

TE JESH PRIND I NJE ADOLESHENTI

SIKUR TE FLISNIM SE BASHKU PER KETE?

Broshure parandalimi qe i drejtohet
prinderve te adoleshenteve



KOMUNIKIM



KUFIJTË / RREGULLA



DROGË / KANABIS



ALKOL



CIGAR



EKRAN / KOMPJUTER



TELEFON



VIDEO



SEKSUALITETI



DHUNË



INFORMACIONE

PERMBAJTJA

	Hyrje	4
   	Të jesh prind i nje adoleshenti	7
	Të flasim	11
   	Ndikimet e të tjerëve	13
   	Të rinjte dhe ekranet	16
   	Jepini liri, vendosni kufijte	20
  	Daljet dhe festat	22
   	Flisni për problemet e alkolit, cigares dhe drogave	25
   	Të flasim për seksualitetin duke respektuar jetën e tij private	29
 	Të dënosh dhe të rrahësh	33
    	Të rrezikosh: Nevojë? Rrezik	35
	Keni nevojë për më shumë informacione?	36

HYRJJE

Të jesh prind i një adoleshenti është një sfidë e madhe dhe në të njëjtën kohë një pasuri e madhe, aq më tepër kur jeton në një shoqëri me gjuhë dhe kulturë të ndryshme.

Frymëzimi për të shkruajtur këtë broshurë është marrë nga Newsletters aux parents Addiction Suisse, që i drejtohet prindërve që kanë fëmijë (djem ose vajza pa dallim) në moshën 12 deri në 18 vjeç. Është e shkruar në frëngjisht, gjithashtu në italisht, shqip, spanjisht, portugalisht, serbokroate, somali, turqisht, tamil dhe arabe në mënyrë që të lexohet nga një numër i madh familjesh që jetojnë në kantonin e Vaud-it.

Përmbajtja e kësaj broshure trajton atë që është bërë pak a shumë zakon ose «pranohet» në Zvicër. Është e mundur të flitet në të, për tema që preokupojnë disa prindër dhe jo të tjerë, që kanë zakone të ndryshme në lidhje me origjinën dhe kulturën e tyre. Megjithatë fëmijët tuaj hasin gjithashtu dhe fëmijë të origjinave të tjera. Për më tepër të jetosh këtu të gjithë bashkë, sjell si rjedhojë ndarjen në mënyrë të ekuilibruar të zakonëve dhe përdorimit, të quajtura së bashku «moda e jetës të vëndit», me qëllim të një integracioni reciprok.

Kjo broshurë nuk ka për qëllim të fiksojë rregullat e përgjithëshme, por ajo thjesht jep disa drejtime në raste të vështira që ju do të hasni me adoleshentin tuaj.

*Gustave MUHEIM
Présidenti i Rajonit të Lozanës*

*Pascale MANZINI
Presidente e «Dépendance et
Prévention» (Vartësi e Parandalim)*

Broshura «Të jesh prind i një adoleshenti : sikur të flisnim së bashku» është shkruar në 11 gjuhë : anglisht, shqip, italisht, spanjisht, portugalisht, serbo-kroate, somali, turqisht, tamil dhe arabe, në kuadrin e një projekti të përkthimeve të përbashkëta që ka lejuar të vlerësohen të rinjtë të rritur, duke marrë pjesë në programin e rifutjes në jetën shoqërore-profesionale (MigrAction – Appartenances), dalë nga bashkësi gjuhëtare të ndryshme.

«Dy-she» të formuara sejcila një i ri dhe një përkthyes-ndërmjetës kulturor të shoqatës së Appartenances, u krijuan për të punuar së bashku. Për më tepër se të bësh thjesht një përkthim, «Dy-she»-t kanë punuar për një përshtatje në aspektin e perspektivës kulturore të këtij teksti.

Veçantia e kësaj pune në Dy-she ka lejuar të ballafaqohen mesazhet e parandalimit të kësaj broshure me praktikat kulturore të ndryshme të bashkësive gjuhëtare përkatëse. Të rinjtë, të sapo dalë ata vetë nga periudha e adoleshencës, kanë mundur të ushtrojnë një vështrim kritik në lidhje me përmbajtjen, pastaj kanë parashikuar mënyra shpërndarjeje të mesazheve të parandalimit pjesëtarëve të rritur në komunitetin e tyre dhe gjithashtu kanë ushqyer përkthimin që kanë bërë së bashku me përkthyesit-ndërmjetës kulturorë.

Në vazhdim është bërë një punë për të grumbulluar të gjitha mendimet e çdo «Dy-she», ku të gjithë pjesëmarësit kanë vendosur së bashku, pikat që dukeshin të përshtatshme për një lexim konstruktiv nga migrantët, prindërit e adoleshentëve.

Një punë kolektive është bërë gjithashtu për përdorimin e mundshëm të kësaj broshure. Në fakt, shkrimi i këtyre mesazheve të parandalimit në gjuhë të ndryshme është etapa e parë, qëllimi është që kjo broshurë mund të shërbejë si një mbështetje konkrete, për diskutimet me karakter komuniteti, që i përgjigjet nevojave të prindërve migrantë të ballafaquar me periudhën e adoleshencës të fëmijëve të tyre.

Julie MAILLARD - MBENGA
Appartenances



TË JESH PRIND I NJË ADOLESHENTI

7



Nuk është e lehtë të jesh prind i një adoleshenti! Duke u rritur, fëmijët tuaj ju bëjnë shumë pyetje, krijojnë bindjet e tyre dhe i mbrojnë ato, megjithëse janë të ndryshme nga bindjet tuaja. Këto ndryshime në jetën e tyre, sjellin në të njetën kohë ndryshime dhe në jetën tuaj. Dyshime dhe pyetje të rreja lindin : Është e mundur që fëmija juaj mund të pijë alkol, cigare ose cannabis. A flet ai me ju? Mendoni -ju që keto mund ti interesojnë dhe mund ti provojë? Çfarë dini ju për këto produkte e çfarë

mendoni për to? A përdorni ju vetë dhe në çfarë rrethanash? A ju provokon fëmija juaj për këtë temë? Të rritësh një adoleshent është një sfidë fantastike, sepse adoleshentët vënë në dyshim veprimet dhe limitet tona. Ata guzojnë të vënë në dyshim dhe përdorimet tona të këtyre produkteve. Ndonjëherë pyetjet e tyre mund të lëkundin bindjet tona. Ju duhet të përfitoni nga këto dyshime për të gjetur mënyra të reja komunikimi me fëmijën tuaj.

MOS E PYESNI SHUMË VETEN A JENI NJË PRIND I MIRË APO JO. FËMIJËT TUAJ NUK KANË NEVOJË PËR PRINDËR TË PËRSOSUR POR PËR PRINDËR TË HARITSHËM. TË JESH NJË SHËMBULL NUK DO TË THOTË TË JESH I PËRSOSUR, POR TË JESH VETJA JOTE, TË PAJTOHESH ME NEVOJAT DHE LIMITET E TUA. FËMIJA JUAJ DO TË KETË MË SHUMË SHANS PËR TU IDENTIFIKUAR ME DIKË QË NJEH LIMITET E VETA, POR QË TREGON GJITHASHTU SI AI/AJO MUNDOHET TË KETË NJË JETË NORMALE, SE SA ME ATË QË PRETENDON TË JETË I PËRSOSUR, KUR NË TË NJEJTËN KOHË FEMIJA JUAJ NUK E BESON KËTË GJË.

Për tu rritur, adoleshenti juaj ka nevojë të ndërtojë identitetin e tij dhe bindjet e veta. Një mënyrë për ta bërë këtë është t'ju kundërshtoj juve ose të rriturve të tjerë. Është e mundur që të jetë ndonjëherë kritik dhe ndoshta agresiv, gjë që nuk është e lehtë ta përjetosh. Por mos harroni që, atë që adoleshentët shprehin në një moment të caktuar është e ndryshme nga ajo që mendojnë në përgjithësi.

Duke u rritur, adoleshentët kërkojnë të bëhen të njohur nëpërmjet zgjedhjeve që bëjnë ata vetë. Ata dëshirojnë që ti lejojmë të krijojnë bindjet e tyre. Është e mundur që të duan të provojnë gjëra të reja, në veçanti nëse këto janë të ndaluara dhe emërtohen si të «këqija» sipas të rriturve. Nuk është se duan me domosdo ti shkelin rregullat, nuk është ky qëllimi, është më tepër ti dinë ato, ata vetë. Të duash të respektosh një rregull por pa pasur mundësinë të spjegosh arsyen, mund ti shtysh ata

që mos ta respektojnë atë. Është pra e rëndësishme, që gjithmonë të ruhani një hapsirë për diskutimin dhe të shkëmbeni bindjet me adoleshentin tuaj, sepse kjo do t'ju lejojë të kuptoni më mirë dyshimet dhe pyetjet e tij, dhe t'i thoni atë që ju mendoni në lidhje me përdorimin e drogës dhe alkolit e t'i shpjegoni përse.

Dyke qënë emigrant i ardhur nga një vënd i huaj, e me në tjetër kulturë, është e mundur që ju të ndodheni në një gjëndje veçanërisht të vështirë, sepse ju vet jeni rritur në një ambient me kufij kulturele të ndryshme nga ato që vlejnë më shumë në këtë vënd, ashtu si një rreth njerëzish nga komuniteti i vëndit tuaj, ku prindërit mund të shprejnë më mbështetjen. Ju do të gjeni ndoshta të nevojshme të krijoni disa lidhje mbështetjeje këtu. Për shëmbull, është e mundur që ju të mendoni se nuk jeni personi i përshtatshëm për të folur për disa tema me fëmijën tuaj. Por

ndoshta mundeni t'i bëni besim një të rrituri tjetër që do të jetë shëmbull për fëmijën tuaj. Ju dhe fëmija juaj e keni ndoshta më të lehtë të flisni me një të tretë, për shëmbull një vëlla i madh ose një dajë apo xhaxha në të cilin keni besim që të dy.

