samowar

Vendi i këshillimit dhe i parandalimit ndaj varësisë për të rinj për qarkun Horgen

Albanisch

Ndihmë orientimi për prindër

Të rinjtë për në rrugë – t'i (shoqërojmë)udhëheqim ne ata!

Të dashur prindër, të dashur edukatorë, të dashur persona referues

Adoleshentë sillen shpesh pak "jonormal" respektivisht ekstrem, matin kufijtë dhe duan të provokojnë, kjo i përket një zhvillimi të shëndetshëm të identitetit vetjak. Në rrugën për t'u bërë i rritur, krahas pjekurisë fizike dhe seksuale, duhet të përballohen detyra të ndryshme zhvillimi, një nga këto është shkëputja nga shtëpia prindërore. Këto sfida mund të çojnë në kriza dhe sjellje problematike.
Atë që kanë nevojë të rinjtë nga prindërit është, shumë kohë, përkushtim dhe respekt.

Ndihma aktuale orientuese dëshiron të jetë gjatë kësaj për ju një mbështetje. Ajo duhet t'ju ndihmojë juve të përcaktoni së bashku me fëmijën tuaj rrethanat, të cilat i nevojiten atij për një zhvillim optimal. Me qëllim që fëmija juaj të rritet e të bëhet një personalitet me vetëdije dhe me plot përgjegjësi.

Edukim do të thotë:

Të vendosen kufij
Të lejohet të grindesh
Të japësh hapësira të lira
Të falësh dashuri
Të kesh mirëkuptim
Të japësh guxim
Të mund të dëgjosh
Të jesh shembull
Të tregosh ndjenja

(Burimi: Lidhja Zvicerane për Formimin e Prindërve „SBE")

Të drejtat dhe detyrat

Bazat ligjore

Në nenin 296 të Kodit Civil Zviceran (ZGB) është e përmbajtur që fëmijët deri në moshën madhore (që prej 18 vjeç), qëndrojnë nën përkujdesjen prindërore. Përkujdesja prindërore përfshin detyrimin ligjor dhe të drejtën ligjore, të përkujdeset për fëmijën e mitur dhe për mjetet e tij të jetesës, të merren vendimet e nevojshme, të edukohet ai, të përfaqësohet, të administrohen mjetet financiare dhe të përcaktohet vendqëndrimi i tij.

Të drejtat dhe detyrat e fëmijëve dhe prindërve në internet:

- www.tschau.ch/rechte-pflichten
- www.147.ch >Suche: Gesetze sinnvoll einsetzen
- www.projuventute-elternberatung.ch

Bashkëjetesa

Përcaktime të qarta

Marrëveshje të arritura së bashku nëpërmjet bisedimeve zbatohen nga fëmijët dhe të rinjtë në shumicën e rasteve më mirë. Nëse marrëveshjet nuk zbatohen disa herë, vini në veprim konsekuencat e biseduara më parë. Rregulloni ju sendet si të hollat e xhepit, rregullin e dhomës, daljen për argëtim dhe përfundimin e detyrave të vogla. Kërkoni ju pa frikë ndihmë gjatë punëve të përditshme. Nëpërmjet kësaj të rinjtë mësojnë të marrin përsipër përgjegjësi.

Respekt

Merrini ju si prindër të rinjtë seriozisht. Kujdesuni ju për nevojat e tyre vetjake dhe ua tregoni ju atyre këtë dhe ndjenjat tuaja. Një sjellje me plot respekt ndaj vetes dhe ndaj të tjerëve është baza për një bashkëjetesë të mirë.

Kohë për biseda

Kërkoni ju përherë bisedën me fëmijën tuaj. Është e rëndësishme, të flitet hapur edhe për tema delikate si konsumim alkooli dhe lëndë të tjera të varësisë. Interesohuni ju gjatë kësaj edhe për mendimin e fëmijës suaj. Ju nuk duhet, as ta minimizoni, as ta dramatizoni temën.

Gjumi

Fëmijët për një zhvillim të shëndetshëm kanë nevojë për mjaft gjumë. Deri në moshën prej 10 vjetësh këshillohen 10 orë gjumë, nga mosha 14 vjeç duhet të jenë të paktën 8 orë.

