxilna ninfluwenzaw b'mod pożittiv l-għażliet li wliedna jagħmlu, allura nistgħu nserrħu ftit rasna li meta dawn ikunu 'l bogħod minna, u mill-influwenza diretta tagħna xorta waħda se jkunu kapaċi jagħmlu għażliet ġusti , u jġibu ruħhom b'mod responsabbli. Fl-aħħarnett irridu nuruhom ukoll li xi deċiżjonijiet li jistgħu jieħdu ma jaffettwawx biss lilhom bħala individwi iżda jaffettwaw ukoll lill-membri l-oħra tal-familja. Dan jeħtieġ li nagħmluh għaliex qatt ma nistgħu nserrħu rasna li wliedna huma konxji ta' dawn l-affarijiet.

Iżda meta nkunu għamilna dan kollu u t-tfal xorta waħda jagħżlu li ma jagħtux każna u jġibu ruħhom b'mod irresponsabbli allura dan ikun il-mument meta nirrikorru għall-konsegwenzi loġiċi, jew irraġunati. Il-konsegwenzi loġiċi/irraġunati huma maħsuba biex jgħinuna nrawmu sens ta' responsabbiltà f'uliedna. Dawn il-konsegwenzi ikunu deċiżi flimkien mat-tfal. B'hekk huma ma jħossux dawn il-konsegwenzi qed ikunu imponuti fuqhom. Għaldaqstant jaċċettawhom aktar għax huma stess ikollhom sehem fid-deċiżjoni li tkun qed tittieħed. Waqt il-proċess, x'ħin inkunu qegħdin niddiskutu l-konsegwenzi, ikun tajjeb li nżommu f'moħħna li dawn iridu jkunu marbuta ma' l-imġiba ħażina, jew mhux mixtieqa, kif ukoll iridu jkunu aċċettabbli għal dawk kollha involuti. Jekk niġu f'sitwazzjoni fejn l-ulied ma jkunux iridu jissuġġerixxu jew jagħmlu għażla huma, allura aħna rridu nkunu lesti li nagħmlu l-għażla għalihom. U fl-aħħarnett, jekk uliedna jiddeċiedu li ma jirrespettawx id-deċiżjoni tagħna, aħna rridu nkunu lesti li nnaqqsulhom mill-privileġġi tagħhom sakemm jaslu biex jaċċettaw ir-responsabbiltà tagħhom.

Il-kunsill familjari

Forsi l-aktar ħin adatt biex niddiskutu u nittrattaw il-problemi li nħossu li jkunu qed jikbru, ikun waqt li l-familja tkun miġbura flimkien għal-laqgħa jew il-kunsill tal-familja. Waqt il-kors "Inrabbu 'l Uliedna Aħjar" il-kunsill tal-familja jkun diskuss fid-dettal. Biss, nistgħu ngħidu li dan il-kunsill joffri l-opportunità biex, b'mod demokratiku, il-membri tal-familja jesprimu ruħhom u joffru soluzzjonijiet għal xi problema partikolari.

Qabel nagħlqu din it-taqsima tajjeb niftakru li d-dixxiplina għandna nużawha bħala mezz ta' tagħlim. Hekk kif naraw l-iċken tibdil għall-aħjar f'uliedna għandna nuruhom li aħna nirrikonoxxu u napprezzaw l-isforzi tagħhom. B'hekk inkunu qegħdin nagħmlu kuraġġ lil uliedna biex dawn ikomplu jistinkaw u jimxu 'l quddiem.

Din it-traduzzjoni ta' silta mill-ktieb Discipline Without Tears tgħinna nagħrfu aħjar id-differenza bejn konsegwenzi loġiċi u kastigi.

	Konseqwenzi Loġiċi
Il-Ġenituri	• jimxu ma' proċess ta' tagħlim • jidhru bħala edukaturi • jippruvaw jifhmu s-sitwazzjoni • juru rispett lejn uliedhom • jimxu fuq ir-realtà ta' l-ordni soċjali • juru interess fis-sitwazzjoni u f'dak li jiġri • iqisu l-għemil u mhux il-persuna • iħallu ċerti għażliet f'idejn uliedhom • huma sodi, kalmi u jimxu ta' ħbieb • jipprattikaw prinċipji demokratiċi

	Kastigi
Il-Ġenituri	• jimxu qishom qegħdin fi proċess fil-qorti • jieħdu r-rwol ta' pulizija, imħallef u bojja • jirrabjaw ma' wliedhom • jumiljaw jew iċekknu lil uliedhom • jeżerċitaw is-saħħa ta' awtorità li għandhom bħala kapijiet tal-familja • jikkundannaw il-persuna mhux l-għemil • jieħdu d-deċiżjonijiet huma mingħajr ma jikkonsultaw ma' wliedhom • jitkellmu ma' wliedhom b'rabbja u bl-għajjat • imexxu l-familja b'mod dittatorjali

Noti

Il-Ħames Taqsima

L-Isfida ta' l-Alkoħol u Drogi Oħra

Hawn min jaħseb li l-isfida ta' l-alkoħol u drogi oħra hija waħda li jiltaqgħu magħha biss iż-żgħażagħ. Xejn minn dan. Infatti nistgħu ngħidu li sa minn meta nkunu għadna żgħar aħna nibdew niffurmaw opinjonijiet u attitudnijiet lejn dawn is-sustanzi.

Dan nagħmluh primarjament minn dak li nisimgħu dwarhom, u xi kultant anki għax inkunu direttament esposti għalihom fid-diversi ambjenti li nkunu fihom. Fil-perjodu taż-żgħożija, l-okkażjonijiet li fihom inkunu direttament esposti għal dawn is-sustanzi, jiżdiedu aktar ma aħna nibdew nissoċjalizzaw. U meta nżommu f'moħħna kemm iż-żgħożija hija perjodu delikat f'ħajjitna (minħabba l-iżvilupp fiżiku u psikoloġiku li nkunu għaddejjin minnu), allura l-isfida li joffru dawn is-sustanzi f'dan iż-żmien tkun tista' titqies verament bħala waħda kbira. Biss, hawnhekk tajjeb ngħidu li dawk l-individwi li jsofru minn dipendenza ta' xi sustanza, fil-parti l-kbira tagħhom huma adulti u saħansitra anzjani. Dan jurina kemm l-isfida ta' l-alkoħol u drogi oħra hija waħda li jista' jiffaċċjaha kulħadd fi kwalunkwe perjodu tal-ħajja.

Ħafna drabi aħna nkunu konxji biss mit-traġedji li jistgħu jirriżultaw mill-użu u l-abbuż ta' dawn is-sustanzi.

Sfortunatament huma bosta dawk li ma jqisux l-alkoħol, it-tabakk u l-użu kroniku ta' mediċinali bħala droga, u għaldaqstant jaħsbu li d-droga tkun bogħod minnhom meta fil-fatt tkun qegħda f'darhom stess. Għalhekk bħala ġenituri għandna nkunu konxji ta' dan kollu. Għandna wkoll ninfurmaw ruħna sew dwar dak kollu li għandu x'jaqsam mas-suġġett sabiex inkunu nistgħu ngħaddu nformazzjoni korretta 'l uliedna u b'hekk ngħinuhom aħjar jiżviluppaw opinjonijiet u attitudnijiet ġusti dwar dawn is-sustanzi.

Pillola għal Kull Għawġ (Pill Mentality)

Illum il-ġurnata, grazzi għall-avvanzi kbar li saru fil-qasam tal-farmakoloġija, għandna aċċess għall-mediċina li tgħinna

- intaffu kull tip ta' wġigħ,
- inbiddlu l-burdata,
- nidhru iżgħar,
- nirqaqu,
- niksbu enerġija,
- norqdu skond il-bżonn tagħna.

