

# RESPEKTOJE!

## TRUPI IM!



Një manual për të rriturit për mënyrën se si të flasim me fëmijët për vijën e kufirit të trupit dhe abuzimin seksual.



Save the Children





# Sekrete të mira dhe të këqija

© Save the Children Sweden 2014

Art no: I1484

Botim i parë

Autore: Anna Norlén

Redaktor: Yara Anttila,

Ylva Edling, Anna Fairbrass

Dizajni: Lowe Brindfors

Ilustrimet: Moa Hoff / Söderberg Agentur

Save the Children Sweden

SE-107 88, Stockholm, Sweden

Telefon: 08-698 90 00

kundservice@rb.se

[www.raddabarnen.se](http://www.raddabarnen.se)

Save the Children është organizata e pavarur lider në botë për fëmijët. Ne punojmë në rreth 120 shtete. Ne shpëtojmë jetën e fëmijëve; luftojmë për të drejtat e tyre; i ndihmojmë ata për të përbushur potencialin e tyre.

Përshtatja në shqip i këtij botimi u mundësua nga Save the Children në Shqipëri në kuadër të projektit "Fuqizimi i familjeve për mbrojtjen e fëmijëve".

TIRANË, 2015

@Të gjitha të drejtat të rezervuara. Përmbajtja e këtij botimi mund të përdoret apo kopjohet lirisht prej specialistëve të fushës, por jo për qëllime fitimprurëse, me kusht që çdo riprodhim të shoqërohet me njohjen e Save the Children si burim.

# HYRJE



Ne të rriturit jemi mësuar të flasim me fëmijët për norma, vlera, të drejtat dhe gabimet. Zakonisht, jemi mirë kur shpjegojmë se është e gabuar që të luftosh, të marrësh gjërat e të tjerëve dhe të thuash fjalë të pahijshme. Ne shpjegojmë si të jesh një mik i mirë, dhe flasim për konfliktet dhe rreziqet e internetit. Por, ka tema që shumë prej nesh të rriturve kanë të vështirë të flasim me fëmijët – siç janë marrëdhëniet, pjesët intime të trupit dhe çfarë mund të bësh dhe çfarë jo me trupat e të tjerëve.

Kur dhunimi dhe abuzimi seksual i fëmijëve diskutohen në media, Save the Children shpesh merr shqetësime nga prindërit dhe të rriturit se si ta diskutojmë çështjen me fëmijët. **Si mund të shprehem pa shkaktuar shqetësim ose frikë? Çfarë dinë aktualisht fëmijët e mi? Ku duhet të fillojë? Por gjithashtu: Si mund t'i mbrojë fëmijët e mi?**

## Si shpreheni pa shkaktuar shqetësim ose frikë?

Do të doja që të prezantoja një mënyrë 100% të suksesshme për t' i mbrojtur fëmijët nga abuzimi seksual dhe agresioni. Nuk mundemi. Por, ka shumë gjëra që ne si të rritur mund të bëjmë, duke pasur kurajën për të folur me fëmijët për trupin dhe kufijtë e tij, edhe nëse ndonjëherë është e sikletshme. Duke i ndërgjegjësuar fëmijët, sa më shpejt që të jetë e mundur, për vlerën e trupit të tyre dhe se si të thonë “po” dhe “jo”, ne mund t'u japin atyre një ndjesi sigurie dhe një ndjesi se çfarë është e mirë dhe e drejtë. Tani, dhe më vonë gjatë jetës. Në të njëjtën kohë, ne ua bëjmë më të lehtë fëmijëve me të cilët është abuzuar që të flasin për të.

Për t'ua bërë më të lehtë prindërve dhe të rriturve, Save the Children ka zhvilluar Respektoje! Trupin tim! që jep këshilla se si të fillojmë të flasim me fëmijët të moshave të ndryshme për këtë tmë. Shpresoj që pasi ta keni lexuar Respektoje! Trupin tim! ju do të ndiheni më të sigurt për të folur me fëmijët, tuajt ose të tjerëve, për trupin dhe zonat e tyre intime, dhe t'i ndihmoni ata për t'u dhënë fuqi të brendshme dhe për t'i krijuar një ide se çfarë është e drejtë dhe çfarë është e gabuar.



Elisabeth Dahlin  
Sekretare e Përgjithshme  
Save the Children, Suedi



# TË FLASËSH ME FËMIJËT

A keni folur, ose jeni përpjekur të flisni me fëmijët, për çështjet që lidhen me trupin, kufijtë e tij dhe marrëdhëniet? Nëse po, me shumë mundësi e dini se është e parehatshme dhe e sikletshme. Si prindër dhe të rritur, ne mund të shmangim këtë temë se mos e frikësojmë fëmijën ose se mos shkaktojmë mendime “të papërshtatshme”. Gjuha dhe vështirësia për të gjetur fjalët e duhura dhe kontekstin e duhur, gjithashtu mund të perceptohen si një pengesë, ashtu si edhe sfida për të gjetur nivelin e duhur: *Si t’ia paraqes fëmijës tim? A mos po përparoj shumë? Si mund ta shpjegoj këtë?* Ndoshta jeni përballur me këto shqetësime më parë.

