



Të folurit me fëmijët kur

JANË TË ZEMËRUAR





NXJERRJA E ZEMËRIMIT

Ju jeni duke bërë pazarin me vajzën tuaj 2-vjeçare Celinën, e cila zbulon shumë gjëra interesante si: çokollata, tasa plastike dhe revista. Ajo dëshiron që ju t'i vendosni këta artikuj në karrocë dhe t'i blini. Por ju nuk keni nevojë për këto produkte dhe i thoni asaj që t'i lë ato. Celina pastaj dëshiron që t'i blini tri kuti të biskotave të saja të preferuara. Ju i thoni asaj: “Jo Celina, ne kemi ca nga këto biskota në shtëpi tashmë. Të lutem, vendosi ato përsëri në raft!”. Por Celina nuk bindet dhe këmbëngul që t'ia blini këto biskota. Ajo fillon të nxjerrë një zemërim dhe nuk duket se do të qetësohet së shpejti.

Cili do të ishte reagimi juaj? Ju mund të zgjedhni një nga 4 opsionet e mëposhtme. Përzgjedhni njërin nga reagimet e mundshme dhe vazhdoni leximin në faqen e treguar, për të parë se si mund të zhvillohet situata. Ju, po ashtu, do të gjeni shpjegime se pse do të ishte e këshillueshme që të mos reagoni në një mënyrë të caktuar.

“Në rregull vogëlushe.
Merri biskotat e tua”
Shkoni te [faqja 2!](#)

“Jo Celina, tani ngrihu dhe bëhu
vajzë e mirë. Mos u sjell kështu”
Shkoni te [faqja 3!](#)

“Qetësohu menjëherë, ose
përndryshe...
A e sheh shuplakën time?
Shkoni te [faqja 4!](#)

“Çfarë mund të bëjmë për të
parandaluar fëmijët e vegjël nga
nxjerrja e zemërimit?”
Shkoni te [faqja 6!](#)

“Unë po e shoh se je
shumë e zemëruar tash”
Shkoni te [faqja 5!](#)



Ju ndiheni i lehtësuar që vajza juaj është e qetë përsëri dhe nuk i shqetëson më konsumatorët tjerë në dyqan. Ju preferoni të dilni nga supermarketi sa më shpejt që të jetë e mundur, edhe nëse jeni i detyruar të blini gjëra që nuk ju duhen në të vërtetë.

Por kini kujdes: Nëse veproni kështu rregullisht, vajza juaj do të mësojë se asaj i duhet vetëm të bërtasë në vende publike që të marrë atë që dëshiron.

Këshillë: Përpiquni ta përgatitni së bashku procesin e blerjeve: bëni një listë pazari, lejojeni vajzën tuaj të zgjedhë një gjë që mund ta blejë për vete (p.sh. laps, banane, ...). Lëreni vajzën tuaj ta zgjedhë produktin në dyqan dhe ta vendosë në karrocë.



Ju po e humbni durimin. Ju ndiheni si një dështak, një baba që nuk është në gjendje ta kontrollojë dhe edukojë vajzën e tij. Njerëzit e tjerë ju shohin dhe ju skuqeni në fytyrë. Mendoni: “Çfarë duhet të jenë duke menduar për mua?” E gjithë situata është shumë e paretshme dhe madje e turpshme për ju.

Këshilla: Përpiquni të qëndroni të qetë dhe të relaksuar. Mos lejoni që emocionet tuaja t’i kontrollojnë veprimet tuaja. Ato nuk janë këshilltare të mira. Zemërimi i fëmijës suaj nuk bëhet për t’ju ofenduar juve personalisht, edhe pse ndjenjat tuaja mund t’ju sugjerojnë kështu.

Prisni disa momente. Qëndroni pranë vajzës suaj dhe prisni derisa ajo të qetësohet. Kur fëmija juaj të jetë i qetë, mund ta përqafoji dhe të përpiqeni t’ia shpjegoni situatën.

Ndoshta është ende e mundur ta hutoni vajzën tuaj: “Shiko, ne kemi vënë tashmë kaq shumë sende të shijshme në këtë karrocë! A mund të imagjinosh se si do të shijojë kjo akulllore? Dhe çfarë do të thotë mami kur shoh gjithë këto fruta të freskëta? A mund të më ndihmosh tash që t’i vendosim sendet ushqimore në shiritin tek arka?”

Për ta kuptuar më mirë vajzën tuaj, shikoni informacionin tonë të përgjithshëm lidhur me zemërimin në [faqen 6](#).