Duke qënë prindër, është e mundshme që të jeni modeli kryesor, por nuk duhet të haroni që nuk jeni modeli i vetëm. Ata do të takojnë persona të tjerë e influenca të tjera, dhe do të krijojnë mënyrën e tyre të mendimit duke u përballuar me shumë pikpamje të ndryshme.

Ne ju propozojmë disa këshilla mbi mënyrën se si ta ndimohni fëmijën tuaj adoleshent, në këtë kalim për tu bërë i rritur, në mënyrë që të ketë mendimet dhe kufijtë e veta.

Mundohuni të krijoni një komunikim të mirë në gjirin e familjes tuaj

Për shëmbull, jepini një shikim pozitiv arritjeve të mira të fëmijës tuaj. Diskutoni për ngjarje pozitive të ditës tuaj dhe të fëmijës tuaj. Kjo është akoma më e lehtë nëse ju e bëni këtë zakon, për shëmbull duke u gjëndur të gjithë së bashku gjatë kohës së darkës.

Thoni atë që ju mendoni dhe jepini kurajo fëmijës tuaj të bëjë të njejtën gjë

Kur shikoni një film ose një publicitet në televizor, thoni atë që ju mendoni. Sigurohuni të flisni në emrin tuaj, thoni

«këtë mendoj unë» dhe kurajoheni fëmijën tuaj për sforcimet që ai duhet të bëjë, për të krijuar mendimet e tij edhe nëse këto mund të jenë të ndryshme nga tuajat. Identifikoheni mesazhin që publicitetet kërkojnë të transmetojnë në lidhje me imazhin e trupit, ose me konsumin e alkolit. Ndhimoheni fëmijën tuaj të krijojë një shpirt kritik, në mënyrë që të mos influencohet lehtë dhe që të jetë në gjëndje t'i rezistojë ftesave për të konsumuar drogë e alkol.

Mësojeni fëmijën tuaj të vendosi kufitë e veta, dhe respektohini ato. Jepini përgjegjësi sa më të shumta adoleshentit tuaj

Mos kini frikë të vendosni kufijtë fëmijës tuaj dhe jini të gatshëm t'ju shpjegoni ato. Pranoni faktin që fëmija juaj mund të ketë bindjet e veta mbi shumë gjëra dhe nuk ka dëshirë ti bëjë disa gjëra, për shëmbull disa vizita familiare. Bini dakort me fëmijën tuaj për rregulla të pranueshme për ju të dy dhe diskutoni për pasojat e mundshme në qoftë se këto rregulla nuk respektohen. E më në fund sigurohuni që ju të dy i respektoni këto rregulla. Kjo bënë të mundur që fëmija juaj të vendos vetë për atë që është e pranueshme për të dhe të refuzojë gjërat që si pëlqejnë.

Është e rëndësishme që fëmija juaj të marrë përsipër sa më shumë përgjegjësitë e tij. Hap mbas hapi, mesoheni atë të drejtojnë mënyrën e tij të ngrënjes, higjenën e tij, gjumin dhe dëfrimet e tij.

Ka shumë mundësi që në një moment ose në tjetrin fëmija juaj të pijë alkol. Vendosini së bashku rregullat që e bëjnë atë të përgjegjshëm për selljen e tij dhe për konsumimin e pijeve dhe që zvogëlojnë rreziqet që vijnë nga konsumimi i alkolit. Vendosini së bashku pasojat që fëmija juaj do të ketë në qoftë se nuk i respekton këto rregulla.

Flisni për drogat me fëmijën tuaj pa qënë moralizues dhe pa provuar ta friksosh atë.

Të rijntë kanë nevojë të marrin informacione tek të cilat mund të besojnë. Tregojini eksperiencat tuaja dhe informohuni ju bashkë me të për këtë temë. Ju mund të kërkonit së bashku informacione mbi drogat në adresën www.addiction-vaud.ch, dhe www.addictionsuisse.ch.

Duke lexuar së bashku informacionet që ekzistojnë mbi këtë temë, ju do të keni shumë informacione jo shumë të besueshme të cilat do tju lejojnë të diskutoni për drogat e rreziqet e tyre. Nga ana e tij adoleshenti juaj mund të gjejë përgjigje pyetjeve të tij në sitin www.ciao.ch.

TË FLASIM



Mirënjohja, dëgjimi dhe komunikimi janë më të rëndësishme për të ndihmuar adoleshentin të kalojë këtë periudhë të jetës së tij. Por shpesh herë, përpara një adoleshenti të mbyllur në vehtë-vehte dhe që të kthen përgjigjen me vërejtjen e parë, prindërit japin dorrrëheqjen.

Megjithëse bisedat me adoleshentin tuaj mund të jenë shumë të pasura, ato mund të jenë gjithashtu një vazhdimësi e lodhëshme e konfliktëve dhe e mos marrëveshjeve. Të pushtuar nga emocione të forta, adoleshentët kanë më shumë mundësi të reagojnë fuqishëm dhe me agresivitet. Shpesh prindërit nuk kuptojnë mesazhet që fëmijët e tyre duan t'ju transmetojnë. Për shëmbull n.q.s. adoleshenti i juaj hyn në shtëpi duke përplasur derën, a e bën këtë me qëllim që t'ju provokojë? apo është një tregues i ditës që ai ka kaluar? Për të folur me një adoleshent duhet shpesh të shkosh më larg se fjalët dhe të gjesh mënyra të tjera komunikimi, për shëmbull të flasësh mbi

një aktivitet të përbashkët (një sport) ose mbi një temë që atij i intereson (lojë video, këngëtar i njohur). Ndonjëherë është më e lehtë të flasësh për vehten, për kënaqësitë e tij dhe frikën e tij, duke folur për tema të tjera, duke folur për një gjë tjetër dhe duke thënë se çfarë mendoni ju për këtë, ju mund të flisni për vehten tuaj dhe adoleshenti juaj mund të flasi për vehten e tij, pa e pasur shumë të vështirë.

Adoleshenti juaj mund gjithashtu të refuzojë të flasë me ju, sepse ka frikë që ju nuk e dëgjoni me të vërtetë. Gjatë diskutimit me të dëgjoheni deri në fund atë që ai ka për të thënë edhe nëqoftëse kjo nuk përputhet me idetë tuaja, tregojini atij që jeni i gatshëm për të biseduar. Shikojeni atë drejt në sy, ndalojeni atë që jeni duke bërë dhe tregojini atij që ju keni kohë për të folur me të. Shmangni bisedat me tema delikate në praninë e personave të tjerë, pasi kjo mund ta verë në pozicion të vështirë atë.

MOS HARRONI QË ADOLESHENTI I JUAJ KA NEVOJË TU KUNDËRSH-TOJË JUVE, DUKE I VËNË NË PYETJE VENDIMET TUAJA DHE PIKPAMJET TUAJA, AI DO TË MËSOJË TË JETË I SIGURT DHE TË BËHET I PA VARUR. DUKE QËNË PRINDËR JU DUHET TË KUPTONI QË SULMET E TYRE NUK JANË DREJTUAR KUNDRA JUSH, POR QË ËSHTË NJË MËNYRË E NEVO-JSHME PËR TA ARRITUR PANVARËSINË. **ADOLESHENTËT JANË NË KONFLIKT NDËRMJET NEVOJAVE QË KUNDËRSHTOJNË NJËRA TJETRËN : NEVOJA PËR TË QËNË I KUPTUAR NGA PRINDËRIT E TIJ, DUKE RUAJTUR NË TË NJËJTËN KOHË JETËN E TYRE PRIVATE, NEVOJËN PËR TË JETUAR EKSPERIENCA TË REJA DHE TË NDËR-MARRIN RREZIQE DUKE DASHUR TË NDJEHEN NË TË NJËJTËN KOHË TË SIGURT DHE TË MBËSHTETUR NGA PRINDËRIT.**

Shpesh familjet migrante janë të ballafaquara me ndarjet, më tepër se në familjet zvicerane. Shumë çifte janë ndarë: gra e burra të ardhur vetëm në Zvicër për të punuar, burra të burgosur ose janë marrë me aktivitete politike e të rezistencës në vëndet e tyre. Kur një prind bashkohet me familjen e tij mbas disa vjetësh, fëmijët e tij janë në një farë mënyre të panjohur. Edhe në rastin kur të dy prindërit janë në Zvicër, migrantët shpesh janë të detyruar të bëjnë punë të tilla si (për shëmbull pu-nojnë natën ose në week-end). Në këto kushte nuk është e lehtë të gjes kohë për tu takuar e për të folur ; kushtet nuk ndihmojnë për të ndarë momentet dhe aktivitetet së bashku. Pak nga pak

për shkak të mos të ndënjurit bashkë, pjestarët e familjes bëhen si të huaj njëri me tjetrin, dhe bëhet akoma më e vështirë të flasin e të ndajnë mendi-met së bashku. Është e rëndësishme të jenë të vehtëdijshëm për ekzistencën e këtyre vështirësive dhe të flasin së bashku për këto. Të flasësh për këtë mungesë të kohës dhe të afërsisë, ti kushtosh disa minuta të vlefshme të «jemi së bashku» megjithë vështirësitë dhe detyrimet - shpjegoni arrësyet të cilat kanë sjellë ndarjen në familje. Duke folur së bashku do t'ju ndihmojë të zgjidhni problemet e familjes tuaj, dhe do të jetë hapi i parë për të mësuar të njihni njëri tjetrin.

NDIKIMET E TË TJERËVE



Adoleshenti juaj do të bëjë njohje të reja dhe do t'i japi sa më shumë rëndësi disa personave të veçantë. Ju do ta shihni që ai do të vishet dhe të sillet ndryshe nga zakonisht. Është e mundur që ai të adoptojë të njëjtin mënyrë të veshuri dhe sjelljet si të disa miqëve të tij, ose që ai të admirojë të njëjtin këngëtar ose star me ata. Prindërit janë shpesh herë në merak kur ata e kuptojnë që i riu i tyre imiton të tjerët, sepse ata pyesin veten deri ku mund të shkojë, pra të arrijë fëmija e tyre për të qënë i pranueshëm nga të tjerët. Juve ju përket fakti që fëmija juaj mund të jetë i shtyrë nga disa miq të tij, për të bërë gjëra që nuk ka dëshirë t'i bëjë ose që mund të jenë të rrezikshme.