Għalkemm ma nistgħux inkunu kontra l-użu ta' dawn is-sustanzi f'każi ta' bżonn ġenwin, u fuq rakkomandazzjoni tat-tabib jew l-ispiżjar, tajjeb nirrealizzaw li xi drabi l-użu ta' ħafna minn dawn il-mediċini nistgħu nevitawh. Per eżempju, jekk inkunu kapaċi nqassmu aħjar il-ħin tagħna biex jirnexxilna nlaħħqu ma' dak kollu li jkollna x'nagħmlu bla ebda stress żejjed, nistgħu nevitaw milli nagħmlu użu mill-kalmanti biex jikkalmawna. Fi kliem ieħor il-prevenzjoni hija irħas u aħjar mill-kura.

Mela, jekk verament irridu nieħdu ħsieb saħħitna u saħħet uliedna, rridu nitilqu mill-kunċett li aħjar nipprevjenu milli nirrikorru għall-kura. Illum insibu numru ta' professjonisti, inklużi tobba, farmaċisti, dieticians, psikologi, counsellors u oħrajn, li bil-għajnuna tagħhom nistgħu nagħrfu stili ta' ħajja li jgħinuna nkunu kapaċi nkampaw mingħajr l-użu tal-pilloli. Din mhux dejjem tkun faċli iżda bi ftit sforz min-naħa tagħna, ilkoll kapaċi naslu għaliha. Sfortunatament, xi wħud minna jiddeċiedu li jagħżlu dak l-istil ta' ħajja li ma jidhirx li jkun jeħtieġ is-

sagrifiċċji. Meta nagħmlu dan, inkunu qegħdin nibagħtu messaġġi lil uliedna, fosthom li:

- ngħixu kif ngħixu llum insibu kura għal kull ma jista' jinqala';
- l-alkoħol u l-pilloli huma mezz ta' kif nikkontrollaw il-burdati tagħna skond il-bżonn li jkollna;
- l-użu ta' l-alkoħol u l-pilloli huwa mod aċċettat minn kulħadd ta' kif infejqu lilna nfusna;
- l-esperimentazzjoni bl-alkoħol u bil-pilloli mhix ħaġa ħażina sakemm jirnexxilna nsibu t-taħlita addattata għall-bżonnijiet tagħna.

Dawn jistgħu jkunu xi wħud mir-raġunijiet li jwasslu 'l uliedna biex jibdew jesperimentaw bi drogi oħra bħall-ħaxixa, l-eroina u l-XTC. Hawnhekk ta' min jinnota li l-"pill mentality" mhix xi ħaġa li nsibuha biss fil-familja tagħna. X'aktarx din il-mentalità hija mmexxija 'l quddiem minn aġenziji tar-riklamar li jkollhom l-interess li jippromwovu dawk il-prodotti li "jgħinuna" nagħmlu l-ħajja tagħna "aktar faċli" u trankwilla. Bħala ġenituri, għandna nagħmlu ħilitna biex nitbegħdu minn din il-mentalità u nersqu aktar lejn mentalità preventiva - u jekk huwa veru li l-eżempju jkaxkar, allura aħna nkunu qegħdin ngħinu 'l uliedna jżommu huma wkoll 'il bogħod mill-użu ħażin tal-mediċinali u ta' l-alkoħol.

L-Użu Tajjeb ta' Mediċinali

Mentalità/Kultura Preventiva tiġi msaħħa, fost l-oħrajn, meta aħna nsiru nafu aktar dwar l-użu tajjeb tal-mediċini. Irridu nibdew billi naċċettaw il-fatt li għalkemm nistgħu nilqgħu għal ħafna mard permezz ta' azzjonijiet preventivi, jibqa' l-fatt li xi mard ma jirnexxilniex nevitawh. U għalhekk ikollna bżonn nagħmlu użu minn xi mediċini. Meta jiġri dan tajjeb li nżommu f'moħħna ħames punti.

1. Naċċettaw biss dik il-mediċina li jirrakkomandalna t-tabib. Xi drabi, minn jeddna, nirrikmandaw mediċini lil persuni oħra għax naħsbu li jistgħu ifejqu l-kundizzjoni li jkollhom dawn l-individwi. Nirraġunaw li dak li jfejjaq lil wieħed għandu jfejjaq lill-ieħor. Din hija attività perikoluża ħafna għax (a) il-mediċinali ma jaħdmux fuq kulħadd l-istess, (b) nistgħu nkunu żbaljati fid-dijanjosi tagħna. Għaldaqstant għandna naċċertaw ruħna li l-mediċina li nkunu qegħdin nieħdu tkun miktuba għalina mit-tabib.

2. Ninfurmaw ruħna dwar x'jistgħu jkunu l-effetti tal-mediċina kif ordnata mit-tabib u x'jista' jiġri jekk aħna nbiddlu din il-preskrizzjoni f'termini ta' doża, kemm tittieħed spiss, u t-tul ta' żmien li ddum tittieħed. Mhix ħaġa għaqlija li minn jeddna nbiddlu l-preskrizzjoni li jagħtina t-tabib, u huwa mportanti li ngħaddu dan il-messaġġ anki lil uliedna. F'każ ta' diffikultà għandna dejjem nirrikorru għand it-tabib li jkun kitbilna l-mediċina u niċċaraw l-affarijiet miegħu.

3. Inżommu lura milli nirrakkomandaw mediċina, li tkun ġiet preskritta lilna, lil ħaddieħor u viċi-versa. Din ir-rakkomandazzjoni għandna nagħmluha wkoll lil uliedna biex huma jżommu 'l bogħod minn xi mediċini li jistgħu joffrulhom sħabhom bħala soluzzjoni għal xi problema li jista' jkollhom.

4. Noqogħdu attenti mit-taħlit ta' mediċini u/jew drogi oħra. It-taħlit tal-mediċini ma' l-alkoħol huwa perikoluż ħafna. Dan għaliex l-effetti ta' żewġ drogi flimkien huma imprevedibbli. Barra minn hekk, meta aħna nħalltu minn jeddna xi sustanzi, inkunu qegħdin ninfurzaw il-messaġġ negattiv li l-esperimentazzjoni mhix xi ħaġa ħażina.

5. Fl-aħħarnett għandna dejjem niċċekkjaw id-data ta' l-iskadenza tal-mediċina, inpoġġu l-mediċina f'post fejn it-tfal ma għandhomx aċċess għalih, u narmu dik il-mediċina li m'għadniex nużaw.

L-Użu ta' Alkoħol u Drogi Oħra mill-Ġenituri u l-Effetti Tagħhom fuq l-Ulied

Ħafna mill-ġenituri li jagħmlu użu minn xi tip ta' droga ma jqisux l-effetti li dan jista' jkollu fuq l-ulied. Wieħed mill-effetti huwa li minħabba li uliedna jassorbu dak kollu li jiġri madwarhom, jekk aħna ma nitkellmux magħhom dwar x'ikun qed jiġri, dawn jaslu għall-konklużjonijiet (tajbin jew ħżiena) waħedhom.

Hekk per eżempju, meta t-tfal jaraw lil xi ħadd minna l-ġenituri jieħu xi grokk wiski fi tmiem il-ġurnata, jistgħu jaslu għall-konklużjoni (żbaljata) li biex jirrilassaw jeħtieġ li jikkunsmaw l-alkoħol. Jekk aħna ma nkellmuhomx dwar l-użu ta' l-alkoħol u l-effetti ħżiena tiegħu (b'mod partikolari f'min ma jkunx għadu immatura fiżikament) dawn jibqgħu ma jiċċarawx l-idejat tagħhom dwar l-alkoħol u jistgħu wkoll jibdew jirrikorru għall-alkoħol minn età żgħira. Tajjeb li nkunu konxji wkoll mill-fatt li meta l-użu ta' xi droga jitbiddel f'abbuż, allura l-familja kollha se tbati. Din it-tbatija tista' tkun fiżika, bħal swat u nuqqas ta' manteniment, psikoloġika bħal abbandun u sens ta' ħtija, u/jew soċjali, bħal stigma u nuqqas ta' fiduċja mill-membri tas-soċjetà.

