

Adele Faber

Elaine Mazlish

Si të flasim me adoleshentët

Përktheu: **Artan MIRAKA**

Ilustrimet: **Kimberly Ann Coe**

Titulli në origjinal: *How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk*

Redaktor: **Sejdin CEKANI**

© 2005 by Adele Faber & Elaine Mazlish

©

Ne, si prindër, duam që ata të na e kenë nevojën; ata, si adoleshentë, nuk ndiejnë nevojë për ne. Ky konflikt është i njëmendtë; ne e hasim përditë atë, ndërsa i ndihmojmë ata që të bëhen të pavarur nga ne.

Dr. Haim G. Ginott: *Prindër dhe adoleshentë*

Si u bë ky libër

Edhe pse mungonte, ne nuk ia kishim ndier nevojën për një kohë të gjatë. Po pastaj filluan të vinin letra të tilla:

Të dashura Adela dhe Elena,

NDIHMË! Kur i kisha fëmijët e vegjël, libri "Si të flasim..." ishte bibla ime.

Por tani, që ata u bënë njëmbëdhjetë dhe katërmëdhjetëvjeç, më kanë dalë probleme të reja. A ju ka shkuar ndërmend ndonjëherë të shkruani një libër për prindërit dhe adoleshentët?

Nuk vonoi shumë dhe letrën e pasoi një telefonatë:

- Shoqata jonë qytetare po planifikon të bëjë konferencën e saj vjetore të "Ditës së Familjes" dhe shpresojmë që ju të vini e të mbani një kumtesë me temë: "Si të sillemi me adoleshentët".

Ne u mëdyshëm pak. S'na kishte rastisur ndonjëherë të paraqisnim ndonjë program për adoleshentët. Megjithatë, ideja na u duk

interesante. Pse jo? Mund të jepnim një përshkrim të përgjithshëm të parimeve bazë me anë të një komunikimi sa më real, duke dhënë shembuj adoleshentësh, si dhe t'i paraqisnim këta shembuj duke luajtur rolin e njërit apo të tjetrit.

Përherë është e vështirë të paraqesësh një material të ri. Asnjëherë s'je i sigurt në do t'i bësh për vete dëgjuesit. Por ne ia dolëm. Të gjithë dëgjonin me vëmendje të madhe dhe ndiheshin të entuziazmuar. Gjatë kohës së pyetje-përgjigjeve, ata pyesnin pareshtur për gjithçka. Së fundmi, na rrethoi një grup i vogël prindërisht, që donin të flisnin me ne kokë më kokë.

"Jam një grua që jetoj vetëm me tim bir. Ai është trembëdhjetëvjeç dhe shoqërohet me djemtë më të këqij të shkollës. Ata marrin drogë e kushedi se ç'bëjnë tjetër. I them vazhdimisht të mos shoqërohet me ta, por ai s'ma vë veshin. Më duket se më ka shkarë nga duart fare. Ç'të bëj me të?"

"Jam e tmerruar. Rastësisht lexova një e-mail që ia kishte dërguar vajzës sime njëri nga djemtë e klasës: "Dua të bëj seks me ty. Dua ta fsheh këtë veglën time aty te zogu yt." Nuk di ç'të bëj. A të flas me prindërit e tij? A t'u tregoj atyre të shkollës? Çfarë t'i them vajzës?"

"Zbulova se vajza ime dymbëdhjetëvjeçare pi hashash. Si të sillem me të?"

“Jam e trembur për vdekje. Duke pastruar dhomën e djalit, gjeta një poemë që kishte shkruar ai; ajo bënte fjalë për vetëvrasjen. Ai është mirë në mësim. Ka shokë. Nuk duket i mërziur. Por unë nuk shoh gjithçka. A duhet t’i flas për poemën që gjeta?”

“Vajza ime ka kohë që shoqërohet me një djalë gjashtëmbëdhjetëvjeçar. Thotë se është gjashtëmbëdhjetëvjeç, po ku i dihet? Tani ai kërkon të takohet me të. Mendoj se duhet ta shoqëroj edhe unë. Po ju, si thoni?”

Rrugës për në shtëpi, ne flisnim pa pushim me njëra-tjetrën: “Pse janë kaq të shqetësuar këta prindër? A jetojmë sot në një botë ndryshe nga ajo që ishte më parë? A ka ndryshuar me të vërtetë bota? A nuk ishim të shqetësuar ne dhe shokët tanë në lidhje me seksin, drogat, trysninë e shoqërisë, madje edhe vetëvrasjen, kur fëmijët tanë ishin në moshën e adoleshencës?” Por ja që ato çka dëgjuam atë natë na u dukën më të këqija dhe më të frikshme. Ato ishin më shqetësuese. Problemet po fillojnë më herët. Mbase ngaqë sot puberteti fillon më herët.