Është e vërtetë që, kur janë në grup adoleshentët janë shpesh herë të shtyrë për t'u sjellë si të tjerët në mënyrë që të jenë «normal». Disa pijnë alkol ose cigare sepse kanë frikë mos përjashtohen nga grupi në qoftë se

s'e bëjnë këtë. Gjithashtu ata mund të marrin në mënyrë të vetëdijshme disa rezeqe ose të bëjnë gjëra që në të vërtetë nuk preferojnë t'i bëjnë me qëllim që të jenë të pranueshëm. Megjithatë këto grupe kanë një ndikim pozitiv për fëmijën tuaj : nëpërmjet tyre fëmija juaj dotë mësojë të zhvillojë vlerat e tij dhe konceptimin e tij personal për botën. Këta miq mund t'a këshillojnë e t'a ndihmojnë në qoftë se ia ka nevojë.

Marrëdhëniet që adoleshenti juaj ka me të tjerët janë kryesore. Ato i lejojnë të zbulojnë mënyra të reja të të shprehurit dhe të bëjnë eksperimentet e tyre me emocione të reja, si dashuri e miqësi. Pak nga pak fëmija juaj bëhet i pavarur dhe e ndërton ai vetë, personalitetin e tij.

Ne ju propozojmë disa këshilla për të njohur miqtë e fëmijve tuaj dhe përtu bërë të ditur fëmijëve tuaj se çfarë vlerësoni ose jo tek të njohurit e tyre.

PYETJA SE ÇËSHTË «NORMALE» ËSHTË SHUMË E RËNDËSISHME PËR ADOLESHENTËT : ATA MARRIN SHPESH HERË VENDIMET E TYRE MBI ATË QË E KONSIDEROJNË SI «NORMAL» PËR SHËMBULL SHUMË ADOLESHENTË MENDOJNË QË ËSHTË «NORMAL» NË MOSHËN E TYRE TË PIJNË ALKOL, CIGARE, MARIHUAJË, DHE MUND TA BËJNË KËTË VETËM SE ËSHTË «NORMALE» PËR TA BËRË.

NJË STUDIM I PORSABËRË NË ZVICËR ME ADOLESHENTËT E MOSHËS 15 VJEÇ KA TREGUAR QË KONSUMIMI I ALKOLIT ËSHTË SHUMË I FREKUENTUAR GJATË PERIUJDHËS SË ADOLESHENCËS. SIPAS RREZULTATEVE TË APLIKUARA NË 2010, 13% E NXËNËSVE DHE 27% E NXËNËSVE 15 VJEÇARË, PIJNË PIJE ALKOLIKE TË PAKTËN NJË HERË NË JAVË DHE 12% E TË RINJVE NË MOSHËN 15 VJEÇARE PINË CIGARE PËR DITË. NË TË KUNDËRTËN, PJESA MËE MADHE E TË RINJVE TË MOSHËS 15 VJEÇARE NUK KANË KONSUMUAR ASNJËHERË KANABIS.

MARRË NGA : ADDICTION SUISSE (VARTËSI ZVICËR)

Thuajini adoleshentit tuaj ti ftojë miqtë e tij në shtëpi.

Jepini ju atij mundësinë ti ftojë miqtë e tij në shtëpi, kështu ju do të keni mundësinë t'i njihni ata dhe të krijoni bindjet tuaja në lidhje me temat që diskutojnë ata, kjo dotitregojë njëkohësisht fëmijës tuaj që ju i pranoni miqtë e tij të rinj dhe jeni të hapur në diskutim.

Propozoini fëmijës tuaj të ftojë disa miq në kuadrin e aktiviteteve të familjes tuaj si për shëmbull për të bërë ski, për shëtitje rreth liqenit ose në kinema.

Bëni kujdes për kritikën

Ka mundësi që nuk ju pëlqejnë disa miq të fëmijës tuaj. Nëqoftëse nuk jeni dakort me sjelljen e tyre thuajeni atë që mendoni ju, **por bëni kujdes kur përdorni fjalën KUSH janë ata dhe VEPRIMET e tyre.** Adoleshentët janë shumë të ndjeshëm ndaj kritikave dhe mund të ndihen të plagosur (fyer) e të refuzojnë dialogun nëqoftëse ju kritikoni «atë» që ata janë. Thuajini «mua nuk më pëlqen kur Jean bën këtë...» jo t'i thoni «unë nuk e dua Jean».

Mbështeteni fëmijën tuaj në aktivitetet pozitive

Ju mund ti jepni kurajo fëmijës tuaj dhe miqve të tij, për të bërë aktivitete që ju pëlqejnë atyre, me të cilat ju jeni dakort. (Sport, patinazh, kurs dansi, muzikë, etj.) Shpesh të rinjtë që praktikojnë sportin, mund të jenë më pak të shyrë për të pirë alkol e cigare. Ndonjëherë ata kanë si modele, sportistë të njohur dhe mund gjithashtu të jetë radha e tyre që të shërbejnë si shëmbull për miqtë e tyre.

Pranojeni faktin që ju nuk i dini gjithmonë të gjitha

Secili nga ne ka «kopshtin sekret» të vetin dhe është pikërisht rasti i fëmijës tuaj. Tregoni interes për aktivitetet e fëmijëve tuaj, për atë që ata mendojnë dhe duan por pranoni faktin që ata nuk mund t'ju tregojnë gjithçka. Tregojuni atyre që ju jeni pranë tyre për atë për atë që ata kanë nevojë, por pa i sforcuar, sepse mund të mbyllen brënda vehtes dhe të refuzojnë dialogun.

TË RINJTË DHE EKTRANET



Ordinatorët dhe interneti bëjnë pjesë në të përditshmen e fëmijës tuaj. Adoleshentët gjejnë në universin virtual (të plotëfuqishëm) informacione për të cilat ata kanë për të ndrushuar drejt jetës së të rriturve. Duke kërkuar në Internet ata fitojnë aftësi për të gjetur shpejt dhe të seleksionojnë të dhënat që at kërkojnë, rrethet shoqërore sigurojnë në lidhje me të qënurit normal dhe popullaritet (p.sh. disa adoleshentë mund të fitojnë respektin e shokëve falë aftësisë së tyre në lojrat video në linjë) dhe disa site Web të specializuara mund t'ju japin përgjigje shumë të sakta në pyetjet e tyre, p.sh. për temën e përdorimit të drogave ose të relacioneve seksuale.

Megjithatë, megjithse Interneti është i dobishëm për të fituar disa aftësi, ai paraqet rreziqet e tij. Një numer i madh fëmijësh e adoleshentësh janë gjendur në situata të rrezikshme duke dhënë të dhëna mbi jetën e tyre private. Duke mos e kuptuar rëndësinë e veprimeve të tyre, ata mund të komunikojnë adresat e ndjenjat e tyre e kështu, të bëhen një gjuhë i lehtë për personat që kanë qëllime të këqija. Rezultati : më shumë se një adoleshent mbi dy (52% sipas një sondazhi të bërë nga Microsoft) janë sulmuar ose sharë në Internet. Një e treta e tyre kanë deklaruar se do të thonin prindërve të tyre nëqoftëse, një gjë e ngjashme do ju ndodhte atyre. Prindërit duhet pra të jenë gati të zgjidhin problemet në lidhje me Internetin.

- 4 ADOLESHENTË NË 5 REGJISTROJNË EMRIN E TYRE NË FAQEN E TYRE TË FACEBOOK
- 4 ADOLESHENTË NË 5 VENDOSIN FOTOGRAFINË E TYRE, DHE 2 ADOLESHENTË NË 3 NË ATË TË MIQVE TË TYRE : KUR JU KUJTOJMË KARAKTERIN PUBLIK TË PUBLIKIMIT TË FOTOGRAFIVE, PJESA MË E MADHE E TYRE THONË QË NUK ËSHTË NDONJË RREZIK I MADH PËR JETËN E TYRE PRIVATE. MENDOJNË QË FOTOGRAFITË EDHE TË KOMBINUARA ME INFORMACIONE TË TJERA TË KËSAJ FAQEJE, NUK JAPIN AQ SHUMË HOLLËSIRA PËR TË KOMPROMENTUAR SIGURINË E TYRE.
- 6 ADOLESHENTË NË 10 REGJISTROJNË EMRIN E QYTETIT KU BANOJNË
- 1 ADOLESHENTË NË 2 REGJISTROJNË EMRIN E SHKOLLËS SË TYRE
- 4 ADOLESHENTË NË 10 REGJISTROJNË ADRESËN E MESAZHEVE (ADRESË MSN, ETJ)
- 3 ADOLESHENTË NË 10 REGJISTROJNË MBIEMRIN E FAMILJES SË TYRE
- 3 ADOLESHENTË NË 10 REGJISTROJNË ADRESËN E TYRE TË E-MAIL
- 1 ADOLESHENTË NË 10 REGJISTROJNË MBIEMRIN DHE EMRIN E TYRE NË FAQEN «PUBLIK»
- 1 ADOLESHENTË NË 20 REGJISTROJNË MBIEMRIN KOMPLET, FOTOGRAFINË E VET EMRIN E SHKOLLËS SË VET DHE EMRIN E QYTETIT KU BANOJNË NË FAQEN «PUBLIK»
- 2 ADOLESHENTË NË 3 KUFIZOJNË DALJEN E FAQES SË TYRE (DUKE E BËRË PRIVATE, DUKE E MBROJTUR ME NJË KOD, DUKE E FSHEHUR KOMPLET NGA SHIKIMET E TË TJERËVE,...)

ADOLESHENTËT TË CILËT PRINDËRIT E TYRE JANË NË DIJENI QË KANË NJË FAQE NË LINJË JANË MË TË PRIRUR TË TREGOJNË INFORMACIONET PERSONALE VETËM MIQVE TË TYRE SESA ADOLESHENTËT QË PRINDRIT E TYRE INJOROJNË A KANË APO JO NJË FAQE TË TYRE.