Dhuna nuk është kurrë zgjidhje. Ky reagim shkatërron marrëdhënien e mirë dhe të besueshme mes jush dhe fëmijës suaj. Fëmija juaj nuk mund ta zhvillojë një personalitet të fortë e me vetëbesim nëse përjeton dhunë të rregullt fizike. Por, një shoqëri demokratike mund të ekzistojë dhe rritet vetëm me personat e pjekur që zbatojnë vlerat demokratike në praktikë. Personat e dëmtuar psikikisht nga çdo lloj dhune nuk mund të veprojnë lirisht dhe në mënyrë demokratike (për të mësuar më shumë për këtë, lexojeni [hyrjen](#) tonë).

Kështu, përpiquni të qëndroni të qetë dhe të ftoheni. Ndoshta këto veprime mund t'ju ndihmojnë: Numëroni deri në dhjetë. Merrni frymë thellë. Lëshoni një zë të shkurtër apo kërcitni më këmbë në dysheme.

Lexoni në informacionin tonë të përgjithshëm se çfarë duhet të dini për zemërimet nga fëmijët e vegjël ([faqe 6](#)). Ndoshta kjo ju ndihmon për ta kuptuar më mirë fëmijën tuaj të vogël dhe për të shmangur reagimet tuaja të zemëruara.



Ky baba përpiqet t'i pasqyrojë ndjenjat dhe veprimet e vajzës së tij. Ai nuk e merr zemërimin personalisht dhe e kupton atë si shprehje të një ndjenje të fortë nga vajza e tij, ose si shenjë joverbale të lodhjes së saj (procesi 1-orësh i blerjes është mjaft i lodhshëm për një vajzë 2-vjeçare). Duke zbatuar parimet e komunikimit të hapur, babai fillon të flasë me vajzën e tij për ndjenjat e saja. Kjo do të çojë në ndërveprim të suksesshëm me vajzën e tij. A doni të mësoni më shumë rreth “komunikimit të hapur”? Shihni dokumentin [“Të folurit me fëmijët rreth detyrave të shtëpisë” kapitulli “komunikimi i hapur”](#) në faqen 4.

Vajza mund të duket shumë e re për këtë lloj komunikimi, por ky eksperiment ia vlen të provohet. Ju mund të shprehni mirëkuptimin tuaj për dëshirën e saj për të marrë këto biskota. Më pas, mund t'i shpjegoni pse nuk është e mundur t'i plotësohet kjo dëshirë sot:

“Mmmm, ke të drejtë: këto biskota janë të shijshme. Edhe unë i dua. Por ne i kemi blerë 3 pako të tilla herën e fundit që bëmë pazar. A e mban mend? Pra, ne nuk kemi nevojë të blejmë më biskota sot. Përndryshe, ato që i kemi në shtëpi do të mbeten të ndenjura. Të lutem, më ndihmo t'i kthej këto pako në raft dhe pastaj të shkojmë tek arka. Ndoshta do t'i hamë disa nga biskotat e tua kur të kthehemi në shtëpi.”

Çfarë duhet të di për komunikimin me të vegjlit kur ata e nxjerrin zemërimin?

Çdo prind e njih ndjenjën e pafuqisë sa i përket zemërimit të foshnjave. Disa mund të ndihen të lënduar ose të ofenduar kur të vegjlit zemërohen pa ndonjë arsye. Kur fëmijët e vegjël nuk ndjekin rregullat dhe kufizimet e përcaktuara, prindërit gjithashtu mund të gjindosen dhe nganjëherë tundohen të përdorin dhunën fizike.

Faza e “periudhës së tmerrshme” të të vegjëlve është pjesë e zhvillimit të autonomisë së tyre. Kur foshnjat mësojnë të flasin dhe ecin për herë të parë, ata fillojnë të zgjerojnë veprimet e tyre. Kur kthehen nga foshnjat në fëmijë të vegjël, ata zbulojnë nevojat e tyre dhe përpiqen t’i plotësojnë ato me aftësitë e reja të mësuar. Duke vepruar kështu, nevojat personale të fëmijëve të vegjël mund të jenë në kundërshtim me pritjet e prindërve të tyre. Këto konflikte provokojnë reagim emocional që nuk mund të rregullohet në mënyrë aktive nga fëmija. Kur fëmijët i bëjnë tre ose katër vjeç, ata fillojnë të mësojnë se si t’i kontrollojnë emocionet e tyre.

Pra, çfarë mund të bëjnë prindërit për të shmangur zemërimet e fëmijëve të tyre? Si mund të përballen prindërit me situata të cilat normalisht çojnë në zemërim? Këtu do të gjeni disa këshilla:

• Mos i merrni zemërimet personalisht!