Ka arsye të rëndësishme se përse ne duhet të flasim hapur me fëmijët për të drejtën e tyre mbi trupin, kufijtë që lidhen me faktin se çfarë lejohen të bëjnë të tjerët me të, se çfarë është në rregull për një fëmijë që të bëjë me trupin e të tjerëve. Kështu që, edhe nëse ngecim me fjalët, përfundojmë në nivelin e “gabuar” dhe duhet të fillojmë sërish nga e para, ne ende u bëjmë fëmijëve një shërbim të madh thjesht duke qenë të hapur. Duke marrë guximin për të diskutuar çështje intime, e bëjmë çështjen më pak tabu dhe kjo çon një sinjal të rëndësishëm: Është në rregull të flasësh për këtë. Ne u bëjmë të mundur fëmijëve të ndihen të sigurt për njohuritë se trupi i tyre është diçka e vlefshme, dhe se është e drejta e tyre për të vendosur.

Kurioziteti që fëmijët ndiejnë për trupin e tyre dhe të të tjerëve në një fazë të hershme është një gjë pozitive që duhet nxitur. Në të njëjtën kohë, është e rëndësishme të jesh i qartë me disa rregulla dhe kode më shumë ose më pak të hollësishme. Për shembull, ne nuk mund t’i lëmë fëmijët të prekin pjesët e tyre intime gjatë jetës së tyre të përditshme. E theksojmë se zona të caktuara të trupit janë veçanërisht të ndjeshme dhe duhen trajtuar me respekt dhe kujdes. Ndërkohë, kemi kufij të qartë përsa i përket trupave tanë. Madje, edhe nëse kemi kontakt të mirë dhe të afërt me fëmijët tanë, ne duhet të jemi të qartë se gjithashtu ka kufij edhe për këtë. Në këtë mënyrë, afërsia është e sigurt.

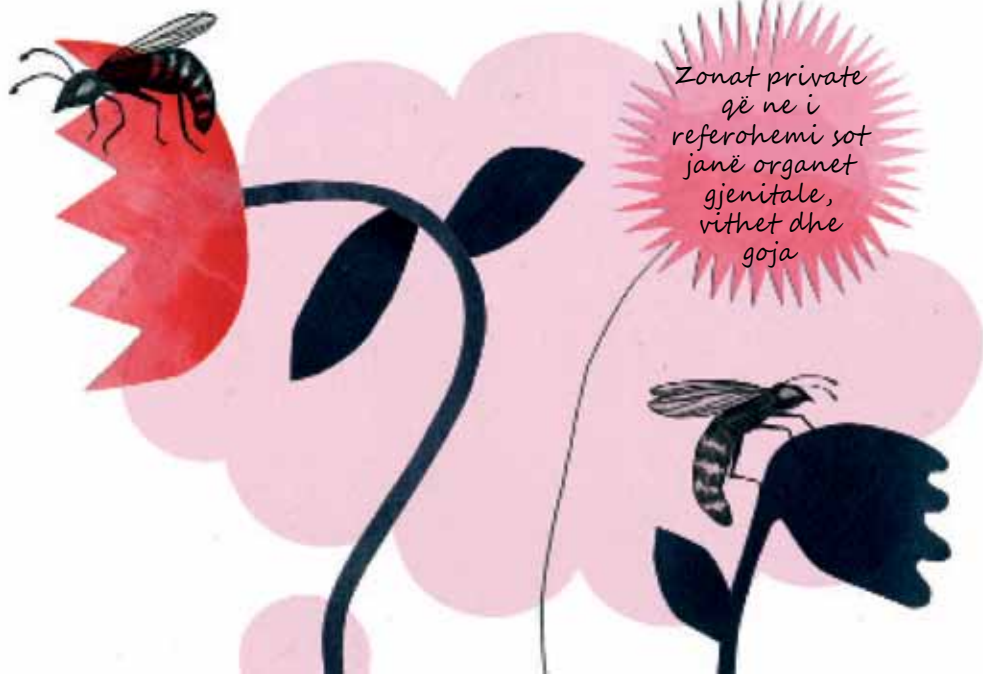
Ndërkohë që fëmijët rriten, kurioziteti i tyre rritet gjithashtu dhe interesi i tyre për marrëdhënie intime fillohen të formësohet. Nevoja e tyre për orientime dhe biseda rreth kufijve, ndryshon. Si i rritur, është e rëndësishme që të jesh në dispozicion të fëmijës edhe në vitet e adoleshencës për të folur për norma, të drejta dhe gabime, dhe për zhvillimin e trupit.

Duke qenë në dispozicion, si një i rritur dhe prind, për të diskutuar këto gjëra – përgjatë gjithë fazave të zhvillimit të fëmijës – ne krijojmë kushtet për njohuri më të mëdha të fëmijës për veten dhe sigurinë.