MARRË NGA : WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG

Një numër i madh adoleshentësh ka blogun e vet personal ose faqe Facebook. Ju duhet të informoni ata për përgjegjësit e tyre dhe kufijtë brenda të cilave ata mund të afishojnë. Kujtojuni atyre midis të tjerave që janë gjithashtu të përgjegjshëm për informacionin që ata komunikojnë në linjë, që ata nuk mundin të vendosin në linjë fotografi ose video të personave të tjerë pa pëlqimin e tyre (ose lejen e prindërve të fëmijëve në moshë të mitur) ose që

Ndihmoheni adoleshentin të ketë një sy kritik mbi Internetin. Kur adoleshenti kërkon në Internet, shikon televizorin ose luan me lojra video është e rëndësishme për atë të ketë një sjellje kritike në lidhje me informacionin që i është transmetuar. Tregojini atij si interpretohen pamjet dhe publisitetet dhe si të verifikojë informacionin që është përcjellë. Siti www.jeunesetmedias.ch ju jep mundësinë dhe reziqet e mediave të shumta.

NE JU REKOMANDOJMË PRINDËRVE TË RUAJNË AQ SA KANË MUNDËSI NJË LLOJ TË DREJTE MBI KALIMIN NË INTERNET TË FËMIJËS SË TYRE. VENDOSINI ORDINATORËT DHE TELEVIZORIN NË DHOMAT E PËRBASHKËTA TË SHITËPISËSËSË NË DHOMËN E ADOLESHENTIT TUAJ. JU MUNDENI GJITHASHTU TË GJENI DISA FILTRA PËR TË BLOKUAR DALJEN E DISA SITEVE WEB OSE TË BËJNË MË TË VËSHITRË SHKËMBIMET E TË DHËNAVE PERSONALE. MEGJITHATË ASNJË FILTËR NUK ËSHTË I PËRSOSUR, PËR KËTË ARËSYE DUHET TË MBANI NJË BASHKË-BISEDIM ME ADOLESHENTIN TUAJ NË LIDHJE ME TEMËN E PËRDORIMIT TË INTERNETIT.

është e pa ligjshme të ndash muzikë dhe video tregëtare në sitet P2P. Lajmërojeni ata që të fyesh dikë ose të bëni një dallim kundër një personi në linjë është i merituar një dënim njësoj si në jetën «reale». Është e rëndësishme të njihni këto rregulla ti diskutoni këto, sepse ato do ti lejojnë fëmijës tuaj të parandalojë eksperiencat e këqija në Internet

Adresat www.prevention-web.ch, www.addiction-vaud.ch, www.safer surfing.ch, www.actioninnocence.org mbajnë informacine të nevojshme për të rinjtë dhe për prindërit.

Përveç vrreziqeve që folëm më sipër, është e rëndësishme të dijmë që ashtu si alkoli, cigarja ose droga të tjera, një përdorim ekstrem të medive të reja

- BËNI VËREJTJE FËMIJËS TUAJ QË KOHA E KALUAR NË INTERNET (PHONE, LOJRA NË LLINJË, ETJ) NUK LË KOHË TË LIRË PËR TË BËRË TË TJERA AKTIVITETE TË DOMOSDOSHME PËR ZHVILLIMIN ETIJ, SI SPORTI, PREGATITJA E MËSIMEVE, ETJ.
- **PROVONI TË FIKSONI SË BASHKU RREGULLAT E PËRDORIMIT (P.SH. KUFIRIN E MUNDSHËM TË KOHËS NË INTERNET, PËRDORIMIN KUSHTËZUAR NË FAKTINSE I KA BËRË DETYRAT E TIJ, ETJ.)**
- FTOHENI TË BËJË NJË VLERËSIM TË TIJ NË LIDHJE ME PËRDORIMIN E EKRANEVE DUKE U BAZUAR NË NJË TEST (P.SH. NË **WWW.ADDICTION-VAUD.CH**)

elektronike (Interneti, Facebook, lojra në ekran, sms, telefon pa kabëll, etj) mund të çojnë disa të rinj në një formë vartësie (po materie) që specialistët e quajnë «siberadiksion» në gjuhën frënge.

Karakteristikat e një varësie nga ekranet janë, pikërisht, një përdorim i pa kontrollueshëm i këtyre mediave të reja, pra njëhumbje e kontrollit të përdorimit të tyre, interesa që kufizohen në një tëvetëm aktivitet, shënja si përsëhëmbull nervozitet, kur nuk është e mundur t'i përdorin ato dhe faktiqë vazhdojnë t'i përdorin megjithë pasojat negative (për shëmbull ulja e rezultateve në shkollë).

Këtu është e rëndësishme të theksojmë që kufitë ndërmjet një përdorimi pa rrezik të këtyre mediave të reja dhe një përdorimi ekstrem e një vartësie, janë të vështira për tu vendosur nga një jo-specialist i këtyre vartësive. Nuk ekziston një shënjë e qartë, si për shëmbullkoha që kalojmë në internet, që do të provonte ekzistencën e një vartësie nga ekranet.

Më së fundi, në qoftëse sjellja e fëmijës tuaj nuk ndryshon dhe meraku juaj nuk zvogëlohet, ne ju këshillojmë ti drejtoheni një specialisti ([p.sh. në www.jeu-excessif.ch](http://p.sh.nëwww.jeu-excessif.ch))

JEPINI LIRI, VENDOSNI KUFIJTË



Sa më tepër rriten fëmijët, aq më e nevojshme është që prindërit t'ju japin më shumë përgjegjësi në mënyrë që të zhvillojnë pavarësinë e tyre dhe të pre-gatiten për jetën e të rriturve. Roli i juaj si prindër është të vendosni një ekui-libër të ri midis asaj që është e lejuar dhe asaj që është e pa lejuar. Kjo nuk do të thotë të vini ndalesa fëmijës tuaj, por ti jepni atij në mënyrë progresive më shumë liri duke qënë në mbikqyrje mbi sigurinë e tij e mirëqënien e tij. Të drejtat e reja shkojnë së bashku me përgjegjësitë e reja dhe detyrimet

(e drejta për të dalë, por deri në një orë të caktuar, e drejta për të konsumuar alkool, por me masë, etj).

Adoleshenti juaj ka nevojë për ju, për mbështetjen dhe dashurinë tuaj. Por ai ka gjithashtu nevojë që ju të vendosni kufi për çka është e pranueshme. Atij i duhet një busull për tu orientuar në jetë. Disa rregulla janë të diskutueshme dhe mund të diskutohen. Të tjerat varet nga ju, e është detyra juaj, të vendosni se cilat janë të lejuara në shtëpinë tuaj.

Ka shumë pika mbi të cilat ju mundet të mos jeni dakort si : mënyra e të folurit, e të veshurit, koha që kalon në telefon, përdorimi i internetit, shpenzimet, konsumimi i drogës ose i alkolit... Bëni një listë me pikat më të rëndësishme dhe me pikat me të cilat ju jeni gati të bini në ujdi, pra të merreni vesh. Ja vlen më shumë të jeni tolerant në lidhje me krehjen e flokëve dhe mënyrën e veshjes dhe të jeni të vendosur e të mbani qëndrim të rreptë në lidhje me konsumimin e drogës. Ju mund të jeni më elastik (zëmër-gjërë) me adoleshentin tuaj në një pikë, mbi disa rregulla, veçanërisht me ato që kanë të bëjnë me intimitetin e tij, për shembull të mos hyni në dhomën e tij kur ai nuk është atje dhe as të kontrolloni në gjërat e tij.

Tregojini qartësisht cilat janë dënimet n.q.s. ai nuk i bindet rregullave për të cilat ju jeni marrë vesh që më parë. Është e rëndësishme që dënimet të jenë të lidhura me rregullat në mënyrë që adoleshenti juaj të bëjë lidhjen dhe të mos ndjehet i dënuar pa arsye. Dënimi duhet të jepet mbi shkeljen e rregullit e jo mbi personin; mos i

thoni adoleshentit që nuk din të bëjë asgjë, mos e poshtëroni, duhet të jeni sa më i qartë mbi atë që nuk pranoi dhe përse. **Fllitini për sjelljen e tij, për atë që ai/ajo ka bërë dhe jo kush ai/ajo «është».** Evitoni gjithashtu të reagoni menjëherë kur jeni me inat, është më mirë të prisni pak përpara se ta dënoni rreptë, megjithatë mos prisni shumë gjatë në mënyrë që, lidhja midis shkeljes të rregullit dhe dënimit të dhënë të jetë e qartë.

Është e rëndësishme që të zbatoni dënimin e thënë dhe jo të kërcënoni adoleshentin me dënime për të cilat ju nuk i zbatoni në vazhdim. Gjithashtu mos e kërcënoni ta nxirni jashtë shtëpisë n.q.s. nuk e llogarisni me të vërtetë të merni kontakt me një institucion të specializuar për ta pranuar fëmijën tuaj.

Ju mund gjithashtu të vëreni që një rregull i vënë është shumë i rreptë dhe të vendosni ta zbusni atë. Në këtë rast merni kohë për të spjeguar këtë ndryshim. Rregullat mund të ndryshohen, por nuk duhet megjithatë të jenë teka (arbitrare).

SA MË SHUMË DËNIMI ËSHTË I NJOHUR MË PËRPARA DHE I LIDHUR ME RREGULLIN, AQ MË SHUMË ADOLESHENTI DO TË JETË NË GJËNDJE TË GJYKOJË PËRPARA N.Q.S. JA VLEN TË MARRI RREZIKUN PËR TA SHKELUR RREGULLIN APO JO. PËRSHËMBULL THUAJINI QARTËSISHT QË N.Q.S. KTHEHET VONË HUMB TË DREJTËN E TIJ PËR TË DALË NË FUND TË JAVËS QË VJEN.

DALJET DHE FESTAT



Juve ju kujtohet mesiguri daljet e para kur keni qënë adoleshentë. Adoleshenti juaj ëndëron edhe ai gjithashtu të jetojë momente të shumta kënaqësie dhe ti ndajë me të tjerët. Kur dalin, adoleshentët kanë kënaqësi të lihen të lirë (të çlirohen). Qoftë për mos të përfillur rrezikun, për krenari ose për të bërë miq, ata mund të ndërmarin rreziqe, ndonjëherë duke pirë alkool, kanabis ose droga të tjera ata.