Të ushqyerit

Ushqimi i shëndetshëm është vetëm një pjesë e të ushqyerit. Përkujdesuni ju për një kulturë të përshtatshme të ushqimit.

- Një mëngjes i harmonishëm është baza për aftësinë optimale për punë.
- Ushqimi duhet të jetë i larmishëm dhe ta furnizojë fëmijën tuaj me energji të mjaftueshme për në shkollë, sport dhe për kohën e lirë.
- Kohë të rregullta dhe të caktuara për të ngrënën i japin fëmijës suaj një strukturë ditore dhe pengojnë një rënie të përqendrimit.
- Nëse është e mundur përcaktoni ju të paktën një vakt të përbashkët në ditë. Shfrytëzoni ju të ngrënët e përbashkët për biseda me fëmijën tuaj.

Informacione të mëtejshme në internet:

- www.sge-ssn.ch

Seksualiteti, sëmundjet, parandalimi

Flisni ju hapur me fëmijën tuaj për seksualitetin. Sjellja plot kënaqësi me seksualitetin, por edhe parandalimi i shtatzënisë, rreziqet dhe kërcënimet duhet të tematizohen.

- www.lustundfrust.ch
- www.feel-ok.ch

Dalja për dëfrim/kohët e kthimit

Nëse fëmija juaj takohet me shokët, del për dëfrim ose viziton një mbrëmje argëtimi, do të duhej të sqaroheshin pyetjet e mëposhtme:

» Me kë takohesh ti dhe çfarë doni të bëni ju?
» Ku shkon ti? Kush e organizon këtë aktivitet dhe për cilin grup-moshe është ai?
» Si mund të të arrij unë ty respektivisht si mund të më arrish ti mua në rast emergjence?
» Kur dhe si vjen ti në shtëpi?

Në rast dyshimi merrni ju kontakt me prindër të pjesëmarrësve të tjerë.

» Në rast të muzikës me zë të lartë duhet të mbahet mbrojtje për dëgjim.
» Pije të hapura të mos lihen asnjëherë pa mbikëqyrje (kujdes, pika narkotizimi).
» Nëse të rinjtë janë duke udhëtuar me automjete, ata duhet të jenë të vetëdijshëm që konsumimi i alkoolit dhe/ose lëndëve të tjera dehëse mund të çojë në aksidente të rënda të qarkullimit rrugor. Në rast të një bashkësie udhëtimi do të duhej të përcaktohej paraprakisht një shofere ose një shofer, i cili respektivisht e cila do të qëndronin esëll.

Këshillim: Caktoni ju kohë të qarta! Për shembull:

Kohët e kthimit mbrapa	gjatë kohës së shkollës	gjatë kohëve pa shkollë pushimeve/ fundeve të javëve
12 deri -14-vjeçarë	ora 21.00	ora 23.00
deri 16-vjeçarë	ora 22.00	ora 24.00

Të holla xhepi

Pothuajse 40 për qind e të rinjve të sotëm kanë borxhe. Është e arsyeshme, nëse fëmijët dhe të rinjtë mësojnë tanimë herët sjelljen e pavarur dhe me plot përgjegjësi me të hollat. Ata kanë nevojë gjatë kësaj për mbështetjen e prindërve. Të rinjtë do të duhej të mësojnë në jetën e përditshme, se sa koston jeta, si sillen të rriturit me të hollat dhe të mësojnë, ta ndajnë vetë atë që kanë kursyer.

Pagimi rregullisht (javor ose mujor) i të hollave të xhepit varet nga mundësitë financiare të familjes. Vendi i Specializuar Këshillime Buxhetore Zvicër ju rekomandon shumat mujore të mëposhtme:

Të holla xhepi	CHF në muaj
Në vitin shkollor 5 dhe 6	25.– deri 30.–
Në vitin shkollor 7 dhe 8	30.– deri 40.–
Në vitin shkollor 9 dhe 10	40.– deri 50.–

Këshillime:

» Caktoni ju së bashku me fëmijën tuaj, për çfarë duhet të mjaftojnë të hollat?
» Paguani ju rregullisht pa u ftuar të hollat e xhepit.
» Mos kërkoni ju llogari për çdo shpenzim.
» Mos i përdorni ju të hollat si mjet presioni.