Siç u përmend më lart, të vegjlit (deri në moshën 4 vjeçare) nuk janë në gjendje t’i kontrollojnë reagimet e forta emocionale. Kështu, zemërimet nuk janë reagime ndaj jush si prind. Ato janë shprehje e emocioneve të forta që do të zhduken përsëri.

• Mos e ndëshkoni apo rrahni fëmijën tuaj!

Çdo lloj ndëshkimi ose dhune fizike do ta dëmtojë situatën. Fëmija juaj do të bëhet më i zhgënjyer dhe ndoshta edhe me ankth. Këto ndjenja madje do të rrisin emocionet e forta dhe fëmija juaj do të bërtasë më fort, duke treguar sjellje destruktive në rritje. Kështu, ndëshkimi prindor për të zbutur zemërimin e fëmijës është kundërproduktiv.

Nëse e kuptoni se edhe ju po prekeni emocionalisht nga zemërimi i fëmijës suaj, ndoshta edhe po tundohenit godisni fëmijën tuaj, numëroni deri në dhjetë dhe merrni frymë thellë. Nëse kjo nuk bën punë, bërtisni shkurtimisht ose kërcitni më këmbë në dysheme! Kjo mund ta ulë zemërimin tuaj, pa e dëmtuar fëmijën tuaj.

• Shprehni ndjenjat tuaja!

Nëse jeni të prekur emocionalisht, përpiquni të shprehni emocionet tuaja duke dërguar mesazhe që nisin me “unë”. Duke vepruar kështu, ju mund të lironi energjinë, pa qenë i padrejtë dhe duke mos e dëmtuar fëmijën tuaj. Doni të mësoni më shumë rreth mesazheve me “unë”? Shihni dokumentin [“Të folurit me fëmijët rreth drogave”, kapitulli “Mesazhet me “unë”](#) në faqen 6.

• Rrini të vendosur!

Të vegjlit kanë nevojë për kufij. Ata duhet të mësojnë t’i mbajnë në pritje nevojat dhe dëshirat e tyre në mënyrë që t’ia dalin në botën tonë. Fëmija juaj mund t’i perceptojë kufijtë e vendosur si kufizime negative, por ato gjithashtu mundësojnë një kornizë të sigurt dhe mbështetje për ta mbajtur fëmijën tuaj me këmbë në tokë.

• Mos e ndërpritni zemërimin, por qëndroni me fëmijën tuaj!

Nuk është e dobishme të flisni dhe të përpiqeni të diskutoni diçka me fëmijët kur janë të zemëruar, sepse ata nuk do të dëgjojnë. Kujdesuni që fëmijët tuaj të mos e lëndojnë veten dhe qëndroni afër për t’i mbajtur ata. Flisni në qetësi me ta, kur zemërimi i tyre të ketë mbaruar.

• Kujtoni “periudhën tuaj të tmerrshme” të fëmijërisë!

Pyetni prindërit, vëllezërit dhe motrat për sjelljen tuaj gjatë periudhës së tmerrshme si 2-vjeçarë. Ndoshta mund të shihni ngjashmëri me fëmijën tuaj të vogël. Pyetni prindërit tuaj se si reagues ata? Çfarë keni ndier ju? Këto refleksione po ashtu mund t’ju ndihmojnë t’i kuptoni ndjenjat dhe sjelljen e fëmijës suaj.

• Kërkoni ndihmë!

Nëse ndiheni të mbingarkuar dhe të paaftë për të përballuar emocionet e fëmijës suaj të vogël, mos hezitoni të kërkoni ndihmë. Ndoshta miqtë tuaj, gjyshërit, hallat apo xhaxhallarët mund të kujdesen për fëmijën tuaj për një kohë të caktuar. Ju gjithashtu mund të kërkoni ndihmë profesionale nga këshilltarët edukativë ose psikologët.

“Të folurit me fëmijët kur janë të zemëruar” është bazuar në referencat më poshtë:

¹ Heueck-Mauss, Doris. 2016. So rede ich richtig mit meinem Kind: Wie Worte wirken: Konflikte fair lösen: Stressfreier erziehen. Hannover: Humboldt, 32.

² Heueck-Mauss, Doris. 2016. So rede ich richtig mit meinem Kind: Wie Worte wirken: Konflikte fair lösen: Stressfreier erziehen. Hannover: Humboldt, 44.

³ Gordon, Thomas. 2012. Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. 3. Aufl. München: Heyne, 143 ff

Gordon, Thomas. 2012. Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. 3. Aufl. München: Heyne.

Heueck-Mauss, Doris. 2016. *Das Trotzkopfer. Erziehungs-ABC mit Tipps und Strategien. Richtiger Umgang mit kindlichen Emotionen.* 8. Aufl. Hannover: Humboldt, 37 ff.