Effetti oħra li jista' jkollhom l-alkoħol u drogi oħra, huma fuq it-tfal qabel, waqt u wara t-tqala. Din li ġejja hija ħarsa fuq fuq lejn xi wħud minn dawn l-effetti.

- Tarbija tista' tiret mingħand missierha jew saħansitra mingħand in-nannu patern tagħha, id-dispożizzjoni għall-marda ta' l-alkoħoliżmu - ħaġa li ġiet ippruvata xjentifikament. Teżisti wkoll il-possibilità li t-tarbija tiret id-dispożizzjoni għall-użu tal-ħaxixa. Dan kollu jfisser li tarbija li jkollha missierha, jew in-nannu patern, li jagħmel użu mill-ħaxixa jew huwa alkoħoliku sa minn qabel il-konċepiment tagħha, hija tkun qegħda f'pożizzjoni li tiżviluppa dipendenza fuq l-alkoħol jew il-ħaxixa aktar minn individwi oħra li ma jinsabux f'dawn iċ-ċirkostanzi.

- Jekk omm it-tarbija tkun tagħmel użu mill-ħaxixa, waqt il-konċepiment, jew saħansitra żmien twil qabel ma sseħħ it-tqala, it-tarbija tista' titwieled b'xi difett fiżiku jew mentali. Dan jiġri minħabba li wieħed mill-effetti tal-konsum tal-ħaxixa huwa l-ħsara permanenti fl-għanqud tal-bajd tal-mara. Barra minn hekk, jekk l-omm tagħmel użu minn xi tip ta' droga, inkluż l-alkoħol, waqt it-tqala, dan jista' jwassal biex it-tarbija titwieled prematurament, u xi drabi anki b'xi difetti fiżiċi jew mentali. Dawn id-difetti mhux dejjem jidhru mat-twelid u għalhekk it-tarbija ma tirċevix il-kura neċessarja immedjatament. Fost dawn insibu l-Foetal Alcohol Syndrome u l-Foetal Alcohol Effects. Kif nistgħu nindunaw mill-isem stess, dawn jiġu kkaġunati jekk l-omm tikkonsma l-alkoħol waqt it-tqala. Is-sintomi li naraw f'dawn is-sitwazzjonijiet jinkludu attività fiżika esaġerata (hyperactivity), nuqqas ta' qbil mal-membri l-oħra tal-grupp (aktar meta dawn jibdew jattendu l-iskola), u nuqqas ta' kapaċità akkademika. Naħseb li lkoll nifhmu li dawn is-sinjali jistgħu jkunu qegħdin jiġu ikkawżati minn sitwazzjonijiet oħra. Biss ma hemm xejn ħażin billi nistħarrġuhom tajjeb ma' xi professjonisti fil-qasam, l-aktar meta jkun hemm il-possibiltà li l-omm tkun għamlet użu (forsi anki eċċessiv) mill-alkoħol waqt it-tqala. Tfal li jbatu minn dawn il-kundizzjonijiet għandhom bżonn min jifhimhom u jieħu paċenzja bihom f'dak kollu li jagħmlu. Skond riċerki li saru fil-Kanada, nistgħu ngħidu li f'Malta hemm ċans li kull sena jitwieldu bejn 50 u 100 tarbija b'dawn is-syndromes.

Għalhekk huwa importanti li nkunu mgħarrfa sew dwar l-effetti ta' l-alkoħol u d-drogi l-oħra, mhux biss biex inkunu nistgħu ngħaddu din l-informazzjoni lil uliedna u b'hekk ngħinuhom iżommu 'l bogħod minnhom iżda wkoll sabiex aħna stess nevitaw li nġibu ħsara b'idejna fuq uliedna - ħsara li m'hemmx fejqan minnha.

L-Abbuż tad-Droga u ż-Żgħażagħ

Kif għidna fil-bidu ta' din it-taqsima, kulħadd huwa espost għall-perikli li l-użu , jew l-abbuż, tad-drogi u l-alkoħol jista' jġib miegħu. Għaldaqstant, f'din is-sezzjoni sejrin nagħtu tagħrif dwar dawk id-drogi li ż-żgħażagħ jistgħu jiltaqgħu magħhom illum.

L-alkoħol

L-alkoħol huwa l-aktar droga popolari f'Malta - anki fost iż-żgħażagħ. Fil-fatt, skond stħarriġ li sar mill-Caritas-Malta fl-1991 u ieħor li sar mill-Aġenzija Sedqa fl-1995, aktar minn 90% taż-żgħażagħ ta' bejn il-ħmistax u s-sittax-il sena diġà kienu bdew jikkonsmaw l-alkoħol. L-effett ta' l-alkoħol fuq iż-żgħażagħ huwa ħafna agħar milli fuq l-adulti. Dan għaliex iż-żgħażagħ ikunu għadhom qegħdin jiżviluppaw u għalhekk l-organi ta' ġisimhom ma jkunux b'saħħithom biżżejjed biex jilqgħu għall-impatt li l-alkoħol jagħmel fuqhom. Fost il-partijiet tal-ġisem l-aktar milquta ħażin insibu l-qalb, il-fwied u l-moħħ. Konsum regolari ta' alkoħol iħalli effett ħażin ukoll fuq iċ-ċiklu riproduttiv taż-żagħżugħa, kif ukoll fuq l-organi sesswali taż-żagħżugħ.

Għalkemm rari nisimgħu b'żgħażagħ li jkunu morda bl-alkoħoliżmu (marda li nsibuha l-aktar f'individwi aktar avvanzati fl-età), madankollu żgħażagħ li jabbużaw mill-alkoħol ukoll juru sinjali simili għal dawk ta' l-alkoħolizzat bħal tpaċpiċ żejjed, rogħda u aggressjoni żejda. Tajjeb ngħidu hawnhekk li aktar ma l-individwu jibda jabbuża mill-alkoħol ta' età żgħira, iqsar ikun iż-żmien li dan jieħu biex isir alkoħoliku. Il-konsum ta' l-alkoħol jista' jwassal liż-żgħażagħ sabiex jitilfu kull sens ta' mistħija u kontroll fuqhom infushom, u konsegwentement iġibu ruħhom b'mod wkoll li wara, jiġifieri meta jkun għaddielhom l-effett ta' l-alkoħol (diskors baxx, sess bla "kontroll"), jiddispjaċihom. Hawnhekk nistgħu ninkludu l-inċidenti tat-traffiku (l-aktar dawk li jseħħu fi tmiem il-ġimgħa) li jistgħu jkunu kkawżati mill-konsum eċċessiv ta' l-alkoħol. Sfortunatament ma nafu bl-ebda stħarriġ li sar f'pajjiżna biex jikkonferma jew jinnega dan. Biss ngħidu li barra minn xtutna dan l-istħarriġ sar u din it-teorija ġiet ikkonfermata.

Intemmu din is-sezzjoni billi ngħidu li huwa magħruf xjentifikament li tfajla tiflaħ anqas għax-xorb minn ġuvni.

Il-Ħaxixa

It-tieni l-aktar droga popolari fost iż-żgħażagħ hija l-ħaxixa. Skond l-istħarriġ li semmejna hawn fuq bejn tmienja u għaxra fil-mija taż-żgħażagħ bejn is-sittax u s-sbatax-il sena intervistati għamlu użu mill-ħaxixa. Il-ħaxixa hija droga illegali. Il-ħaxixa li qed tiġi prodotta llum hija ferm aktar qawwija minn dik li kienet tiġi prodotta fis-snin tmeninijiet u qabel. Madankollu teżisti l-idea fost ħafna żgħażagħ li l-ħaxixa hija droga ħafifa u li tista' tieqaf minnha meta jiftillek. Dan mhux eżatt għaliex din id-droga twassal għal dipendenza psikoloġika.