Por, kur është koha e përshtatshme për të folur me fëmijët tanë? Dhe si? Shumë ndryshe nga çfarë ne e imagjinojmë, kjo nuk ka të bëjë me faktin se duhet të ulesh për një kohë të gjatë, për një bisedë serioze pikërisht në kohën e duhur. Në fakt, ka të bëjë me qëndrimin, të qenit i vëmendshëm dhe kapjen e momentit në jetën tonë të përditshme. Dhe, kjo duhet bërë në vazhdimësi përgjatë fëmijërisë.

Pavarësisht nëse keni fëmijë të vegjël ose adoleshentë, ju duhet të flisni me ta për këto gjëra. Duhet të përshtatni gjuhën dhe përmbajtjen në bazë të fazës së zhvillimit të fëmijës. Dhe kjo mund të bëhet në mënyra të ndryshme.

Si e bëni këtë? Çfarë kupton një tre-vjeçar? Dhe, si flisni me një adoleshent? Në faqet në vazhdim, ne do t' ju japim këshilla se si të flisni me fëmijët e të gjitha moshave.



# FËMIJA MË I VOGËL

Fëmijët e vegjël janë shumë të zënë duke njohur veten dhe mjedisin e tyre rrethues. Shumë kohë shpenzohet duke zbuluar se si funksionon trupi, dhe se çfarë mund të bëjë dhe çfarë jo. Shpesh, kjo bëhet së bashku me një të rritur, për shkak se fëmija varet nga ndihma e dikujt tjetër.

Në të gjitha situatat kur ju kujdeseni dhe edukoni një fëmijë, për shembull kur ju e lani, i ndërroni pelenat, kur e lyeni me kremra ose e ushqeni, mund të sinjalizoni në mënyra të ndryshme se **ai është trupi i fëmijës, ka vlerën e tij, dhe mund të ndihmoni të vendosni për të – edhe kur dikush tjetër duhet të jetë aty për ndihmë.**

Një mënyrë e mirë për ta arritur këtë, sa më shpejt të jetë e mundur (fëmija mund të jetë edhe një vjeç), ta lini fëmijën të fillojë t'i lajë vetë pjesët e tij/saj intime. Në fillim tregojani, në dush ose vaskë, se si t'i lajë organet gjenitale dhe vithet, dhe më pas lëreni fëmijën ta provojë vetë. Një tjetër mënyrë është ta lini fëmijën të përfshihet gjatë ndërrimit të pelenave dhe mësojini atij/asaj sa më herët të jetë e mundur që të fshihet vetë pas përdorimit të tualetit.





Goja, gjithashtu, është një zonë private. Nxiteni fëmijën të hajë vetë që në faza të hershme (madje edhe nëse bëhet pis) dhe mos i jepni ushqim me forcë. Meqë fëmijët e vegjël varen nga asistenca e të rriturve dhe nuk lejohen që të vendosin vetë gjithmonë, është e rëndësishme që të marrim pak kohë për t'u shpjeguar përse bëjmë gjëra me trupin e tyre, siç është ndërrimi i pelenave dhe përse ndonjëherë duhet që ne të bëjmë gjëra që fëmijët nuk duan t'i bëjnë.

Përpjekjet në tryezën e darkës, ose në banjë, mund të jenë të vështira dhe mund të harxhojnë kohë, por me kalimin e kohës ato mund të kenë një rëndësi të madhe. Duke e lejuar fëmijën të përfshihet që në faza të hershme, ne forcojmë integritetin dhe ndjenjën e vetë-vlerësimit të tij/saj.

Si një prind ose i rritur përgjegjës për fëmijën e vogël, ju mund ta merrni parasysht kontaktin fizik të fëmijës me njerëzit e tjerë. Si veprojmë kur të afërmit, shokët ose të huajt duan ta përqafojnë dhe puthin fëmijën? Ndoshta po i shtyjmë – pa e ditur se si ndihet fëmija për të – nga mirësjellja? Mos e detyroni fëmijën të përqafojë, puthë ose të ulet në prehër. Në vend që ta urdhëroni: **Tani, shko dhe ulu te gjyshja**, i bëni pyetjen: **A do të ulesh në prehrin e gjyshes?** Kjo e ndihmon fëmijë të kuptojë se nuk duhet të jesh afër me të tjerët nëse nuk do. Gjithashtu, e ndihmon atë ta pyesë veten nëse kjo është në rregull apo jo, dhe në vazhdim të vendosë kufij.





Ju mund të flisni përgjithësisht për rëndësinë e dëgjimit të të tjerëve dhe respektit për atë çka ata thonë dhe duan. Kur dikush thotë: **Jo, nuk dua, nuk është mirë të vazhdoni atë që po bënit. Kjo gjë do ta trishtojë, do ta mërzitë dhe do ta frikësojë personin.** Fëmijët që mësojnë t'u përgjigjen sinjaleve të të tjerëve, mësojnë gjithashtu të dëgjojnë ndjenjat e tyre dhe të vendosin kufij për veten.