Ndonjëherë nën efektin e këtyre produkteve adoleshentët mund të kenë sjellje jo të mira, të reagojnë në mënyrë të dhunëshme, të vihen në rrezik si për shëmbull tijapin makinës duke qënë fillimisht pasagjerë nëtë ose akoma duke ndërmarë sjellje seseksuale të rrezikshme. Adoleshentët janë të vetëdijshëm për këto rreziqe por imagjinojnë shpesh që nuk mund t'ju ndodhë asgjë. Ata kanë shpesh ndjenjën e të qënurit të pathyeshëm.

Kërkojini informacione në lidhje me daljen

Pyeteni fëmijën tuaj çfarë ai/ajo do të bëjë, ku mendon të shkojë dhe kë do të takojë. Shpesh adoleshenti juaj nuk mund ta dijë në atë moment, sepse të rrinjtë e kësaj moshe kanë qejf të dalin pa ndonjë plan të veçantë, për të mos qënë të «përrjashtuar» dhe vetëm për të kaluar kohën midis miqve e për të diskutuar. Tregojini që ju jeni i interesuar pa i bërë shumë pyetje nëtënjëjtën kohë, lërimi ata «të jetojnë jetën e tyre».

Sa herë duhet të dalin dhe deri në çfarë ore?

Pyetja «sa herë duhet të dalin» dhe deri në çfarë ore adoleshenti jua është i autorizuar të dalë është një temë tensioni midis prindërve dhe adoleshentëve. Bini ju dakort si prindër për ti dhënë një mesazh të qartë adoleshenti tuaj. Lejet e dhëna duhet të kenë parasysh moshën dhe sjelljen e

ROLI JUAJ SI PRIND ËSHTË TË VENDOSNI RREGULLA TË QARTA QË ZVOGËLOJNË RRREZIQET. JUVE DUHET TË VENDOSNI N.Q.S. FËMIJA JUAJ MUND TË SHKOJË NË NJË FESTË, SA PARA DUHET TË KETË, NË ÇFARË ORE AI OSE AJO DUHET TË KTHEHET. JU NUK JENI JNË «PRIND I KEQ» N.Q.S. JU VENDOSNI KUFIJTË TUAJ. EDHE N.Q.S. ADOLESHENTI JUAJ ANKOHET QË JU NUK KENI BESIM TEK AI KUJTOJANI ATIJ QË BESIMI DUHET TË FITOHET. **VENDOSNI RREGULLA TË QARTA DHE NDRYSHOJINI ATO NË MASËN QË ADOLESHENTI TË NDJEHET QË E KAMERITUAR BESIMIN.**

fëmijës tuaj. Përsëmbull një fëmijë në moshën 12 vjeç nuk duhet të ketë leje për të dalë jashtë pa qenë i shoqëruar nga një i rritur. Për fëmijët më të rritur, dalejt jashtë duhet të jenë të kufizuara në fund të javës dhe orët e kthimit në shtëpi të jenë fiksuar në mënyrë të qartë që më përpara.

Në lidhje me transportin

Flisni me adoleshentin tuaj. A do t'a çoni ju? Kush do shkojë ta marre atë? Si do të kthehet ai/ajo? Kujtojani atij që asnjëherë të mos hypë në makinën e dikujt që nuk e njeh. Gjithashtu thuajini qartësisht të mos hypë kurrë në një makinë që drejtohet nga një njeri që është i pirë, ose është nën veprimin e drogës, në çfarëdo lloj rrethanash. Kurajoheni fëmijën tuaj t'ju thërrasë n.q.s. ka nevojë që ta ndihmoni për të gjetur një zgjidhje ose të shkoni ta merni ju vetë. N.q.s. ai/ajo nuk flenë në shtëpi, thuajini që çdo gjë është e organizuar ndërmjet të rriturve që janë përgjegjës të atij/asaj.

Konsumimi i drogave dhe i alkolit

Fiksoni kufijë të qartë në lidhje me konsumimin e alkolit, cigares ose të drogave të pa lejueshme. Meqëse adoleshentët mbi 16 vjeç kanë të drejtë të konsumojnë disa alkole të lehta si birra ata nuk janë të autorizuar t'ju japin miqve të tyre më të rinj në moshë.

Flisni me adoleshentin tuaj për efektet që sjellin alkoli dhe droga mbi sjelljen e tij. Duhet të jeni objektivë: flisni për rreziqet që jep konsumimi i këtyre produkteve dhe aspektin pozitiv të tyre (krijimi i një atmosfere të mirë, kënaqësi, të ndjehesh mirë). Sa më shume të jeni objektivë, aq më shumë adoleshenti i juaj do t'ju konsiderojë të ligjshëm për të fiksuar kufij.

Flisni së bashku mbas mbrëmjes

Adoleshenti i juaj do të dëshërojë ndoshta të flasi me ju për ndonjë nga gjërat që kanë ndodhur gjatë mbrëmjes, gjëra që ai/ajo i kanë pëlqyer ose në të kundërtën nuk i kanë vlerësuar. Duhet të jeni të hapur në diskutim dhe të gatshëm të dëgjoni por duke respektuar faktin që ai/ajo nuk preferon të flasi.

Çfarë të bëjmë nëqoftëse rregullat nuk respektohen?

N.q.s. adoleshenti juaj nuk respekton rregullat që janë vënë si për shëmbull orën e vendosur ose konsumimin e produkteve të pa lejueshme, ju duhet të reagoni shpejt dhe me qartësi. Jepini atij mundësinë atij të shpjegojë se çfarë i ka ndodhur dhe mendoni ti jepni atij një «shans të dytë». Por n.q.s. problemi

përsëritet, mos hezitoni të zbatoni një dënim në lidhje me rregullin që nuk është respektuar. Besimi duhet të fitohet n.q.s. ky besim nuk respektohet atëhere pasojat duhet të jenë të qarta : a është kthyer ai/ajo më vonë se orari i caktuar? Zvogëlojani kohën e daljes në të ardhmen. A ka harxhuar ai/ajo parat e tij për të konsumuar produktet që ju nuk i keni autorizuar? Zvogëlojeni shumën e parave që ju duhet ti jepni për herën tjetër.

Thuajini fëmijës tuaj të mos ngurojë t'ju telefonojë ose **të telefonojë në numrin 144** n.q.s. ai/ajo ose një nga miqtë e tij është në rrezik gjatë një mbrëmje feste. Do të ishte për të ardhur keq n.q.s. fëmija juaj ndodhet në një gjëndje rreziku dhe nuk ju telefonon sepse ka frikë nga reagimi juaj.

A ËSHTË NË RREZIK FËMIJA JUAJ?

NËQOFTËSE FËMIJA JUAJ PA DYSHIM ËSHTË I DEHUR OSE NËN INFLUENCËN E NJË SUBSTANCE TJETËR, GJATË KTHIMIT NË SHTËPI, SIGUROJUNI NË RRADHË TË PARË QË AI/AJO NUK ËSHTË NË GJËNDJE RREZIKU TË MENJËHERSHËM. PROVONI TË DINI ÇFARË KA MARRË AI/AJO DHE SI NDJEHET. N.Q.S. FËMIJA JUAJ NUK ËSHTË NË GJËNDJE TË PËRGJIGJET, NUK ARIN TË PËRQËNDROHET, I BIJE TË FIKËT OSE NË TË KUNDËRTËN ËSHTË HISTERIK MOS NGURONI TË THËRRISNI NJË MJEK OSE TA ÇONI FËMIJËN TUAJ NË URGJENCË. NJË SASI E MADHE ALKOLI OSE KOMBINIMI I DISA PRODUKTEVE MUND TË VËNË JETËN E TIJ NË RREZIK. **TELEFONONI NË NUMRIN 144** KU PERSONI I URGJENCËS JU NDIHMONT TË VLERËSONI GJËNDJEN DHE TË ORGANIZONI NJË KUJDESJE N.Q.S. ËSHTË E NEVOJSHME.

FLISNI PËR PROBLEMET E ALKOLIT, CIGARES DHE DROGAVE

25



Në ditët tona, alkoli e cigarja bëjnë pjesë në të përditshmen e adoleshentëve. Është pra normale që adoleshentët të kenë shumë pyetje për këto produkte dhe që ata të mendojnë që mund t'i përdorin. Megjithatë kur ishin fëmijë ata mund të kishin një mendim të qartë kundër konsumimit të këtyre produkteve, këto mendime mund ndryshojnë kur ata kalojnë në moshën adoleshente sepse fillojnë të mendojnë që është «normale» t'i konsumojnë.

Përdorimi i cigares

Në çfarëdo forme qoftë, cigarja është gjithmonë e dëmshme për shëndetin. Nëse ju këshillojmë të mbani një pozicion të qartë kundër përdorimit të cigares. Nëqoftëse fëmija juaj pinë cigare, ju mund t'a ndaloni t'a pijë në shtëpi për t'a forcuar pozicionin tuaj.

Edhe nëse ju pini cigare ju mund t'i thoni gjithmonë fëmijve tuaj që ata nuk duhet t'a pinë. Thujini se sa e

NË TË VËRTET, JU NUK KENI NEVOJË TË KENI «PROVA» PËR KONSUMIMIN E TIJ PËR TË FILLUAR TË FLISNI ME FËMIJËN TUAJ. JU MUNDENI, NË FAKT, T'A NDIHMONI ADOLESHENTIN TUAJ TË NDËRTOJ MEDIMIN E TIJ PËR KONSUMIMIN E ALKOLIT, CIGARES E DROGËS. PËR T'A BËRË KËTË, JU DUHET TË FLISNI, TË JENI TË HAPUR ME ARGUMENTET E TYRE DHE TË JENI TË SIGURT PËR PIKPAJËN TUAJ. JU DUHET TË PËRCAKTONI QARTËSISHT ÇFARË ËSHTË E PRANUESHME DHE ÇFARË JO PËR SYRIN TUAJ. MUND TË JETË GJITHASHTU E DOBISHME QË JU T'I REFEROHENI LIGJIT PËR T'JU NDIHMOJ T'A FORCONI POZICIONIN TUAJ. NË TË KUNDËRTËN, MOS NDALONI VETËM MBI LIGJET, SHFAQNI QARTËSISHT ATË QË JU E GJYKONI TË PRANUESHME OSE JO.