Barra minn hekk il-ħaxixa tagħmel ħsara kbira fil-ġisem, speċjalment jekk il-ġisem ikun għadu ma żviluppax. L-ammont ta' qatran u sustanzi velenużi li jiġu introdotti fil-ġisem meta titpejjep il-ħaxixa huwa akbar minn dak li nsibu fit-tabakk. Għalhekk il-periklu ta' mard, bħall-kanċer u l-bronkite, huwa ferm akbar. Barra minn hekk, wħud minn dawn is-sustanzi jinġabru fiċ-ċelloli tal-moħħ u jeqirduhom.

Minn jikkonsma l-ħaxixa jitlef kull sens ta' żmien, jinqata' mir-realtà ta' madwaru, u jsibha aktar diffiċli li jikkonċentra fuq ix-xogħol jew l-istudju. Xi drabi il-konsum tal-ħaxixa jservi biex l-individwu jibda jsir midħla ta' l-ambjent tad-droga, u b'hekk tkun ħaġa aktar faċli għalih li jakkwista u jipprova drogi oħra.

L-Eroina u l-Kokaina

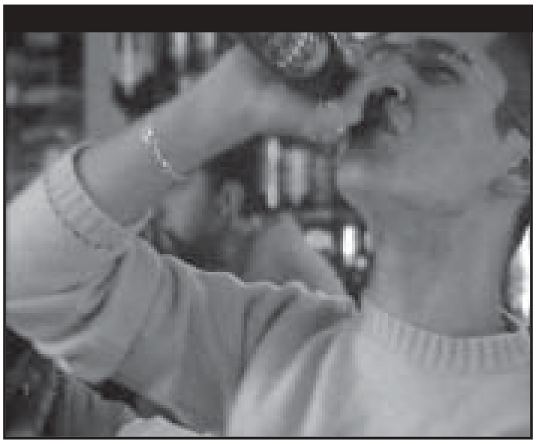
Dawn iż-żewġ drogi għandhom effetti opposti għal xulxin. Filwaqt li l-eroina hija droga li l-effett prinċipali tagħha huwa li tikkalma, il-kokaina hija droga li l-effett prinċipali tagħha huwa li tistimola. Infatti l-eroina u l-kokaina huma ikklassifikati bħala kalmanti u stimulanti rispettivament.

Kemm il-kokaina kif ukoll l-eroina jagħtu sens ta' pjaċir kbir (rush) hekk kif dawn jiġu ikkunsmati, iżda filwaqt li bl-eroina jinkiseb sens ta' rilassament, bil-kokaina l-individwu jkun "lest li jaqleb dak kollu li jiġi quddiemu".

L-użu ta' dawn id-drogi jwassal għal dipendenza psikoloġika kif ukoll fiżika. Din id-dipendenza tiżviluppa f'perjodu relattiviment qasir (ftit ġimgħat) u għalhekk ftit ikunu dawk li kapaċi jfiqu mid-dipendenza ta' l-eroina jew tal-kokaina mingħajr għajnuna u kura professjonali.

Dawk iż-żgħażagħ li jikkonsmaw l-eroina jew il-kokaina jinsabu f'periklu kbir ta' overdose għal żewġ raġunijiet:

1. Meta xi ħadd ikun għadu qiegħed jibda jikkonsma dawn id-drogi, il-ġisem tiegħu ma jkunx għadu rabba l-ħila li jilqa' għall-effetti tad-droga - għalhekk jista' jew jaqa' f'koma (minħabba l-konsum ta' l-eroina) jew jisfa vittma ta' attakk tal-qalb (minħabba l-konsum tal-kokaina).
2. Min ibiegħ, jew min jixtri d-droga, ma jkunx jaf eżattament il-kwantità ta' droga li verament ikun fih il-pakkett li jbiegħ jew jixtri (jiġifieri l-purezza tad-droga). Dan minħabba l-fatt li qabel ma tasal għand min jikkunsmaha, id-droga tgħaddi minn bosta jdejn biex tiġi mħallta b'sustanzi diversi. B'hekk il-purezza tad-droga tvarja. Għalhekk jista' jiġri li individwu jakkwista droga pura aktar minn tas-soltu u dan iwasslu għal overdose.



L-Ecstasy, l-LSD u Designer Drugs Oħra

Aktar ma jgħaddi ż-żmien aktar qiegħed jiżdied in-numru ta' dawk li jagħmlu użu minn dan it-tip ta' drogi, b'mod speċjali l-Ecstasy. Dawn id-drogi jinstabu f'diversi għamliet u forom li jvarjaw minn likwidu, għal trab jew pilloli ta' diversi forom (kwadri, tondi, ovali u oħrajn).

Id-designer drugs huma normalment ippreżentati bħala drogi li l-individwu jista' jeħodhom fi tmiem il-ġimgħa biex jirrilassa u jieħu pjaċir mingħajr ma jħoss il-bżonn tagħhom għall-bqija tal-ġimgħa. Dan jixħet dawl fuq ir-raġuni għaliex bosta żgħażagħ qegħdin jippruvaw din id-droga - Dan jgħinna wkoll nifhmu aħjar ir-rabta qawwija li teżisti bejn din id-droga u l-kultura tad-divertiment taż-żgħażagħ, speċjalment fejn jidħlu "rave" u "house parties".

Hawnhekk, bħalma jiġri f'xi sitwazzjonijiet oħra, dak li jġiegħel iż-żgħażagħ jippruvaw din id-droga huwa l-bżonn psikoloġiku li jkunu aċċettati mill-grupp, u għalhekk il-bżonn li jagħmlu dawk l-affarijiet li l-membri l-oħra tal-grupp ikunu qegħdin jagħmlu. Insibu wkoll żgħażagħ li jirrikorru għal din id-droga għaliex ma jkunux kapaċi jieħdu pjaċir mingħajr xi sustanza artifiċjali, jew għax ma jkollhomx paċenzja jistennew jiġu "high" bir-ritmu normali.

Wieħed mill-akbar perikli li għandhom drogi bħall-ecstasy huwa li ħafna drabi dawn jiġu prodotti f'laboratorji primittivi minn nies bla skrupli u li ftit jimpurtahom mill-effetti aħħarija li dawn jista' jkollhom fuq min ser jikkonsmahom. Hekk, per eżempju, it-taħlit tas-sustanzi ma jsirx bi preċiżjoni. Lanqas ma jsir kontroll fuq il-materja li tintuża għat-taħlita. Fil-fatt dawn huma xi wħud mir-raġunijiet għalfejn ikun hemm tibdil fil-prezz u fl-effetti fuq l-individwu li jeħodhom.

Effetti oħra ta' dawn it-tipi ta' droga jinkludu l-qtugħ mir-realtà tal-madwar, flashbacks (fejn wieħed jerġa' lura għall-istat li jkun fih meta jieħu d-droga) sforz qawwi fuq il-qalb, effett fuq dik il-parti tal-moħħ li tikkontrolla t-temperatura tal-ġisem, u l-qerda ta' partijiet tal-moħħ.

Dawn huma biss xi wħud mill-effetti li jħallu dawn id-drogi. Il-fatt huwa li biex ikollna lista sħiħa ta' dawn l-effetti iridu jsiru bosta studji li jieħdu ż-żmien - u għalhekk jiġri li meta joħorġu r-riżultati ta' dawn l-istudji, id-droga, jew it-taħlita partikolari li tkun ġiet studjata, ma tkunx għadha fis-suq. Għaldqastant, f'din is-sitwazzjoni nagħmlu tajjeb jekk ninfurmaw lil uliedna kif inhuma l- affarijiet u nħajruhom biex iżommu 'l bogħod u ma jilagħbux man-nar, għax il-probabbiltà li jinħarqu hija pjuttost kbira.