Kur fëmija mbush katër ose pesë vjeç, ne gjithashtu mund përmendim faktin se mund të ketë njerëz që duan të bëjnë “gjëra të gabuara”. Përpiquni të gjeni një mënyrë për të folur për këtë çështje me fëmijën pa e frikësuar atë. Këtë mund t'ia shpjegoni duke i thënë se nëse dikush bën, ose do të bëjë diçka me trupin tënd, gjë të cilën ti nuk e do, mund të thuash jo dhe mund t'i thuash të rriturve të tjerë se çfarë ndodhi. Fatkeqësisht ndodh shpeshherë që fëmijët e vegjël të jenë viktimat të abuzimit dhe abuzuesi është dikush që ata e njohin dhe mund ta pëlqejnë. Kështu që, ka kuptim që t'u thoni fëmijëve se është në rregull t'i thonë jo edhe njerëzve që i duan, njësoj si në rastin kur vëllai ose motra do që të luajë një lojë dhe ti nuk do të luash.



Fëmijët e vegjël pëlqejnë të eksplorojnë trupat e njëri - tjetrit dhe ndonjëherë luajnë në mënyrë intime. Kjo është një pjesë natyrale e zhvillimit të tyre. Për aq kohë sa të gjithë të përfshirët janë thuajse në të njëjtën moshë dhe kanë thuajse të njëjtin trup, dhe mendojnë se loja është në rregull, nuk ka arsye për t' u shqetësuar. Por, nëse dikush nuk ndihet rehat ose e kalon kufirin, është e rëndësishme që një i rritur të ndërhyjë.

Ka shumë mundësi për të folur me fëmijët për këto elementë. Në jetën e tyre të përditshme ka plot situata dhe ngjarje ku trupi është i rëndësishëm. Për shembull, ju mund të merrni parasysh mundësinë kur fëmija zbulon zona dhe funksione të reja të trupit, ose kur ai/ajo bën një banjë me fëmijët e tjerë. Fakti se fëmijët e vegjël shpesh bëjnë pyetje për trupin, na ofron gjithashtu mundësi për biseda të drejtpërdrejta.



- Lëreni fëmijën të përfshihet në kujdesin e tij/saj të përditshëm, siç është ndërrimi i pelenave. Shpjegojini se çfarë jeni duke bërë me trupin e tij/saj dhe përse po e bëni atë.
- Filloni ta mësoni fëmijën sa më shpejtë që t'i lajë pjesët e tij/saj intime dhe të pastrohen pas përdorimit të tualetit.
- Mos e nxitni fëmijën të përqafojë, puthë ose të ulet në prehrin e të afërmeve dhe shokëve. Në vend të kësaj, pyeteni fëmijën nëse kjo është diçka që ai/ajo do të donte ta bënte.
- Shpjegojini që, nëse dikush bën, ose do të bëjë diçka me trupin e tij/saj gjë që fëmija nuk e do, ai/ajo mund të thotë jo dhe t'i tregojë të rriturve të tjerë për të.
- Mësojini fëmijës është në rregull të thotë jo, madje edhe njerëzve që ai/ajo mund t'i pëlqejë.

## SEKRETE TË MIRA DHE TË KËQIJA

Është një ide e mirë t'u mësosh fëmijëve të vegjël ndryshimin midis sekreteve të mira dhe të këqija. Sekretet e mira janë gjëra si dhuratat për ditëlindje dhe për Krishtlindje – gjëra që ju bëjnë të lumtur. Sekretet e këqija janë gjëra që ju trishtojnë ose që ju japin dhimbje barku. Sekretet e këqija mund të tregohen – edhe kur dikush thotë se nuk lejohet. Të flasësh për sekretet e mira dhe të këqija është një mënyrë për t'i bërë fëmijët që të ndajnë ngjarje të pakëndshme, që dikush thotë se nuk mund të tregohen.



# FËMIJËT E MOSHËS SHKOLLORE

Për shumë fëmijë, puberteti fillon diku midis moshës tetë dhe dymbëdhjetë vjeçare. Trupi rritet dhe ndryshon dhe fillon të duket më shumë si i rritur dhe kjo, nga ana e tij, krijon mendime për seksualitetin dhe intimitetin me të tjerët. Shokët e së njëjtës moshë mund të ndikojnë mbi këto çështje.

Fëmijët që kanë mbushur moshën e shkollës tashmë mund t'ia kenë dalë mbanë që të kenë një ndjesi të fortë për trupin e tyre si diçka që është e vlefshme, dhe për të cilin ata vendosin vetë. Në këto raste, ata e dinë se kë duan të kenë pranë – dhe si të thonë jo nëse diçka nuk duket mirë. Por, papritur ka një grup të ri premisash. Fëmija fillon shkollën, bën shokë të rinj dhe zhvillohen rregulla të reja shoqërore. Të rriturit kanë sukses për të qenë perceptues për ndryshimet te fëmija dhe rreth tij, dhe për të folur për këtë me fëmijën, duke pasur parasysh se ku është ai/ajo me zhvillimin e tyre.