Pas disa ditësh, patëm një telefonatë tjetër, kësaj here nga një shkollë: “Ne po zbatojmë një program eksperimental për një grup nxënësish të ciklit tetëvjeçar dhe të shkollës së mesme. Secilit prind që merr pjesë në këtë program, i kemi dhënë nga një kopje të librit “Si të flasim...”. Meqenëse

libri juaj ka qenë shumë i dobishëm për ta, ju lutemi të vini në një takim me këta prindër e të drejtoni disa seminare për ta."

U thamë se do të mendoheshim dhe do t'u kthenim përgjigje.

Gjatë atyre ditëve, ne diskutuam me njëra-tjetrën rreth adoleshentëve që dikur i njihnim më mirë se të tjerët: fëmijët tanë. Pra, kujtuam adoleshencën e fëmijëve tanë: çastet më të bukura apo më të vështira, si dhe kohët tona të ankthshme. Pak nga pak, ne hymë sërish në terrenin emocional të së djeshmes dhe provuam edhe njëherë të njëjtat ankthe. Edhe njëherë tjetër vramë mendjen se ç'e bën kaq të vështirë këtë periudhë të jetës.

Nuk është se nuk ishim paralajmëruar. I kishim dëgjuar prej kohësh thënit: "Kënaquni me ta tani, sa janë të vegjël..." ose "Sa janë të vegjël, edhe problemet janë të vogla; por kur rriten, edhe problemet bëhen më të mëdha". Kushedi sa herë na kishin thënë se, një ditë, fëmija ynë i ëmbël do të shndërrohej në një të panjohur fytyrëngrysur, që do të kritikojë gjithë kohës shijet tona, do të thyejë rregullat tona dhe do të mohojë vlerat tona.

Por, sado që ishim të përgatitur për ndryshimet në sjelljen e fëmijëve tanë, nuk e dinim ç'do të ndjenim kur ta shihnim veten të pazotë e të humbur.

Të humbur për shkak të moshës, duke ndërprerë marrëdhëniet me të.

(Kush është ky armik që jeton në shtëpinë time?)

Humbja e besimit. (Pse sillet kështu? Çfarë kam bërë... dhe çfarë nuk kam bërë me të?)

Humbja e kënaqësisë që të jepet atëherë kur kanë nevojë për ty. (Jo, s'është nevoja të vish. Do të shkoj me shokët e mi.)

Humbja e ndjesisë së mbrojtësit më të fuqishëm të fëmijëve tanë, që do t'i ruajë nga çdo e keqe. (Kalo mesnata dhe ajo s'po duket! Ku të jetë? Çfarë po bën? Pse s'është kthyer ende?)

Por më e keqe se ndjenja e pazotësisë është ndjenja e frikës. (Ç' do të bëhet me fëmijët tanë gjatë këtyre kohërave kaq të vështira? Po ne, ç' do të bëjmë në kohëra të tilla?)

Dhe, në qoftë se kështu ishte për ne, një brez më përpara, si do të jetë për nënat dhe baballarët sot? Ata po i rritin fëmijët e tyre në një kulturë që është e ulët, vulgare, mizore dhe më materialiste, më seksuale e më e dhunshme se më parë. Pse prindërit e sotëm ndihen të dërrmuar e të mposhtur? S'është e vështirë të kuptosh pse disa prej tyre reagojnë me ashpërsi apo nuk duan t'ia dinë më për ligjet dhe i dënojnë edhe për shkeljen më të vogël adoleshentët, duke i mbajtur ata në zinxhir. Nga ana tjetër, ne i kuptojmë edhe ata që nuk duan t'ia dinë, që ngrenë duart apo kthejnë sytë nga ana tjetër, duke shpresuar që të bëhet më e mira për ta. Megjithatë, që të dyja këto mënyra, që nënkuptojnë: "Bëj si them unë!" ose "Bëj çfarë të duash!", i presin rrugën çdo komunikimi me fëmijët.

Pse të rinjtë i hapen prindit që i ndëshkon? Pse kërkojnë udhëzime nga prindi që është tolerant? Kjo do të thotë se adoleshentët dinë të gjykojnë për mendimet dhe vlerat e prindërve të tyre. Dhe ata kanë nevojë t'ia shprehin dyshimet apo frikën e tyre një të rrituri, madje edhe t'i zbatojnë këshillat e tij, kur ky i fundit i dëgjon ata pa i paragjykuar dhe i ndihmon të marrin vendime të përgjegjshme. Kush tjetër, veç mamasë dhe babait do t'i ndihmojë ata gjatë kësaj kohe kaq kritike, për të përballuar mesazhet tunduese të medias? Kush do t'i ndihmojë për t'i rezistuar trysnisë së shoqërisë? Kush do t'i ndihmojë ata t'i bëjnë ballë mizorisë - ndërsa përpiqen të bëhen të pëlqyeshëm për të tjerët- frikës se mos i hedhin poshtë, terrorit, eksitimit dhe çrregullimeve të adoleshencës? Kush do t'i ndihmojë të luftojnë kur bëjnë përpara për t'u afirmuar, apo kur tërhiqen për të qenë vërtet vetvetja?