Ix-Xammiema

Ix-xammiema (inhalants/solvents) jinstabu kważi f'kull dar u jistgħu jinxtraw faċilment. Dawn jinkludu affarijiet bħal petrol, thinner, spray tax-xagħar, nail polish u kolla. Ir-riħa ta' dawn is-sustanzi jista' jkollha żewġ effetti prinċipali - jew tagħti gost jew iddardar lil min ixommha. Hawnhekk m'aħniex ngħidu li kull

min ixomm dawn is-sustanzi jkun qed jiddroga ruħu. Biex jagħmel dan wieħed irid jieħu nifsijiet twal u fil-fond apposta biex iħoss dan l-effett partikolari tiela' għal rasu (sniffing). Il-periklu prinċipali ta' din id-droga huwa li d-differenza bejn doża u overdose hija hekk żgħira li wieħed diffiċli jagħmel il-kalkoli. Min jieħu overdose ta' xammiema jintilef minn sensih u jkun fil-periklu tal-mewt. Dan it-tip ta' abbuż mhuwiex wieħed daqstant popolari f'pajjiżna għalkemm skond studju li sar fl-1994 (ESPAD 1994) in-numru ta' żgħażagħ (u probabbilment anki tfal) li jabbużaw mix-xammiema qiegħed jiżdied.

Drogi oħra

Kif rajna fil-bidu ta' din it-taqsima hawn drogi li aħna nafuhom bħala mediċinali, iżda li wkoll jistgħu ikunu abbużati. Dawn jinkludu l-pilloli ta' l-uġigħ, l-kalmanti, is-sedattivi u l-isteroids. Ma' dawn, u mad-drogi li semmejna, insibu sustanzi oħra li ħlief ħsara ma jagħmlux. Fosthom nistgħu insemmu t-tabakk (sigaretti).

Meta individwu jibda jpejjep it-tabakk, normalment dan jagħmlu jew b'sens ta' avventura u esperimentazzjoni, jew għax ikollu pressjoni minn sħabu. Biss f'qasir żmien, l-individwu jsir dipendenti psikoloġikament u fiżikament fuq din is-sustanza - u tkun ħaġa pjuttost diffiċli għall-individwu biex jeħles minn din id-dipendenza.

Fost l-effetti li s-sigaretti jħallu fuq min ipejjep, insibu t-tikmix tal-ġilda, l-istress li dawn jagħmlu fuq il-qalb, il-pulmun u l-istonku, u r-riskju akbar ta' kanċer fil-ħalq. Huwa fatt magħruf li jekk l-individwu ma jibdiex ipejjep jew jagħmel użu minn xi drogi oħra meta dan ikun għadu żagħżugħ, allura għandu ċans akbar li ma jirrikorrix għal dawn is-sustanzi meta jkun adult. Għaldaqstant huwa importanti li l-informazzjoni dwar id-drogi u l-effetti tagħhom nibdew ngħadduha lil uliedna meta dawn ikunu għadhom żgħar u mhux meta naħsbu li jkunu laħqu l-età li jibdew jesperimentaw - għax jista' jkun tard wisq.

Kawżi u Sinjali ta' Użu u Abbuż ta' Drogi

Matul din it-taqsima rajna xi wħud mill-kawżi li jistgħu jwasslu liż-żgħażagħ biex jagħmlu użu mid-droga. F'din is-sezzjoni sejrin inħarsu aktar mill-qrib lejn dawk il-kawżi li aħna bħala ġenituri jista' jkollna xi kontroll fuqhom. B'hekk aħna nistgħu nkunu f'pożizzjoni li nagħmlu xi ħaġa dwarhom.

Ilkoll nafu li wliedna mhumiex influwenzati biss minna - hemm l-influwenza ta' sħabhom, ta' l-idoli tagħhom, tal-media, u ta' diversi aġenti oħra. Madankollu m'għandniex naqtgħu qalbna għax naħsbu li ma nistgħu nagħmlu xejn. Kif diġa' għidna jeħtieġ li nifhmu aħjar il-problema, nagħrfu dak li aħna bħala ġenituri (bil-limitazzjonijiet tagħna) nistgħu nagħmlu, u nkunu kuraġġużi biżżejjed li nieħdu l-azzjonijiet meħtieġa. Għalhekk nagħtu ħarsa issa lejn uħud minn dawn il-kawżi.

- Il-Faċilità li biha wieħed jista' jakkwista d-droga bħall-alkoħol u t-tabakk;
- Attitudni laxka fir-rigward ta' l-użu ta' mediċinali u drogi oħra legali bħat-tabakk u l-alkoħol;
- Metodu tat-trobbija li jkun ixaqleb lejn xi estrem bħal fsied żejjed jew dixxiplina esaġerata;
- Membri oħra tal-familja li jabbużaw minn xi sustanzi;
- Tifrik ta' relazzjonijiet familjari li jnissel sens qawwi ta' insikurezza fil-membri tal-familja b'mod partikolari fl-ulied;
- Ambjent fejn l-użu u l-abbuż tad-droga huwa meqjus bħala ħaġa normali u aċċettabbli.

Din il-ħarsa lejn x'jista' jwassal 'l uliedna biex jibdew jagħmlu użu u jabbużaw mid-droga hija waħda verament ħafifa. Għalhekk tkun ħaġa tajba jekk kull waħda minn dawn il-kawżi tiġi diskussa fid-dettal waqt il-ħames sessjoni tal-kors "Inrabbu 'l Uliedna Aħjar".

Kif diġà għidna, aħna m'aħniex l-uniċi aġenti li qegħdin naffettwaw l-imġiba ta' wliedna u għalhekk, għalkemm aħna nistgħu nagħmlu l-għalmu tagħna kollu biex neliminaw dawn il-kawżi li semmejna jista' jagħti l-każ li wliedna jiltaqgħu ma' sitwazzjonijiet oħra (li aħna m'għandniex kontroll fuqhom) li jwassluhom biex jaqbdu t-triq ta' l-abbuż tad-droga. Għaldaqstant huwa importanti li nżommu għajnejna miftuħin għal sinjali li jistgħu jindikawlna li wliedna jkunu qegħdin jagħmlu użu minn xi drogi.

L-ewwel sinjali li jitfaċċaw, u li rridu noqogħdu attenti għalihom, huma dawk li jaffettwaw l-imġiba u l-emozzjonijiet ta' wliedna aktar milli dawk li jidhru fuq il-ġisem tagħhom. Dawn is-sinjali jinkludu:

- Bdil tal-grupp tal-ħbieb ħabta u sabta;
- Aggressività ma' kulħadd, diżonestà u gideb bla bżonn;
- Traskuraġni, skartar mill-iskola u ribelljoni kontra kull awtorità;
- Tnaqqis fil-komunikazzjoni ma' ħbieb u nuqqas ta' kapaċità fil-bini ta' relazzjonijiet.

Jekk aħna ninjoraw dawn is-sinjali (jew forsi nattribwixxuhom għal affarijiet oħra li jkunu qed jiġru fil-ħajja ta' wliedna, u għalhekk ma nieħdu l-ebda azzjoni) nistgħu nkunu qegħdin inħallu lil uliedna jgħaddu mill-fażi ta' esperimentazzjoni u użu okkażjonali tad-droga, għall-fażijiet meta jibdew jagħmlu użu regolari minnha, u possibilment anki jsiru dipendenti fuqha. F'dawn l-aħħar żewġ fażijiet aħna nistgħu ninnutaw sinjali fiżiċi bħal;

- nuqqas ta' aptit;
- bidla fil-piż fi żmien qasir;
- ħmura fl-għajnejn;
- imnieħer dejjem iqattar;
- fġir faċilment;
- infezzjonijiet tal-ġilda;
- infafet;
- daqqiet u farretti żgħar li ma tingħatax spjegazzjoni għalihom;
- irqad fit-tul.

Ma' dawn nistgħu nżidu: bidla fl-istil tal-ħajja (l-aktar fejn jidħlu ħinijiet ta' ħruġ), traskuraġni tal-persuna inkluż fl-ilbies, il-bejgħ ta' affarijiet personali, u serq mid-dar. Sinjali oħra li wieħed jista' jiltaqa' magħhom huma: biċċiet tal-fidda (foil), kuċċarini, xi pakketti żgħar mitnija b'ċertu mod, pilloli u traċċi ta' droga fil-kxaxen.