Nga mosha shtatë deri në nëntë vjeçare, fëmijët zakonisht janë të ndërgjegjshëm se marrëdhëniet intime ekzistojnë dhe faktet shpesh përfitohen nga motra ose vëllai, shokët ose media, përveçse nëse ne si prindër kemi zgjedhur ta trajtojmë çështjen. Fëmijët e kësaj moshe shpesh pyesin veten për trupin e tyre dhe ndryshimet e tij – pse ata duken ashtu si duken, cilat janë ndryshimet ndërmjet gjinive dhe nëse trupat e tyre janë në rregull.

Duke kontribuar që në faza të hershme për njohuri të përshtatshme për moshën, të rriturit kanë mundësinë t'u sigurojnë fëmijëve një imazh të shëndetshëm dhe të detajuar për trupin dhe seksualitetin. Fëmijët mund të kenë filluar të flasin për marrëdhëniet intime në shkollë ose mund t'i kenë parë prindërit e tyre duke u puthur. Situata të tilla provokojnë pyetje dhe ofrojnë mundësi për të shpjeguar se afërsia është diçka pozitive kur ajo ndodh midis dy njerëzve që interesohen për njëri - tjetrin.

**NJË JO ËSHTË**



**GJITHMONË**

---

**NJË JO**

---

Nëse imazhi që fëmija krijon bazohet vetëm në informacionin nga media, motra ose vëllai, ose të tilla burime si këto, ka rrezik që ai të shtrembërohet.

Kur flisni me një fëmijë për marrëdhëniet intime, ju si i rritur mund të shpjegoni se çfarë nënkuptohet me sjelljen e papërshtatshme. Nëse dikush do të shohë ose të prekë pjesët intime të fëmijës, ose do ta shohë atë të prekë veten, pa dëshirën dhe mirëkuptimin e fëmijës, kjo do të thotë se sjellja është e gabuar dhe e ndaluar. Nxirrni në pah se kjo është shumë e pazakontë, por që mund të ndodhë. Shpjegoni se të gjithë të rriturit e dinë se kjo nuk lejohet.

Brenda këtij konteksti ju mund të doni të përmendni se personi jo domosdoshmërisht duhet të jetë i rritur; ai mund të jetë edhe një adoleshent ose një tjetër fëmijë. Sigurojeni fëmijën se është në rregull të tregosh: ***Nëse dikush sillet, ose përpiqet të sillet në mënyrë të papërshtatshme me ty, dua që të dish se mund të më tregosh për të.*** Është një ide e mirë që të përmendni se ka të rritur të tjerë me të cilët fëmija mund të flasë – gjyshja, një kushëri, mësuesi ose dikush tjetër që fëmija i beson – dhe varet nga fëmija se me kë dëshiron të flasë. Vini në dukje se nuk është faji ose përgjegjësia e fëmijës nëse dikush sillet në mënyrë të papërshtatshme me të. Meqë fëmijët shpesh janë besnikë dhe nuk duan që të tjerët të futen në telashe, ju mund ta siguronit atë se ata që sillen keq mund të marrin ndihmë: *Njerëzit që u bëjnë fëmijëve gjëra të pahijshme kanë nevojë për ndihmë që të ndalojnë dhe mund ta marrin këtë ndihmë.*

Mund të jetë e sikletshme të flasësh për këto elementë dhe e vështirë për të gjetur rastin e duhur. Një këshillë është që ta diskutoni temën kur media raporton për të. Për shembull, mund të ketë raporte për fëmijët që i janë nënshtruar propozimeve seksuale online, ose situatave ku fëmijët kanë qenë viktimë të dhunimit ose abuzimit seksual. Mund ta pyesni fëmijën nëse ai/ajo ka dëgjuar për incidentin dhe, nëse po, çfarë mendimi ka për të. Pavarësisht nëse fëmija ka folur tashmë për historinë, kjo është një mundësi për ju që të shprehni ndjenjat dhe mendimet tuaja dhe ta diskutoni çështjen në një mënyrë natyrale.

*Nëse dikush të bën  
ose vazhdon ta bëjë  
këtë, dua të të them  
që mund të më tregosh  
për këtë*

- Ndhimoheni fëmijën të krijojë një imazh të shëndetshëm dhe të balancuar të trupit dhe marrëdhënieve intime. Kontribuoni me njohuritë tuaja dhe perspektivën tuaj për të plotësuar imazhin e ofruar për fëmijën nëpërmjet kanaleve si media dhe motra ose vëllai më i madh.
- Jini të qartë se intimiteti është diçka pozitive dhe e vlefshme. Gjithashtu, shpjegoni se çfarë është e gabuar dhe e ndaluar.
- Shpjegoni se gjithmonë është në rregull të tregosh nëse diçka ka ndodhur, dhe se fëmija mund të zgjedhë vetë se me cilin të rritur dëshiron të flasë.
- Nëse hasni në telashe me gjetjen e mundësisë së duhur për të diskutuar çështjen, shfrytëzoni rastin kur ajo është çështja aktuale e medias.