Ja disa ide që ju ndihmojnë në diskutimin me adoleshentin tuaj dhe në përcaktimin e mendimit tuaj. Njoja me këtë tip informacioni mund t'ju ndihmojë për të qenë të sigurt në pikpamjen tuaj, veçanërisht nëse fëmija juaj është informuar keq :

vështirë është për t'a lënë cigaren kur e keni filluar t'a pini. Ju mund t'i thoni gjithashtu që ju jeni i vetëdijshëm që duhani është helm për shëndetin tuaj, por që ju nuk jeni akoma në gjendje t'a ndaloni. Tregojuni që ju e merrni këtë problem seriozisht duke e quajtur të ndaluar edhe për juve të pini cigare në shtëpi, për shembull.

ADOLESHENTËT KANË TRE HERË MË SHUMË SHANS TË FILLOJNË TË PIJNË CIGARE NËQOFTËSE PRINDËRIT E TYRE E PIJNË ATË : NJË E KATËRTA E FËMIJËVE QË TË DY PRINDËRIT PIJNË CIGARE, FILLOJNË TË PIJNË EDHE ATA, NDËRSA PËR FËMIJËT QË PRINDËRIT E TYRE NUK E PIJNË CIGAREN, VETËM 1 FËMIJË NË 10 KA SHANSE PËR TA FILLUAR CIGAREN. E SIGURISHT, ADOLESHENTËT JNË NJËSOJ TË NDIKUAR NGA FAKTI QË VLLEZËRIT OSE MOTRAT E TYRE E PIJNË OSE JO CIGAREN.

Për informacion, kini parasysh që është ilegale shitja e cigareve për fëmijët e mitur pothuajse në të gjitha kantonet zvicerane.

Konsumi i alkolit

Të rriturit mund të konsumojnë disa sasira alkoli pa pasur shumë rreziqe për shëndetin e tyre. Fëmijët më të vegjël se 16 vjeç nuk duhet të pijnë alkol, sepse kjo mund t'i bëjë më keq trupit të tyre se sa të rriturve : disa nga organet e tyre, si truri ose mëlçija janë më shumë të dobët nën efektin e alkolit se sa të të rriturve. Në raste të veçanta, si për shëmbull viti i ri, ju mund t'i lejoni të pijnë pak alkol nëse ata e kërkojnë, duke ju mësuar gjithashtu t'a kontrollojnë e t'a përmbajnë veten gjatë pirjes së alkolit.

Ligji ndalon shitjen ose furnizimin me alkol adoleshentve nën moshën 16 vjeç, dhe kufiri i moshës është akoma më i lartë (pra 18) për alkolet e forta. Kur janë më të rritur se 16 vjeç,

adoleshentët janë të autorizuar me ligj për të blerë birrë ose verë. Kjo nuk do të thotë që ju duhet të pranoni konsumimin e alkolit në shtëpinë tuaj. Ju mund të diskutoni për atë që është e pranueshme apo jo në shtëpi ose jashtë saj.

Shumica e adoleshentëve thonë që pinë alkol për qef dhe për t'u ndjerë mirë por gjithashtu për të kaluar një moment të bukur me miqtë e tyre. Është e rëndësishme që t'ju kujtoni që qefi nuk është patjetër i lidhur me konsumimin e alkolit, megjithse e pira mund të lehtësoj bashkëbisedimet deri në një farë mase. Nëqoftese adoleshenti juaj mendon që konsumimi i alkolit është një element që ndihmon për një mbrëmje të mirë, ju mund t'i thoni që alkoli ndihmon në krijimin e një ambjenti të lirë vetëm deri në një farë mase, por që alkoli gjithashtu mund të shkatërojë të gjithë mbrëmjen.

Konsumimi i drogës si kanabisi

Në Zvicër, është ilegale të konsumojnë, të kenë, të shesin, ose të kultivojnë kanabis ose drogë të tjera. Fëmija juaj mund t'a quaj të çuditshme që nga njëra anë, droga është ilegale por që nga ana tjetër, është e lehtë që të gjendet. Prindërit nuk duhet asnjëherë t'a lejojnë përdorimin e drogave në shtëpi ose t'ju japin shumë para xhepi fëmijëve të tyre në mënyrë që ata mund t'a blejnë drogën. Adoleshentët shpesh herë harojnë që përdorimi i drogave «të lehta» mund t'i fusin në telashe.

Ju mund të gjeni të tjera informacione mbi alkolin cigaren kanabisin dhe të tjera droga në sitin www.addiction-vaud.ch e www.addictionsuisse.ch ku është gjithashtu e mundur të telesharzhoni dokumente falas në sitin www.ciao.ch që ju mundëson të rinjve të bëjnë në mënyrë anonime pyetje dhe të marrin përgjigje anonime nga profesionistët, ju afron gjithashtu informacione, adresa të nevojshme dhe forume diskutimesh.

NDONJËHERË ADOLESHENTËT PËRDORIN ALKOLIN OSE DROGËN JO PËR TË KALUAR NJË MOMENT TË MIRË, POR MË SHUMË PËR TË HARUAR PROBLEMET QË KANË. QETËSIMI QË VJEN SI PASOJË E KONSUMIMIT TË KËTYRE PRODUKTEVE ËSHTË VETËM DIÇKA E PËRKOHËSHME. ËSHTË NORMAL TË PROVOSH TË HAROSH PROBLEMET ; MEGHITHATË ËSHTË E RREZIKSHME TA BËSH DUKE ADAPTUAR SJELLJE PROBLEMATIKE. KONSUMI I DROGËS PARAQET RREZIQE TË MËDHA TË HUMBJES SË KONTROLLIT VETIAK DHE TË VIHESH AKOMA MË SHUMË NË SITUATË TË RREZIKSHME.

TË FLASIM PËR SEKSUA- LITETIN DUKE RESPEKTUAR JETËN E TIJ PRIVATE



Ka diskutime që janë më delikate se të tjerat ose për të cilat prindërit nuk janë bashkëbiseduesit më të mirë. Është rasti midis të tjerave për periudhën e

dashurisë të adoleshentit tuaj. Ju duhet ta pranoni që ata nuk ju thonë gjithçka. Adoleshentët kanë të drejtë që të mos i thonë të gjitha.

MEGJITHATË JIN TË HAPUR NË BISEDAT ME ADOLESHENTZIN TUAJ, KUR FLISNI (MIDIS TË TJERAVE) PËR AFTËSINË E TË THËNURIT JO PËR DISA KONSUMIME, JU FLISNI NË TË NJËJTËN KOHË PËR TË DREJTËN E AFTËSINË PËR TË THËNË JO DISA AKTIVITETEVE SEKSUALE JO TË DËSHIRUESHME. MEQËNËSE JU NUK E NJIHNI JETËN SEKSUALE TË FËMIJËS TUAJ BËJINI ATIJ TË DITUR, QË JU JENI I GATSHËM TA NDIHMONI NË RAST NEVOJE.

Fëmija juaj kalon një periudhë pyetjesh dhe pasigurije për temat kush është normal e korrekt. Ata mund të dëshirojnë të gjejnë informacion në Internet ; fatkeqësisht Interneti nxjerr me shumicë fotografi mbi seksualitetin që vënë në dukje trimëritë seksuale dhe mardhëniet e pa ekuilibruara. Ekzistojnë në të njëjtën kohë site të mira në Web ku adoleshentët mund të bëjnë pyetje intime, në mënyrë anonime dhe të marrin përgjigje nga specialistë pikërisht në sitin www.ciao.ch që ju mund ti rekomandoni adoleshentit tuaj.

Është e mundur dhe e dëshiruar që adoleshenti juaj t'i jepet mundësia të ketë prezervativë. Ndoshta një ditë do t'i shikoni këto në dhomën e tij. Përpara se të zëmëroheni dhe ta pyesni atë për jetën e tij seksuale, pyeteni veten tuaj : është më mirë që fëmija im të mbrohet nga sëmundjet seksualisht transmetuese apo jo? Fakti që adoleshenti juaj ka preservativa nuk do të thotë që ai do t'i përdori ato. Përkundrazi është një shënjë e mirë që tregon se shëndeti dhe siguria janë gjëra serioze për të.

Kështu, në planifikimin familjar Profa, ju do të gjeni përgjigje pyetjeve tuaja në lidhje me parandalimin e shtatëzanisë dhe të sëmundjeve seksuale. Numri i telefonit falas **0840 844 844** është në dispozicion të migrantëve për mbështetje e këshilla.

Martesa

Një tjetër pyetje mund tu preokupojë, ajo e martesës së fëmijës tuaj, zgjedhja e saj ose shoku /shoqja e saj. Si të gjithë prindërit, lumturia e fëmijës tuaj ju preukupon, veçanërisht kur flitet për zgjedhjen e personit me të cilin ai ose ajo do të martohet. Ju do të dëshëroni të ndërhyni në zgjedhjen e shokut ose të shoqes, por fëmija e juaj nuk pranon. Detyra juaj është të respektoni dëshirën dhe të drejtën e fëmijës tuaj, të zgjedhi me kë ai ose ajo do të martohet. Në Zvicër ligji është shumë i qartë : çdo person ka të drejtë të vendosi ai vetë nëqoftëse dhe me kë do të martohet. Të forcosh personat për tu martuar përbën një shkelje të të drejtave humane gjë që është e dënueshme.



Zyra kantonale për integrimin e të huajve (www.vd.ch/mariage-si-je-veux) afron konsultime dhe shërbime të specializuara në lidhje me martesat me marrëveshje 021 316 92 77.