Kif Nistgħu Ngħinu lil Uliedna

L-aqwa għajnuna li nistgħu noffru lil uliedna hija dik li nrabbuhom b'imħabba u bl-aħjar mod possibbli billi:

- nikkomunikaw magħhom;
- nagħmlulhom kuraġġ u ngħinuhom jiksbu fiduċja fihom infushom;
- nagħtuhom il-fiduċja tagħna billi ngħabbuhom b'responsabbiltà (xierqa);
- nuruhom li aħna nifhmu l-pressjonijiet u d-diffikultajiet li jistgħu jiltaqgħu magħhom fil-ħajja;
- nagħtuhom iċ-ċans jiddiskutu magħna, jesprimu ruħhom u jipparteċipaw fil-ħajja tal-familja inkluż fid-deċiżjonijiet li jittieħdu fi ħdanha. B'hekk ngħinuhom jiżviluppaw aktar is-sens ta' responsabbiltà u koperazzjoni.

Iżda dan jista' ma jkunx biżżejjed. Għalhekk jeħtieġ li barra milli nkunu nafu kif nużaw dawk is-snajja' li tkellimna fuqhom fl-ewwel erba' taqsimiet ta' dan il-ktieb, irridu nkunu wkoll infurmati dwar is-suġġett tad-droga (billi naqraw dwaru, nistaqsu u niddiskutu ma' min jaf iktar minna fuqu), u nkunu wkoll lesti li nagħtu u niddiskutu din l-informazzjoni ma' wliedna. Meta wliedna jsibuha diffiċli jirreżistu l-pressjoni li ssirilhom, aħna rridu noffru s-support tagħna, nuruhom kif jistgħu jgħidu le mingħajr ma jitilfu ħbiberija jew mingħajr ma jaqgħu għaċ-ċajt quddiem sħabhom, u nuruhom li aħna nagħtu każhom billi nistaqsuhom aktar dwar, per eżempju, kif iqattgħu l-ħin tagħhom. B'hekk, b'mod indirett u mingħajr ma nurtawhom, aħna nkunu qegħdin nagħmlu sorveljanza fuq uliedna mingħajr ma nagħtuhom l-impressjoni li m'aħniex nafdawhom.

U jekk uliedna jċedu għall-pressjonijiet u jaqgħu għad-droga, aħna rridu nkunu kapaċi naċċettaw dan il-fatt u nieħdu azzjoni immedjata. Għaldaqstant tajjeb li nkunu infurmati wkoll dwar dawk l-aġenziji u l-għaqdiet li joffru servizzi ta' għajnuna f'dan il-qasam, biex inkunu nafu fejn għandna mmorru nfittxu l-assistenza meta niġu bżonnha.

Intemmu din it-taqsima billi ngħidu li hekk kif uliedna jfittxu s-support u s-saħħa fi sħabhom tal-klikka, hekk ukoll aħna nistgħu nfittxu s-support ta' ġenituri oħra bħalna li jistgħu jgħinuna anki sempliċiment b'support morali jew bil-qsim ta' l-esperjenzi tagħhom.

Noti

Is-Sitt Taqsima

Sesswalità u Sess

Fl-introduzzjoni ta' dan il-ktieb rajna xi wħud mill-bidliet li jseħħu fil-ġisem, fil-mod ta' ħsieb u fl-emozzjonijiet ta' wliedna fil-perjodu tat-tfulija u ta' l-adoloxxenza. F'din it-taqsima sejrin nittrattaw f'aktar dettal is-sesswalità u s-sess. Dan sejrin nagħmluh biex inkunu f'pożizzjoni aħjar li niffaċċjaw is-suġġett ma' wliedna u b'hekk ikollna ċansijiet akbar li verament inrabbuhom aħjar.

Sesswalità u Sess

Nibdew l-ewwel billi naraw x'inhi d-distinzjoni bejn sesswalità u sess. Is-sesswalità hija attribut li jitwieled magħna u li jiġi żviluppat skond il-kultura li ngħixu fiha. B'dan irridu nfissru, per eżempju, li jekk tifla titwieled fil-kultura tagħna, x'aktarx li tiġi mgħallma u mbuttata biex iġġib ruħha b'mod partikolari u li huwa differenti minn dak ta' tfajla li titwieled f'kultura diversa minn tagħna. U meta tagħmel dan, ngħidu li b'dak il-mod li qed iġġib ruħha bih (jew bir-rwol li qed tieħu) din it-tifla qed tibni u anki tesprimi s-sesswalità tagħha, u kif għidna għall-bniet nistgħu ngħidu wkoll għas-subien. Fi kliem ieħor, bil-mod kif nġibu ruħna aħna l-adulti, inkunu qegħdin nippreparaw lil uliedna għar-rwol fis-soċjetà skond is-sesswalità tagħhom. Madanakollu, irridu noqogħdu attenti li nwasslu l-messaġġ li la s-sess maskili ma għandu jħossu superjuri fuq is-sess femminili, u lanqas viċi-versa. Mela, lil uliedna rridu nfehmuhom li n-nisa u l-irġiel huma kumplimentari għal xulxin u fl-istess waqt ugwali. Għaldaqstant aħna għandna dejjem nirrispettaw lill-oħrajn, kemm jekk dawn huma ta' l-istess sess tagħna kif ukoll jekk inhuma tas-sess oppost.

Meta nitkellmu fuq is-sesswalità fiż-żgħażagħ, l-aktar fil-bidu ta' l-adolexxenza, insibu ruħna niffukaw l-aktar fuq is-sess. Huwa proprju f'dan il-perjodu li uliedna jiżviluppaw il-potenzjal tagħhom li jnisslu l-ulied. Iżda dan ma jfissirx li f'dan il-perjodu ż-żgħażagħ tagħna huma lesti u maturi biżżejjed biex jieħdu r-responsabbiltà ta' xi wild.

L-Adolexxenti u l-Kriżi ta' Identità

Il-bidliet li jseħħu fl-adolexxenza, ħafna drabi jġibu magħhom ukoll kriżi fl-identità sesswali. L-adolexxent jirrealizza li għalkemm għandu ġisem bil-potenzjal ta' adult, l-emozzjonijiet tiegħu ixaqilbu aktar lejn dawk tat-tfal milli ta' l-adulti. Kriżi oħra li ħafna drabi jiffaċċja l-adolexxent hija meta jagħraf il-ġibda fih lejn is-sess oppost. Xi drabi nkunu aħna stess li nagħtu palata f'dawn il-kriżijiet. Dan jiġri l-aktar meta minkejja li aħna nagħrfu li uliedna jkunu saru tfajliet u ġuvintur, xorta nibqgħu nittrattawhom ta' tfal żgħar.