# ADOLESHENTËT



Gjatë viteve të adoleshencës, fëmijët fillojnë të kuptojnë identitetin seksual, pavarësisht nëse ne të rriturit e pëlqejmë atë apo jo. Të përpiqesh t'i mbrosh fëmijët nga ky aspekt i rritjes është e pakuptimtë. Megjithatë, prindërit dhe të rriturit mund t'i ndihmojnë adoleshentët t'i qasen seksualitetit të tyre në një mënyrë të shëndetshme dhe natyrale.

Nëse keni folur me fëmijën tuaj për trupin, seksualitetin dhe vendosjen e kufijve përpara se ai/ajo të ketë arritur adoleshencën, atëherë jeni në një pozitë të mirë. Çështja nuk do të jetë aq dramatike dhe e ngarkuar sa do të ishte nëse nuk do të diskutohej gjatë viteve të hershme të fëmijërisë. Dhe gjithashtu aftësia për të ndikuar mbi fëmijën zvogëlohet me rritjen e tij/saj.

Do të ishte e zgjuar t'i tregonit fëmijës se ju jeni të përkushtuar dhe të ndërgjegjshëm. Përpiquni të jeni të qartë se intimiteti fizik dhe seksi janë parimisht gjëra të mira dhe qejf, por, në të njëjtën kohë, ato mund të jenë problematike, të ndërlikuara, madje dhe të paligjshme. Një mënyrë e mirë për t'ju qasur adoleshentit për këtë çështje është që t'i referoheni raporteve në media: **U ndesha me këtë çështje dhe po mendoja se çfarë mendon për këtë**. Tregojini fëmijës për mendimet dhe reflektimet tuaja. Për të qenë të aftë t'i qaseni çështjes, ju duhet që të keni tashmë një dialog të vazhdueshëm me adoleshentin tuaj për të gjitha llojet e gjërave në jetë. Duke qenë kureshtar për interesat e adoleshentit dhe duke i bërë gjërat bashkë me të, mundësitë për të folur rriten dhe ka shumë gjasa që bisedat të rrjedhin në mënyrë të natyrshme.

Në vitet e fundit, bota e të rriturit dhe sistemi gjyqësor janë përballur me faktin se ngacmimi dhe agresioni mund të ndodhin kaq lehtë midis bashkëmoshatarëve të vegjël sa ndodhin edhe midis të rriturve dhe fëmijëve. Më përpara, incidente të tilla nuk konsideroheshin si abuzim i vërtetë, por si “probleme adoleshencë”. Fatkeqësisht, shumë adoleshentë dëshmojnë se janë ose kanë qenë viktimë të ngacmimit dhe/ose agresionit seksual nga të rinj të tjerë. Mund të ndodhë në shkollë, online dhe në kontekste të tjera sociale ku mblidhen të rinjtë. Do të ishte e kuptimtë t'i tregonit adoleshentit se ju jeni të ndërgjegjshëm për problemin. Bëni më shumë kërkime nëse mendoni se kjo nevojitet dhe përpiquni të përditësoheni me të rejat më të fundit. Për shembull, duke përmendur se keni dëgjuar për abuzimin dhe dhunën seksuale në komunitet, lagje ose online, ju i bëni të kuptojë adoleshentit se interesoheni dhe se është në rregull për të që të flasë me ju për këtë çështje.

Çështja e dhunimit seksual ndërmjet shokëve të vegjël është një arsye për të folur me adoleshentët për kuptimin e fjalës Jo – ashtu si bëjmë me fëmijët e vegjël. I kujtoni adoleshentit se një Jo është gjithmonë një Jo, dhe se vetë fjala është një shprehje e një ndjenje të fuqishme të brendshme. Nuk është e sigurt nëse adoleshenti do të dojë të bëjë një bisedë me ju për këtë çështje, por të paktën ju keni treguar se jeni i ndërgjegjshëm, dhe se mendoni për këto gjëra dhe jeni në dispozicion.

Tregoni se keni vullnet dhe se jeni të lumtur për të folur, pa e detyruar ose pa ushtruar trysni mbi adoleshentin. Respektoni mungesën e vullnetit për t'iu përgjigjur pyetjeve. Ndonjëherë, është e mjaftueshme të ndani mendimet tuaja. Në këtë mënyrë, ju tregoni se jeni të lumtur që ta diskutoni çështjen. Ndoshta, për shkak se keni qenë të hapur dhe keni treguar interes, adoleshenti mund të vendosë t'i rikthehet çështjes në një moment të dytë. Gjithashtu, përpjekja e vazhdueshme për ta filluar një bisedë, do të ishte një ide e mirë. Adoleshenti mund të jetë befasuar kaq shumë herën e parë sa që ai/ajo vendosi të mos përgjigjet. Jini përgjegjës dhe dëgjoni, dhe kur adoleshenti nuk dëshiron të flasë, shfrytëzoheni mundësinë edhe nëse nuk është koha më e përshtatshme për ju.