Jeta me adoleshentët është e lodhshme. Ne e dimë këtë. E mbajmë mend. Por gjatë atyre kohërave të turbullta, ne mbajmë mend edhe se si ia dolëm të mos fundoseshim as gjatë pështjellimeve më të mëdha. Tani ka ardhur koha që atë çka ishte kuptimplote për ne, t'ua kalojmë të tjerëve. Dhe njëkohësisht, të mësojmë nga ky brez atë që është kuptimplote për të.

E quajtmë *bazë* dhe le të jetë ky mësimi i parë për prindërit dhe adoleshentët.

Shënim i autoreve

Ky libër bazohet në seminaret e shumta që u kemi dhënë prindërve dhe fëmijëve në Nju-Jork. Për ta bërë sa më të thjeshtë e të kuptueshme historinë tonë, grupet e shumta ne i përmblodhëm në një, ndërsa dy udhëheqësit i këmbuem në një. Edhe pse i kemi ndryshuar emrat dhe ngjarjet, përvojën tonë e kemi dhënë me vërtetësi.

ADELE FABER dhe ELAINE MAZLISH

NJË

TË MERRESH ME NDJENJAT

S'dija se ç'të prisja

Ndërsa i afrohesha hyrjes së shkollës duke mbajtur në dorë një çadër që ma merrte era, mendoja se a do të kishte njeri vallë që të largohej nga shtëpia e ngrohtë në një natë me një mot të tillë aq të ftohtë, vetëm për të ardhur në një seminar për adoleshentët.

Kujdestari ma bëri me dorë te dera dhe më futi në një klasë, ku ishin ulur rreth njëzet prindër që më prisnin.

Bëra njohjen e rastit, i përgëzoza për guximin që treguan në një mot të tillë dhe i vura gjithsecilit nga një fletë të vogël përpara, duke i kërkuar të shkruante emrin në të. Ndërsa ata flisnin dhe pëshpëritnin me njëri-tjetrin, m'u dha mundësia të studioja grupin. Ishin pothuaj po aq gra sa edhe burra, nga kombe të ndryshme, disa çift e disa vetëm, disa me kostume e disa me xhinse.

Kur m'u duk se të gjithë ishin gati, u kërkoza të prezantonin veten dhe të na tregonin pak për fëmijët e tyre.

Asnjë nuk ngurronte; prindërit i përshkruan hollësisht fëmijët e tyre, që ishin nga mosha dymbëdhjetë deri në gjashtëmbëdhjetëvjeç. Që të gjithë treguan për vështirësitë që hasnin me adoleshentët në botën e sotme. Megjithatë m'u duk sikur të gjithë ruheshin, ishin të përmbajtur në ato që thoshin, sepse nuk ndiheshin të sigurt në një dhomë plot me të huaj.

- Para se të vazhdojmë, - thashë unë, - dua t'ju siguroj se gjithçka që do të diskutohet këtu, do të mbetet e fshehtë. Ato që do të thuhën brenda këtyre katër mureve, do të mbeten këtu. Asnjërit nuk ka ç'i duhet se fëmija i kujt është ai që pi duhan apo alkool, ose bën seks shumë më shpejt nga ç' duam ne. A jemi të gjithë në një mendje për këtë?

Të gjithë tundën kokat në shenjë miratimi.

- Kjo që po bëjmë, më duket sa e rrezikshme aq edhe emocionuese, - vazhdova unë. - Do t'ju paraqes metoda komunikimi, që mund të na shpien në marrëdhënie më të efektshme midis prindërve dhe adoleshentëve. Puna juaj është t'i testoni këto metoda, pra, t'i vini në jetë nëpër shtëpitë tuaja, pastaj të vini t'i raportoni në grup. Do të diskutojmë se çfarë ishte e dobishme dhe çfarë nuk shkante? Duke bashkuar forcat, ne do të gjejmë mënyrat apo rrugët më të efektshme për të ndihmuar fëmijët tanë të kalojnë tranzicionin e vështirë nga fëmijëria në adoleshencë.

Heshta për të parë reagimin e grupit.

- E pse duhet të jetë "tranzicioni i vështirë"? – protestoi një baba. – Me ç'mbaj mend unë, ky tranzicion për mua s'ka qenë shumë i vështirë. Dhe, me aq sa më kujtohet, nuk i kam munduar shumë prindërit e mi.

- Mbase ngaqë ke qenë fëmijë pa probleme, - i tha gruaja e tij, duke e tërhequr për mënge.

- Por mbase në kohën e adoleshencës sonë ishte më e lehtë të ishe fëmijë "pa probleme", - tha një burrë tjetër. – Sot po ndodhin gjëra që asokohe ne as që i kishim dëgjuar.