Kif nistgħu naraw, dan kollu jdaħħal lill-adolexxent f'dubbji li jwassluh għal konfużjoni fi ħsibijietu - din il-konfużjoni tkompli tikber jekk l-adolexxent jibda

jara jseħħu bidliet u żviluppi fi sħabu u hu jibqa' ma jiżviluppax bħalhom. F'sitwazzjoni bħal din aħna għandna nispjegaw bil-kalma kollha lil uliedna li r-rata li biha jiżviluppa l-bniedem hija differenti għal kull individwu, u għalhekk ma jkollhomx għalfejn jinkwetaw. Jekk naħsbu li tista' tkun ta' għajnuna għalihom nistgħu nakkumpanjawhom għand tabib biex jagħmlu check up mediku. B'hekk ikun it-tabib stess li jispjegalhom aħjar x'ikun qed jiġri f'ġisimhom. Huwa importanti li bħala ġenituri ma nippruvawx inċekknu din il-problema għax għal uliedna din hija diffikultà reali u serja. Barra milli noffru l-għajnuna u s-support tagħna f'dan il-perjodu ta' konfużjoni aħna nistgħu nservu wkoll ta' mudell għal uliedna. Dan jgħodd l-aktar meta l-ulied jibdew iħarsu madwarhom biex isibu dawk il-mudelli li jgħinuhom jagħmlu sens mill-konfużjoni li jkunu qed jiffaċċjaw. Il-mod kif inġibu ruħna, u l-attitudni li nieħdu lejn is-sieħeb jew sieħba tagħna, jistgħu jkunu ta' influwenza pożittiva fuq uliedna, għax kif jgħid il-Malti: "Il-kliem iqanqal iżda l-eżempju jkaxkar". Iżda fuq kollox aħna għandna nkunu l-edukaturi ta' wliedna, anki fejn tidħol edukazzjoni sesswali u edukazzjoni għall-ħajja. Jekk aħna nixtiequ li wliedna jkunu kapaċi jagħmlu deċiżjonijiet għaqlin, għandna nkunu konxji ta' dawk il-pressjonijiet u l-influwenzi kollha li jistgħu jiltaqgħu magħhom biex b'hekk nippreparawhom għalihom.

L-atteġġjament ta' Uliedna lejn is-Sess

L-atteġġjament li wliedna jieħdu lejn is-sess jiddependi fil-parti l-kbira tiegħu mill-mod kif aħna sejrin inkellmuhom fuqu u wkoll minn kemm aħna ser inkunu kapaċi ngħinuhom jaċċettaw is-sesswalità tagħhom. Jekk aħna nixtiequ li l-atteġġjament ikun pożittiv, jeħtieġ li nippreżentawlhom is-sess bħala ħaġa sabiħa u nfehmuhom li dan huwa biss parti mis-sesswalità ta' l-individwu.

Ngħinuhom jagħrfu li:

- għalkemm id-dehra ta' barra għandha ċertu sinifikat, din mhix għajr ħaġa temporanja. Għalhekk ma' jagħmilx sens li tingħata importanza aktar milli fil-fatt jistħoqqilha;
- ngħinuhom jibnu l-filosofija li fuqha jibbażaw l-imġiba tagħhom. F'din il-filosofija jridu jiġu nklużi dawk il-valuri li aħna nixtiequ li wliedna jħaddnu. Xi wħud minn dawn il-valuri jistgħu jkunu:
- ir-rispett lejn is-sieħeb jew sieħba f'relazzjoni sesswali;
- is-sess bħala espressjoni ta' mħabba;
- ir-responsabbiltajiet li ġġib magħha relazzjoni sesswali.

Biex inkunu nistgħu nwettqu dan kollu jeħtieġ li l-komunikazzjoni bejna u wliedna tkun effettiva. B'hekk, kif għidna diġà fit-taqsima ta' qabel, inkunu f'pożizzjoni li ngħinu lil uliedna jsibu tweġibiet/soluzzjonijiet pożittivi għall-isfidi li jistgħu jiffaċċjaw anki f'dan il-qasam. Jekk is-soluzzjoni li jaslu għaliha ma tkunx dik li nixtiequ, aħna xorta waħda għandna nuruhom li aħna nħobbuhom u li dejjem lesti li ngħinuhom.

Is-Sess u l-Ħames Għanijiet ta' l-Imġiba ta' l-Adolexxenti

Matul il-kors "Inrabbu 'l Uliedna Aħjar" iddiskutejna ħames għanijiet li t-tfal tagħna jippruvaw jilħqu bl-imġiba tagħhom. Rajna kif meta wliedna jkollhom stima baxxa tagħhom infushom, jippruvaw jilħqu xi wieħed mill-għanijiet billi jġibu ruħhom b'mod negattiv. Aħna ddiskutejna xi modi kif nistgħu ngħinuhom jilħqu dawn l-għanijiet b'mod pożittiv. Dan kollu li għadna kif għidna jgħodd ukoll għall-imġiba fejn jidħlu sess u sesswalità.

Kuntatt

Kuntatt jista' jintlaħaq b'mod pożittiv jekk fl-iżvilupp tar-relazzjoni, is-sieħba ma jħarsux biss lejn il-pjaċir fiżiku (sess), iżda jkunu sensittivi għall-persuni fit-totalità tagħhom (karattru, emozzjonijiet). Imġiba bħal din tkun possibli jekk il-persuni nvoluti jkollhom stima għolja tagħhom infushom. Jekk le dawn x'aktarx li jippruvaw jiġbdu l-attenzjoni u jilħqu kuntatt billi jużaw ġisimhom bħala strument.

Poter

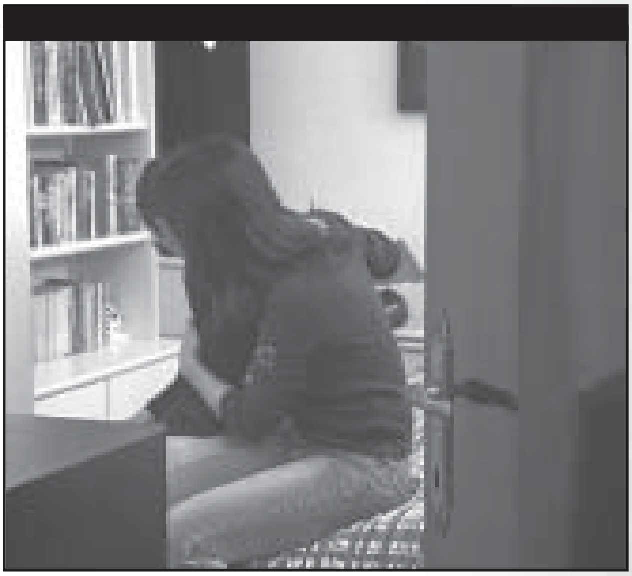
Fil-mixja lejn l-indipendenza, uliedna jistgħu jirrikorru għas-sess biex juruna li aħna m'għandniex setgħa fuq kif huma jużaw ġisimhom. Dan huwa mod negattiv kif jintlaħaq il-poter. Jekk irridu li ma nidħlux f'sitwazzjonijiet simili, għandna nevitaw tmexxija iebsa biex inbiegħdu lil uliedna minn ribelljoni ta' dan it-tip (u li fl-aħħar mill-aħħar tista' ddaħħalhom f'xi għawġ li jkun diffiċli biex jeħilsu minnu).

Protezzjoni

Biex uliedna jkunu jistgħu jipproteġu lilhom infushom, jeħtieġ li jiżviluppaw regoli u prinċipji dwar kif iridu jġibu ruħhom. Meta dawn ma jirnexxilhomx jipproteġu ruħhom u jweġġgħu, ma jarawx triq oħra għajr li jweġġgħu lura. Sfortunatament meta wliedna jirrikorru għal din l-imġiba negattiva jispiċċaw iweġġgħu huma wkoll waqt li jkunu qegħdin ipattuha lil min ikun weġġagħhom.

Solitudni

Mod pożittiv kif uliedna jistgħu jilħqu is-solitudni huwa billi jkunu kapaċi jqattgħu ħin twil fil-preżenza tas-sieħeb jew sieħba tagħhom mingħajr ma jħossu l-bżonn li jitkellmu.



Mod ieħor kif jistgħu jilħqu s-solitudni huwa permezz tal-masturbazzjoni. Din tista' sservi wkoll biex jittaffew il-pressjonijiet li jġib miegħu l-iżvilupp sesswali. Iżda jekk uliedna jibdew jimmasturbaw ta' sikwit, u jużaw din l-azzjoni biex jaħarbu l-problemi li jġib miegħu l-iżvilupp sesswali, allura l-masturbazzjoni tista' titqies bħala mod negattiv kif uliedna qed jippruvaw jaslu għas-solitudni. (F'każ bħal dan ma nagħmlux ħażin jekk infittxu l-għajnuna ta' nies kompetenti f'dan ir-rigward.)