- Tregoni se jeni i ndërgjegjshëm dhe i përfshirë, dhe përpiquni të keni një dialog të vazhdueshëm me adoleshentin përsa i përket jetës.
- Shpjegoni se intimiteti dhe marrëdhëniet seksuale janë në rregull dhe qejf, por mund të jenë edhe problematike, të ndërlikuara, madje edhe të paligjshme.
- Nëse hasni telashe me gjetjen e mundësisë së duhur për ta diskutuar çështjen referojuni incidenteve që keni parë, p.sh., në media. Flisni hapur për mendimet tuaja.
- I kujtoni adoleshentit se një Jo është gjithmonë një Jo.
- Tregoni se keni vullnet dhe se jeni të lumtur për të folur, pa e detyruar dhe pa ushtruar trysni. Respektoni mungesën e vullnetit për të mos iu përgjigjur pyetjeve.
- Mos u dorëzoni nëse dështoni për të marrë një përgjigje që herën e parë. Provojeni përsëri!

# FËMIJËT DHE INTERNETI

Interneti ofron një mundësi të mirë për fëmijët dhe të rriturit për të komunikuar, për të takuar shokë të rinj, për t'u socializuar dhe për të mësuar. Por, siç të gjithë e dimë, ka edhe rreziqe online. Prandaj, mund të duket shqetësuese kur fëmijët tanë përdorin kompjuterët dhe telefonat e tyre pa u mbikëqyrur. Ne të rriturit mund të ndiejmë një mungesë të kontrollit mbi situatën. Si merremi ne me këtë dhe si mund të sigurohemi se fëmijët nuk futen në telashe online?

Përderisa fëmijë e përdorin internetin që në moshë të vogël, ju ndoshta doni të flisni me fëmijën tuaj kur ai/ajo është pesë ose gjashtë vjeç se çfarë ndodh atje jashtë, çfarë duhet të ketë parasysh dhe çfarë lejohet të bëjë dhe çfarë jo. Do të ishte një ide e mirë që të rriturit të monitoronin aktivitetet online të fëmijëve të vegjël. Jo kaq shumë për t'i kontrolluar ata sesa për të shmangur ndeshjen me gjëra që mund të duken fyese dhe të vështira.

Pavarësisht moshës së fëmijës, një hap i parë mund të jetë përcaktimi i një interesi që fëmijët tuaj kanë në internet – cilat forume përdorin ata dhe cilat lojra luajnë. Ka edhe disa këshilla të përgjithshme që mund t'ua jepni fëmijëve tuaj. Për shembull, që nuk duhet t'ua japin emrat dhe adresat të huajve, duhet të jenë të kujdesshëm me ato që postojnë dhe faktin se një person me të cilin ata flasin mund të jetë dikush i ndryshëm nga çfarë ai thotë. Nëse fëmija njuh dikë online, ata duhet të dinë është në rregull që t'u tregojnë prindërve ose një tjetër të rrituri, që e zgjedhin vetë ata, për këtë gjë. Nëse fëmija vendos të takojë dikë që e ka njohur online, ai/ajo duhet t'i tregojë një të rrituri dhe nuk duhet ta takojë personin vetëm herën e parë. Ai/ajo duhet të ketë një shok me vete dhe të takohet në një vend publik.

Edhe pse mund të jetë e parehatshme të mos dish se çfarë bën fëmija juaj online, do të kishte kuptim të mbanit parasysh që të mos ndërhyjni shumë në jetën e tij/asaj. Një sugjerim do të ishte që të ta pyesni për ditën online ashtu siç bëni kur e pyesni për ditën në shkollë. *Me kë folët? A ndodhi diçka e këndshme? A ndodhi diçka e keqe?*

Nëse jeni të shqetësuar për internetin dhe fëmijën tuaj, një ide e mirë do të ishte – në vend që të spiunoni mesazhet ose aktivitetin e tij/saj në Facebook – ta diskutoni çështjen në kontekstin e historive të lajmeve që lidhen me incidentet në internet. Shfrytëzoheni mundësinë për ta pyetur fëmijën se si ndihet kur ai/ajo ndodhet në botën online.

NËSE JENI TË SHQETËSUAR







Nëse ne si prindër ose të rritur ndihemi të shqetësuar që diçka i ka ndodhur një fëmije, për shembull që ai/ajo ka qenë viktimë e dhunimit, ose në një rast më të keq, viktimë e abuzimit, atëherë ne shqetësohemi menjëherë. Ka disa rreziqe të zakonshme që do të ishte e dobishme të dinim diçka për ato, dhe t'i shmangnim.

Një rrezik i zakonshëm për një të rritur të shqetësuar dhe të frikësuar është vendosja e një limiti dhe përcaktimi se ne duhet të reagojmë me shumë nga çfarë është e justifikueshme dhe që ndoshta **nuk është kaq keq**. Nëse ne reagojmë në këtë mënyrë, fëmija mund të ndiejë se çështje i kalon kufinjte. Nëse ai/ajo ka një histori për të treguar për dhunimin, bullizmin ose diçka tjetër, ata mund të ndrydhen dhe nuk e tregojnë.