www.budgetberatung.ch
www.schulden.ch

Telefoni celular

Këtë do të duhej ta dinin prindërit:

» Fëmijët dhe të rinjtë i përdorin telefonat inteligjentë ndryshe nga të rriturit – më pak si telefon, por për komunikacion nëpërmjet rrjeteve sociale (p.sh. Facebook, WhatsApp) ose për lojëra, surfing në internet, për të fotografuar, për shkëmbim të fotografive etj.
» Fëmijët dhe të rinjtë shpesh nuk janë të qartë për të drejtën dhe jo të drejtën e përdorimit të celularit të tyre.
» Fëmijët dhe të rinjtë kanë nevojë për informacione dhe kufij, për të mundur të mësojnë një sjellje me plot përgjegjësi.

Në lidhje me nevojën dhe përdorimin e një telefoni celular paraqiten pyetjet e mëposhtme:

» Ka nevojë fëmija juaj për një telefon të tillë? Apo do të jetë i arsyeshëm një telefon familjeje, i cili mund t'i jepet fëmijës suaj me vete në situata speciale?
» Kush i paguan kostot? Provoni ju një ofertë me parapagim.

Këshillime:

» Caktoni ju marrëveshje të qarta dhe kujdesuni ju për një përdorim të arsyeshëm dhe sipas moshës.
» Flisni ju me fëmijën tuaj mbi konsekuencat ligjore dhe rreziqet e mundshme.
» Udhëzoheni ju fëmijën tuaj për numrat me detyrim pagimi dhe për kurthet për kostot.
» Tematizoni ju një zënie të tepërt të mundshme respektivisht një varësi nga telefoni mobil dhe bini dakord për kohë pa media («kohë jo në linjë»).

Bazat ligjore

Zotërimi dhe dhënia e mëtejshme e paraqitjeve me dhunë (neni 135 StGB [Kodi Penal]) dhe pornografisë (neni 197 StGB [Kodi Penal]) janë të dënueshme. Personat mësimdhënës kanë të drejtën, të kallëzojnë penalisht nxënëse dhe nxënës të gabuar dhe të tërheqin celularin për sigurimin e fakteve.

www.jugendundmedien.ch

Mjete shijimi dhe varësie

Të rinjtë janë kureshtarë dhe eksperimentojnë me të gjitha – po ashtu me alkool, duhan dhe mjete të tjera varësie. Për arsye se të rinjtë gjenden fizikisht dhe shpirtërisht ende në zhvillim, konsumimi ndikon tek ata më shpejt me rrezik dhe me dëme për shëndetin. Veçanërisht nikotina bën shumë shpejt të varur. Çdo konsumim përmban rreziqe, nëse konsumohet shumë, në kohën e gabuar (p. sh. para shkollës, para një udhëtimi me biçikletë), shumë shpesh (rreziku i të mësuarit dhe i varësisë) ose për shkaqe të gabuara (p. sh. për të harruar problemet).

Mësojini ju fëmijës suaj një konsumim sipas moshës, me masë, pa rreziqe, kritik dhe me vetëpërgjegjësi. Juve si prindër ju bëhet thirrje, të influenconi pozitivisht sjelljen e të konsumuarit të fëmijëve tuaj, të përfaqësoni një qëndrim të qartë dhe të jeni vetë një shembull. Mos bini ju në panik, nëse ju vini re se fëmija juaj ka bërë tanimë përvojat e para me mjetet e varësisë, kërkoni ju bisedën me të.

Këshillime:

» » Informohuni ju vetë ose së bashku me fëmijët tuaj mbi mjetet e shijimit dhe të varësisë.
» Flisni ju me fëmijën tuaj mbi rreziqet dhe ndikimet e konsumimit.
» Caktoni ju me fëmijën tuaj marrëveshje për konsumimin e alkoolit dhe të mjeteve të tjera të shijimit dhe të varësisë.
» Udhëzoheni ju fëmijën tuaj, të mos bashkudhëtojë me drejtues të dehur automjetesh.

Alkooli dhe duhani

Ligji ndalon shitjen dhe dhënien falas më tej të pijeve alkoolike dhe cigareve/mallrave të duhanit në fëmijë dhe të rinj nën 16 vjeç.