Sfida/Spirtu ta' Avventura

Hija ħaġa normali li fl-adolexxenza ssir xi esperimentazzjoni f'dak li għandu x'jaqsam ma' sess. Biex jilħqu dan l-għan b'mod pożittiv, uliedna jridu jagħrfu li l-intimità sesswali hija xi ħaġa li tiżviluppa pass pass ma' l-iżvilupp tar-relazzjoni bejnhom u s-sieħeb jew sieħba tagħhom. Għaldaqstant, jekk l-intimità sesswali tintlaħaq barra minn relazzjoni, nistgħu ngħidu li dan ikun mod negattiv kif wieħed jiffaċċja l-isfida.

Riskji minn Attività Sesswali

Meta wliedna adolexxenti jabbużaw minn attività sesswali, ikunu qegħdin jesponu lilhom infushom, u xi drabi anki lis-soċjetà, għal ħafna riskji. Dawn li ġejjin huma xi wħud mill-modi kif uliedna jistgħu jkunu qegħdin jabbużaw minn attività sesswali, u r-riskji li din l-attività ġġorr magħha:

Masturbazzjoni ta' Spiss (diversi drabi kuljum)
B'masturbazzjoni ta' spiss uliedna jistgħu jingħalqu fihom infushom. Jistgħu wkoll isibuha diffiċli jibnu relazzjoni intima mas-sieħeb jew mas-sieħba għaliex ikunu qegħdin isibu s-sodisfazzjon f'din l-attività.

Involviment f'Relazzjoni Intima minn Età Żgħira
Din ix-xorta ta' relazzjoni ma tagħtix ċans lil uliedna jiċċaraw l-idejat tagħhom dwar x'jogħġobhom jew x'jistennew mis-sieħeb jew mis-sieħba tagħhom għaliex ma jkollhomx ċans jiltaqgħu ma' karattri differenti. Biex nevitaw dan ir-riskju aħna għandna ninkoraġġixxu lil uliedna jkollhom ħafna ħbieb, joħorġu fi gruppi u ma jagħmlux għażliet imgħaġġla.

Attività Sesswali ma' l-ewwel date
Meta wliedna jibdew joħorġu bħala koppja ma jfissirx li għandhom jinvolvu ruħhom immedjatament f'attività sesswali. Jekk jagħmlu hekk ikunu qegħdin jesponu ruħhom għall-kwantità kbira ta' mard li jiġi mgħoddi permezz ta' kuntatti sesswali. Fost dawn insibu t-trażmissjoni tal-virus HIV (u li eventwalment jista' jiżviluppa fl-AIDS).
Barra minn hekk uliedna jibdew isibuha diffiċli jibnu relazzjonijiet sodi.

Użu ta' kontraċettivi
Għalkemm l-użu ta' kontraċettivi jista' jħares lit-tfajla minn tqala mhux mixtieqa, u anki minn xi mard li jiġi trasmess sesswalment, dan ma huwa qatt mija fil-mija żgur. Għalhekk tajjeb li nkellmu lil uliedna dwar il-kontraċezzjoni u nispjegawlhom ukoll ir-riskji u l-konsegwenzi marbuta mad-diversi tipi ta' kontraċettivi. Dan kollu għandu jsir b'doża qawwija ta' mħabba u rispett min-naħa tagħna.

Fil-ktieb "Active Parenting of Teens" l-awtur jippreżenta metodu effettiv kif aħna nistgħu ninfluwenzaw pożittivament l-imġiba ta' wliedna anki f'dak li għandu x'jaqsam mas-sess. Dan il-metodu huwa spjegat hawn taħt.

Nagħtu Informazzjoni Eżatta
L-ewwel pass li rridu nagħmlu huwa li nipprovdu informazzjoni kemm jista' jkun eżatta meta din tiġi mitluba. Dan ifisser li aħna rridu ninfurmaw ruħna dwar is-suġġett billi naqraw kotba, nattendu taħditiet u nieħdu nteress fi programmi li jittrattaw is-sess u s-sesswalità. U meta l-informazzjoni ma tiġix mitluba, għandna nieħdu r-riedni f'idejna u nibdew id-diskors aħna. Xi punti għad-diskussjoni jistgħu jkunu:

- L-iskop tas-sess: pjaċir? Espressjoni ta' mħabba?
- Il-kontraċettivi - x'inhuma? xi protezzjoni joffru?
- L-omosesswalità.
- L-attività sesswali bħala parti minn relazzjoni.
- Iċ-ċiklu tal-ħajja.

Ikun liema jkun il-każ, tajjeb li l-ewwel infittxu li nsiru nafu uliedna x'jafu sabiex aħna nkunu nistgħu nibnu u niżviluppaw fuq dan. Filwaqt li nkunu qed nagħmlu dan, irridu naraw li nkunu qegħdin norbtu s-sess mal-valuri li nħaddnu u nipprattikaw fil-familja tagħna. Hekk għandna ċans akbar li uliedna jaċċettaw u jibdew iħaddnu l-istess valuri tagħna.

Nistabbilixxu Limiti u Regolamenti
Bħala ġenituri aħna fid-dmir li nħarsu lil uliedna minn riskji bla bżonn, u milli jesponu ruħhom għall-pressjoni mill-ħbieb mingħajr ma dan ikun meħtieġ. Dan id-dmir igħodd ukoll f'dak li għandu x'jaqsam mas-sess u s-sesswalità ta' wliedna.

Il-protezzjoni nistgħu naslu għaliha billi nistabbilixxu r-regolamenti dwar l-imġiba u l-konsegwenzi li jiġu fis-seħħ jekk dawn ir-regolamenti jinkisru. Hawnhekk nerġgħu nfakkru li meta jinkisru r-regolamenti, ikun importanti li naraw li l-konsegwenzi miftehma jingħataw. Meta dan ma jseħħx nitilfu l-effett u l-iskop tar-regolamenti.

Niġdbu lil Uliedna lejna
Meta nitkellmu ma' wliedna fuq dan is-suġġett dawn

iridu jħossuhom komdi li qegħdin jiddiskutuh magħna. Għalhekk tajjeb li:

- nuruhom rispett;
- nevitaw li nibnu ħitan li jimblukkaw il-komunikazzjoni;
- nisimgħu dak li jgħidulna u fl-istess ħin infittxu li nifhmu l-ħsibijiet u l-feelings li jinsabu wara d-diskors li jkunu qed igħidu;
- nuruhom li nħobbuhom u li mhux se niġġudikawhom;
- nużaw ir-regolamenti u mhux l-awtorità;
- ninkoraġġuhom f'sitwazzjonijiet diffiċli u nuru apprezzament għall-mod kif jerfgħu r-risponsabbiltà tad-deċiżjonijiet li jieħdu.

Żagħżugħ għal Għonq it-Triq

Dgħajsa, dgħajsa. Jiena bnejtek.
Għamiltek mill-għodda tiegħi.
Ħaddimt sengħati kollha
u issa lest noftmok minn miegħi.

It-triq li int ser taqbad
ma nafx… it-tmun f'idejk.
Naf biss li nista' nafda.
Jien żgur minn dak li bnejt.

Jaf il-baħar ikun sbejjaħ
u taqdef, timxi fuq mewġ ħafif.
U ħajtek tkun sema ċar u safi
mingħajr għawġ u mingħajr krib.

U meta l-mewġ ikun imqalleb,
u ssib li l-ħalel ikaxkruk,
żomm sod. Kun b'saħħtek.
Jien armajtek biex le jirkbuk.

Mur baħħar dgħajsa tiegħi.
Mur dlonk għal għonq it-triq.
Jien hekk għamilt fi żmieni,
Imħażżem b'tant valuri sbieħ.

Iżda ibni dejjem ftakar li
jekk trid tfittex port għall-kenn,
hawn familtek, dejjem tilqgħek.
Familja li taf tagħder, tħenn.

Noti

Noti

Noti