Mutilacion (prerje e pjesëshme e një organi të jashtëm) te organit seksual femëror

Duke migruar është normale të duash të mbrosh fëmijët e tu dhe të lidhesh fort me atë që është e njohur : me traditat e vëndit të origjinës dhe të zakonëve të prindërve. Gjatë kësaj kohe, nëqoftëse njëra nga këto zakone është e rrezikshme për shëndetin, duhet të mos ta pranojmë. Prerjet e pjesëshme të organit seksual femëror (MGF) si eksizioni (prerje e klitorisit) dhe infibilasioni (qepja e buzëve të vogla të organit seksual femëror), janë të rrezikshme për shëndetin : hemoragjitë dhe infeksionet e provokuara nga MGF mund të sjellin pasojë të pa-kthyeshme për jetën dhe shëndetin e vajzave.

Shumë vënde, si Zvicra kanë ndryshuar ligjet duke i ndaluar MGF. Një artikull i ri i ligjit është futur në kodin penal (art. 124) duke i dënua personat që ushtrojnë ose organizojnë një MGF, në Zvicër ose në një vënd tjetër, edhe nëqoftëse vajza është dakort. Zyra kantonale e integritetit për të huajt (tel 021 316 92 77) mund t'ju informojë ose t'ju orientojë.

Dhunë seksuale

Të gjithë personat, burra dhe gra, migrantë dhe zviceranë mund të jenë viktimë të dhunës seksuale. Mund të jetë një dhunim, futja brënda e organit seksual, por gjithashtu edhe të tjera akte të një marrëdhënie seksuale, prekje dhe kërcënime. Është e rëndësishme të dihet që këto akte nuk janë si pasojë e mënyrës së sjelljes të viktimës. Vajzat e reja nuk dhunohen sepse veshin një fund ose janë makjuar, ose që ato sillen në një mënyrë «provokuese». Në shumë raste, dhunat seksuale nuk janë provë e një «tërheqjeje seksuale» të pa kontrolluar, por ajo e një dëshire

për të plagosur, të përlulur ose kontrol-luar viktimën. Në rastet më të shumta, autori i dhunës seksuale nuk është një i panjohur por një i afërt ose pjestar i familjes.

Është vlerësuar që 30% e vajzave dhe 10% e djemve kanë qënë viktimë ose kanë pësuar një agresion seksual të rëndë (marë nga CONSYL).

Dhuna seksuale mund të ketë pasoja të rënda për jetën dhe zhvillimin, pikërisht krijon një vështirësi të të

qënurit në marrëdhënie të pastër me të tjerët, përdorimi i drogës apo alkolit dhe marrja e rreziqeve seksuale.

Nëqoftëse ju mendoni se fëmija juaj ka qënë viktimë e akteve të dhunës seksuale, është e rëndësishme që ju të tregoheni se jeni pranë tij dhe që bëni kujdes për të. Mbështeteni atë dhe jini i kujdesshëm, gjithmonë duke respektuar intimitetin e tij. Mos kërkoni t'a bëni fajtor në lidhje me sjelljen e tij, ose një rrezik që ka marrë, ose të «normalizojë» dhunën që ka pësuar. Nuk ka asnjë dhunë seksuale «normale».

NË RASTIN E DHUNËS ME FUTJEN E ORGANIT SEKSUAL, ËSHTË E RËNDËSISHME TË SHKONI MENJËHERË NË URGJENCAT E SPITAL-LEVE. NËQOFTËSE NJË VIKTIMË E DHUNËS SHKON NË SPITAL BRËNDA 3 DITËVE TË PARA (72 ORËVE) ËSHTË E MUNDUR TË NDALOHET NJË SHTATËZANI (NUK FLITET PËR NJË ABORT, POR PËR NJË PARANDALIM) E GJITHASHTU TË NDALOHET TRANSMETIMI I VIH, VIRUSI QË SHKAK-TON SËMUNDJEN E SIDËS. **TELEFONONI NË NUMRIN 144 QË MUND T'JU DREJTOJË SA MË MIRË.**

TË DËNOSH DHE TË RRAHËSH



Një nga detyrat kryesore të prindërve, që në moshat më të reja të fëmijës së tij deri në adoleshencë, është të fiksojnë kufitë, të qartësojnë rregullat dhe të sigurohen që këto të fundit të respektohen. Si prind, është më e rëndësishmja që ju të jeni të sigurt për rregullat që ju vendosni, e të jeni të gatshëm ti zbatoni nëqoftëse fëmija juaj nuk i respekton ato. Çdo aksion - i mirë ose i keq - ka pasoja ; kjo është një nga rregullat më të rrëndësishme të jetës që ju duhet t'i mësoni fëmijës tuaj. Vendosni me fëmijën tuaj pasojat dhe dënimimet që ai meriton, nëqoftëse nuk i respekton këto rregulla që ju keni vendosur së bashku.

Është e mundur që në disa raste, rregulli i vënë ishte aq i rrëndësishëm, mos-bindja shumë e rrëndë, që e vetmja përgjigje e mundëshme është një dënim fizik. Them i ndonjëherë që një «shuplakë bythë-ve është e nevojshme». Por kush janë këto raste, kaq ekstreme, që dënimi fizik është e vetmja rrugë e

mundëshme? Kush janë rastet ku asnjë tjetër formë e korigjimit ose diskutimit nuk do të ishte e mundur? Të gjesh një ekuilibër të mirë midis një dënimi të «drejtë», dhe një dhune të pa justifikuar është ndoshta kjo një nga sfidat më të mëdha që një prind duhet të bëjë.

Ndoshta ju duket juve që, prindërit zviceranë janë shumë të «butë», bëjnë shumë lëshime, që nuk guxojnë të dënojnë fëmijët e tyre. Ndoshta ju kujtohet nga fëmijëria juaj, momentet kur prindërit kanë qënë të vështirë me ju e ndoshta mendoni, që falë disa qortimeve që ju kanë bërë, jeni bërë një njeri i mirë. Ndoshta është normale në kulturën tuaj që prindërit të tregojnë autoritetin e tyre duke rrahur fëmijët e tyre ; ndoshta mendoni ju bashkë-atdhetarët tuaj dot'ju gjykojnë keq nëqoftëse ju do të tregoheni shumë të butë.

Ndoshta e gjithë kjo është e vërtetë, të paktën një pjesë. Megjithatë, në të

shumtën e rasteve, pridërit që rrahin fëmijët e tyre, nuk e bëjnë këtë sepse ishte mënyra e vetme e mundur. Nuk është një vendim i kontrolluar dhe i justifikuar; në rastet më të shumta prindërit që rrahin fëmijët e tyre e bëjnë këtë sepse «nuk munden më» nga inati ose nga nervat, sepse nuk arrijnë të kontrollojnë vehten. Shuplaka, goditja, nuk është provë e forcës dhe e autoritetit të atij që e jep... përkundrazi, është një prove e dobësisë, shënjë që tregon se e ka humbur kontrollin dhe rrëmbëhet.

Janë elementë të mjaftueshëm që mund të kontribuojnë në ritjen e rrezikut të dhunës.

Dhuna në vetvehte ka disa fytyra. Mund të jetë dhunë fizike, si goditje e dënime. Por mund të jetë gjithashtu një dhunë psikologjike, keqtrajtime dhe poshtërime. Më në fund mospërfillja është në vetvehte një akt dhune - që dënohet me ligj. Të gjitha këto akte të ndryshme dhune të çojnë në dëmtimin e një zhvillimi të mirë fizik, moral dhe intelektual të fëmijëve.

SHPESH, DËNIMI FIZIK QETËSON NË TË VËRTETË VETËM PRINDËRIT,
KUR NJË «JO» E QARTË DHE NJË SHPJEGIM MUNDEJ TË ISHIN MË TË
FRYTSHËM PËR TA VËNË NË RRUGË TË DREJTË FËMIJËN. KËRKONI
MËNYRA TË TJERA PËR TË TREGUAR AUTORITETIN TUAJ, MËNYRA QË
JO VETËM FORCOJNË AUTORITETIN TUAJ SI PRINDËR POR SHËRBEJNË
PËR TË DREJTUAR ZGJEDHJET E VETA NË JETËN E TIJ, TË TË RRITURVE.

Është me të vërtetë mesazhi që ju doni ti jepni fëmijës tuaj? Dëshëroni ju që ai t'a përdori atë në rast konflikti, kur nuk ka më asnjë argument ose kur nuk «mundet më», është dhuna një mënyrë komunikimi e pranueshme? Nëqoftëse fëmija juaj shikon që ju përdorni dhunën kur jeni me inat, ai do të ketë prirje të përdori të njëjtën sjellje ai vetë.

Të gjitha familjet, bile dhe më «të mirat» e njohin dhunën; edhe pse personat kanë një edukim të mirë dhe një profesion të mirë. Megjithatë stresi i lidhur me migracionin, mangësia e mbështetjes sociale, stresi financiar

Nëqoftëse ju keni nevojë për ndihmë për ta kuptuar sa më mirë gjëndjen tuaj, ose për të dalë nga një rreth vicioz (i gabuar) dhune, nëqoftëse keni nevojë për mbrojtje, ose nëqoftëse njihni dikë që është i ballafaquar me dhunën, ka shumë shërbime që ekzistojnë për t'ju ardhur në ndihmë. Shërbimi i Mbrojtjes të të Rinjëve (SPJ) mund t'ju japi këshilla juridike dhe nëqoftëse është e nevojshme merr masa për të mbrojtur fëmijët. Mos nguroni të kërkonin ndihmë. **La Main Tendue (dora e shtrirë) dhe «Telme» në numrat 143 e 147** janë për t'ju ndihmuar.

TË RREZIKOSH: NEVOJË? RREZIK?



Adoleshenca është një periudhë kur një numër i madh të rinjsh marrin rreziqe duke bërë sporte ekstreme, duke kërkuar në internet, duke konsumuar alkool dhe drogë ose në mardhëniet e tyre seksuale. Shpesh prindërit dhe adoleshentët nuk i shikojnë rreziqet në të njëjtën mënyrë: kur të rriturit i vërejnë pasojat negative të mundëshme të këtyre aktiviteteve, adoleshentët shikojnë aq më shumë anën zbavitëse të tyre, gjë që i çon në nënvleftësimin e rrezikut. Prindërit shpesh harojnë këto aspekte, si kënaqësi dhe sfida.