Një tjetër rrezik është të fillosh të pretendosh të luash rolin e “policit”. Ne mund të marrim në pyetje fëmijën ose njerëz të tjerë, ne mund të bëjmë pyetje orientuese. Ne lexojmë mesazhet, ditarin dhe kërkimet e fëmijës në kompjuterin e tij. Duke vepruar në këtë mënyrë, ne rrezikojmë të transmetojmë mesazhin se diçka shumë e keqe ka ndodhur, dhe kjo mund ta frikësojë fëmijën për të mos treguar. Hetimet tona mund ta ndërlikojnë punën e hetuesve të vërtetë, siç janë polici ose shërbimet sociale.



Më shqetëson  
dhe vras  
mendjen se  
çfarë do të  
thotë

Nëse ndihemi të shqetësuar për shkak të diçkaje që ka ndodhur, është e dobishme që fillimisht t'ia bëjmë të qartë vetes se çfarë na shqetëson saktësisht. A është diçka që ne e kemi parë, një mesazh që e kemi lexuar, apo ka të bëjë me një sjellje të caktuar? Kur kemi specifika, ne mund t'i përdorim për të diskutuar me fëmijën dhe mund ta bëjmë këtë pa bërë pyetje këmbëngulëse. Ne mund ta shmangim përfshirjen e dhunimit dhe agresionit seksual. Për shembull: **Kur e pashë që kjo ndodhi ose kur e lexova mesazhin gabimisht, nuk u ndjeva mirë për këtë. Ajo më shqetësoi dhe po mendoja se çfarë do të thotë.**

Ne mund të marrim një përgjigje ose reagim që na qetëson, por mund të marrim gjithashtu edhe një përgjigje që na shqetëson akoma më shumë. Tani, ne duhet të vendosim nëse ne duam të çojmë më tej çështjen, për shembull kërkimi i ndihmës profesionale. Ose, ndoshta nuk marrim fare reagim. Mos e shtyni fëmijën për një përgjigje, në vend të kësaj shpjegojini **Unë jam i shqetësuar dhe dua që të dish se nëse ndodh diçka që të bën të ndihesh keq, dua ta dish se gjithmonë mund të flasësh me mua. Por, ka edhe të tjerë persona me të cilët mund të flasësh.** Njerëzit e tjerë mund të jenë të rritur me të cilët fëmija ndihet i sigurt nëse i ka përreth siç janë: gjyshërit, mësuesi ose punonjësi social. Me pak fjalë, gjithçka ka të bëjë me faktin që ta lësh fëmijën të kuptojë se nëse dikush bën ose thotë diçka që në një farë mënyre e lëndon fëmijën, fizikisht ose mendërisht, do të ishte mirë që t'i tregonte një të rrituri, dhe që fëmija të merrte ndihmë. Asnjëherë nuk është faji ose përgjegjësia e fëmijës!

- Nëse jeni të shqetësuar se diçka e keqe i ka ndodhur një fëmije – kini kujdes se si të reagoni. Shmangni vendosjen e limitit ose pretendimin për të luajtur rolin e “policit”.
- Kur e diskutoni çështjen me fëmijën – bazojeni diskutimin tuaj te incidenti ose situata specifike që ju shqetëson.
- Shmangni trysnin e fëmijës për një përgjigje – mësoni atë të kuptojë se ju jeni aty për të folur me të, dhe se gjithashtu, ka edhe të rritur të tjerë për të folur (siç janë prindërit, mësuesit ose punonjësi social).

#### DHUNA DHE ABUZIMI SEKSUAL

Dhuna dhe abuzimi seksual i fëmijëve përfshin sjelljen e një natyre seksuale të një fëmije i detyruar nga një tjetër fëmijë. Ajo karakterizohet nga një adoleshent ose fëmijë i rritur që e përdor pozicionin e varësisë së fëmijës për ta ekspozuar atë ndaj veprimeve që ai/ajo nuk mund t'i kuptojë dhe që nuk është gati për to. Atij/asaj i mungon aftësia për të dhënë pëlqim dhe integriteti i tij/saj dhunohet. Abuzimi mund të jetë fizik ose jo-fizik.

A keni folur, apo jeni përpjekur të flisni me fëmijët për çështjet që lidhen me trupin, përcaktimin e kufijve dhe marrëdhëniet intime? Nëse po, me shumë gjasa e dini se është e vështirë dhe e sikletshme. Si prindër dhe të rritur, ne mund t'i shmangim këto çështje nga rreziku i frikësimit të fëmijës ose për faktin se mund të shkaktojmë mendime të "papërshtatshme". Por, është e rëndësishme të flasim hapur me fëmijët për të drejtën e tyre mbi trupin dhe kufijtë e tij. Kjo është arsyeja se përse Save the Children ka zhvilluar Respektoje! Trupin tim! – një manual që u ofron të rriturve këshilla konkrete se si të fillojnë të flasin për këto gjëra me fëmijët e moshave të ndryshme.



Save the Children Suedi  
SE-107 88 Stockholm  
Landsvägen 39  
Sundbyberg  
Suedi  
kundservice@rb.se  
www.raddabarnen.se

 **Save the Children**