Të rrinjtë kanë nevojë të jetojnë eksperiencën të reja, të kenë ndjenja të forta dhe të provojnë kufijtë e tyre. Kurioziteti dhe dëshira për të zbuluar mënyra të reja të të qënurit bëjnë pjesë në zhvillimin e adoleshentëve. Në këtë mënyrë ata mësojnë dhe fitojnë aftësi të reja.

Shpesh herë për kuriozitet, adoleshentët marrin alkool ose pijnë cigare. Kjo eksperiencë në shumë raste nuk ka pasoja të rënda. Prindërit duhet çdo herë të kenë një qëndrim të qartë në lidhje me konsumimin e tyre.

ESHTË DETYRA E PRINDËRVE TË VENDOSIN CILAT RREZIQE JANË TË PRANUESHME DHE NË ÇFARË KUSHTESH. NUK FLITET THJESHT E VETËM PËR TA LEJUAR OSE NDALUAR DIÇKA POR MË TEPËR PËR TË GJETUR MËNYRA ME ADOLESHENTIN PËR TI DREJTUAR KËTO RREZIQE DHE PËR TI LEHTËSUAR PASOJAT E TYRE.

KENI NEVOJË PËR MË SHUMË INFORMACIONE?



INTEGRIM

ZYRA KANTONALE PËR INTEGRIMIN E TË HUAJVE

Tel. 021 316 49 59, www.vd.ch/integration

ZYRA E LOZANES PËR EMIGRANTËT

Tel. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

DELEGAT PËR INTEGRACIONIN, KOMUNA E RENENS

Tel. 021 632 77 95, www.renens.ch

SHOQATAT - BASHKËSITË - KONTAKTE NËMESIN E MIGRASIONIT

Ju do të gjeni të gjitha adresat e shoqatave të huaja të Kantonit të Vaud-it në broshurën «Contact» të zyrës kantonale për integrimin e të huajve.

Ju mund ta komandoni falas në këtë zyrë,
Rue du Valentin 10, 1014 Lausanne, 021 316 49 59,
ose në www.vd.ch/integration

JU MUND TA GJENI KËTË BROSHURË NË INTERNET NË ADRESËN E
LOZANËS DHE TË RRETHIT : **WWW.LAUSANNEREION.CH**

PËR PYETJET E ADOLESHENTEVE

WWW.CIAO.CH

Adoleshentët mund të bëjnë pyetje intime në mënyrë anonime dhe të marrin përgjigje nga specialistë në lidhje me shumë tema të trajtuara këtu.

TELME

Për të folur për këto probleme dhe për të bërë pyetje, mbështetje psikologjike, parandalim dhe informacione për të rinjtë dhe prindërit. **Tel. 147**, www.telme.ch.

MBËSHTETJE SHOQËRORE

APPARTENANCES: L'ESPACE MOZAÏK

Propozon migrantëve aktivitete të formimit, të takimit dhe të një shoqërimi psiko-shoqëror që japin mundësinë e krijimit të lidhjeve shoqërore, si dhe një integrim reciprok me shoqërinë zvicerane, **tel. 021 320 01 31**, www.appartenances.ch/index.php?itemid=62&msel=4.

LA FRATERNITÉ

Qendra Shoqërore Protestante 021 213 03 53, shërbim shoqëror i specializuar për migrantët, www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/

ZYRA E LOZANËS PËR MIGRANTËT

Tel. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

POINT D'APPUI

Hapësirë shumë-kulturore e Kishave – Hapësirë pritjeje dhe shoqërore pa ndërprerje – 021 312 49 00.

MBËSHTETJE PSYKOLOGJIKE

APPARTENANCES

Konsultim psikoterapeutik për migrantët CMP- 021 341 12 50

SHËRBIMI UNIVERSITAR PSIKJATRIK TË FËMIJËS DHE TE ADOLESHENTIT

Afron një dispozicion të kujdesit komplet për marjen në ngarkim të fëmijëve dhe të adoleshentëve – O deri 18 vjeç – që vuajnë nga vështirësi psikike www.chuv/pediatric/dpc/home/dpc/infos/organisations/dpc/accueil.html

TELME

Mbështetje psikologjike për të rinjtë, **tel. 147**, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

Tel. 143, www.143.ch. Duke thirrur numrin 143, ose me internet, ju dotë gjeni gjithmonë një vesh të kujdesshëm dhe të kuptueshëm, dikë pa paramendime me të cilin ju mund të flisni për gjithçka që ju preokupon.

MBËSHTETJE JURIDIKE

NDIHMË JURIDIKE MIGRANTËVE - SAJE

Siguron, në aspektin juridikë, mirëpritjen, orientimin dhe një vazhdimësi të këtyre për migrantët, **tel. 021 351 25 51**, www.saje-vaud.ch

CENTRE SOCIAL PROTESTANT - CSP

Konsultim juridik, 021 560 60 60, www.csp.ch/vd/prestation/consultations/juridique

JET SERVICE

Konsultim juridik për të rinjtë, 021 560 60 30, jet.service.csp-vd.ch

MBËSHTETJE MJEKËSORE

POLIKLINIKË MJEKËSORE UNIVERSITARE - PMU

Konsultime çdo ditë 24/24, 021 314 60 60, www.polimed.ch

WWW.MIGESPLUS.CH

Siti i internetit në shumë gjuhë jep informacion mbi shëndetin. Croix-Rouge Suisse: info@migesplus.ch

SEKSI, SËMUNDJET SEKSUALISHT TRANSMETUESE, MUTILACIONET, ETJ

PLANING FAMILJAR

Parandalimi pranë migrantëve, konsultime bashkëshortore, pyetje mbi seksualitetin dhe sëmundjet seksualisht transmetuese, www.profa.ch **tel. 0840 844 844**

ZYRA KANTONALE PËR INTEGRIMIN E TË HUAJVE

Mund t'ju informojë ose t'ju orientojë në lidhje me mutilacionet gjenitale femërore, **tel 021316 92 77** www.vd.ch/integration

MIGES PLUS

Ju jep shumë informacione mbi shëndetin, të perkthyer në shumë gjuhë, et gjithashtu mbi egzistonin në www.migesplus.ch/index.php?id=8&uid=69&L=1

ASSOCIATION FAIRE LE PAS

Flet për abuzimet seksuale, www.fairelepas.ch

FAMILJET SOLIDARE

Mbështetje familjeve që kanë pasur abuzime seksuale, www.familles-solidaires.ch

ACTION INNOCENCE

Parandalim i pedofilisë në Internet, www.actioninnocence.org

MARTESAT E DETYRUARA

ZYRA KANTONALE PËR INTEGRIMIN E TË HUAJVE

Mund t'ju informojë në tel 021. 316 92 77 www.vd.ch/mariage-si-je-veux

DHUNAT

SHËRBIMI PËR MBROJTJEN E TË RINJVE - SPJ

www.vd.ch/spj

DHUNË ÇFARË DUHET TË BËJMË

Informacione, përgjigje dhe diskutime mbi dhunën në marrëdhëniet e çiftëve. www.violencequefaire.ch

MALLEY-PRAIRIE

Kjo qëndër në Lozanë afon një strehim grave dhe fëmijëve në rrezik, www.malleyprairie.ch, 021 620 76 76

TELME

Mbështetje psikologjike për të rinjtë dhe prindërit, tel www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

Tel 143, www.143.ch. Duke telefonuar në numrin 143, ose në internet, ju do të gjeni gjithnjë një vesh të kujdesshëm dhe të kuptueshëm, dikush pa paragjykime me të cilin ju mund të flisni për të gjithçka ju preokupon.

LES BORÉALES

Tel. 021 314 66 33, www.chuv.ch/psychiatrie

DROGAT, ALKOL, CIGARE, INTERNET, ETJ

www.addiction-vaud.ch
www.addictionsuisse.ch

CIGARE

www.stop-tabac.ch
www.cipretvaud.ch
www.monado.ch

ALKOL

www.stop-alcool.ch
www.bemyangel.ch
www.monado.ch

KANABIS

NISJE

Shënjat, evolucioni dhe shoqërimet e adoleshentëve konsumues të këtyre lëndëve, www.infoset.ch/inst/depart
www.addiction-vaud.ch

INTERNET, LOJRA

QËNDRA E LOJRAVE TË EKZAGJERUARA

Për të gjitha pyetjet relative për lojrat e ekzagjeruara, një numër falas është vënë në dispozicion 24h/24, tel.0800 801 381, ose www.jeu-excessif.ch www.sos-jeu.ch

RRETHE SHOQËRORE, TCHAT, MOBILE, LOJRA, TELEGARKIME ETJ

www.jeunesetmedias.ch
www.surferprudent.org
www.actioninnocence.org
www.prevention-web.ch
www.safersurfing.ch

MBROJTJE E TË DHËNAVE

www.netla.ch

Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 29 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

Rédaction

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divvyva VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECCHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIC WAGNIERES & Milan RISTIC - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

Coordination du travail communautaire

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs-trices de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaïk, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

Graphisme alafolie.ch

Impression Groux SA

VOUS RETROUVerez CES BROCHURES SUR LES SITES

WWW.LAUSANNERE.GOV.CH ET **WWW.MIGESPLUS.CH**

ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35,

OU SUR MAIL@LAUSANNERE.GOV.CH ET INFO@MIGESPLUS.CH.

FRANÇAIS
ALBANAIS / SHQIP
ANGLAIS / ENGLISH
ARABE / عربي
ESPAGNOL / CASTELLANO
ITALIEN / ITALIANO
PORTUGAIS / PORTUGUÊS
SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKOM
SOMALI / SOOMAALI
TAMOUL / தமிழ்
TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



Lausanne Région

RETROUVEZ TOUTES LES BROCHURES EN DIFFÉRENTES
LANGUES SUR WWW.LAUSANNEREJON.CH

EDITION 2014

AVEC LE SOUTIEN DE



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Croix-Rouge suisse
miegglus.ch