Birë dhe verë lejohet të shiten ose të jepen me gota vetëm në mbi 16-vjeçarë. Kufiri i moshës për pije alkoolike, aperitivë dhe alkopops është në 18 vjeç. Në qarkullimin rrugor vlen që prej vitit 2014 një ndalim alkooli për drejtues të rinj automjetesh.

Kanabisi (marihuana, hashashi)

Kanabisi i nënshtrohet ligjit për lëndët narkotike. Zotërimi, konsumi, kultivimi, tregtia dhe dhënia e mëtejshme është e dënueshme për të gjithë personat. Për kanabis në qarkullimin rrugor vlen toleranca zero.

Rreziqet, varësia, veset

Me vese mund të bëhet kushdo. Të rinjtë nuk mund të vlerësojnë mirë kufijtë dhe mund të komandojnë jo mirë sjelljen e tyre në krahasim me të rriturit, prandaj ata janë më të rrezikuar për një varësi. Veçanërisht i rrezikshëm dhe i pallogaritshëm është konsumimi i përzierë i substancave të ndryshme.

10 rregullat e arta të parandalimit ndaj varësisë ju i gjeni në internet:

www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtprävention

Informacione të mëtejshme ju gjeni p. sh. në broshurën «Të pirit, të pirit e duhanit dhe të hashashit tek të rinjtë. Çfarë mund të bëni ju si prindër, persona mësimdhënës ose arsimues/e për profesionin».

www.suchtpraevention-zh.ch/publikime/material informacioni (po ashtu vetëtestime për alkool, duhan, kanabis dhe medikamente)

www.suchtschweiz.ch/

Televizori, kompjuteri, konsolat e lojërave

Përvoja elektronike me masë

Interneti, bisedat „chat", lojërat, celulari, facebook-u, televizori... Fëmija juaj i nënshtrohet një numri të madh ofertash dhe ndikimesh. Këto megjithatë nuk duhet të dominojnë jetën e përditshme të fëmijës suaj. Prandaj kujdesuni ju për konsumimin e medieve të fëmijës suaj dhe bini dakord për kohë përdorimi në përshtatje me moshën.

Rregullat dhe sjellja

» Sensibilizoheni ju fëmijën tuaj për rreziqet në bisedat „chat" dhe në rrjetet sociale (sjellja me të dhënat personale, fotografitë etj).
» Merrni ju parasysh që celularët, konsolat e lojërave dhe luajtësit-MP3 në ditët e sotme disponojmë në pjesën më të madhe edhe një funksion interneti.
» Vendosini ju mediet elektronike si televizorë dhe kompjuter personalë në hapësirat e përbashkëta dhe jo në dhomën e fëmijëve. Por mos i kontrolloni fshehurazi aparatet e fëmijëve tuaj.
» Caktoni ju së bashku me fëmijën tuaj rregullat për përdorimin e medieve të ndryshme.
» Përcaktoni ju së bashku, cilat filma, lojëra, faqe interneti, kanale të medieve sociale etj. lejohet të shihen/përdoren nga fëmija juaj.

Rregullat e përgjithshme përdorimi i medieve

Mosha	në ditë	në javë
6 deri në 9 vjeç	maksimumi 0.5 h (orë)	maksimumi 3.5 h (orë)
10 deri në 12 vjeç	maksimumi 1 h (orë)	maksimumi 7 h (orë)
Shkalla e sipërme (13 deri në 16 vjeç)	maksimumi 2 h (orë)	maksimumi 14 h (orë)

Ofroni ju alternativa dhe ndërmerrni së bashku diçka.

Më tepër informacione nën

www.jugendundmedien.ch
www.cybersmart.ch
www.pegi.info/de/ (Këshillime për moshën)
www.zischtig.ch
www.security4kids.ch

Sinjalet e alarmit

Lëkundje të forta të ndjenjave, nervoziteti, ndryshime në të sjellët, ndryshime në rrethin shoqëror, në të sjellët në kohën e lirë ose në rezultatet në shkollë mund të jenë tregues të mundshëm ose shenja të konsumimit të mjeteve të varësisë me mjaft rrezik. Këto të gjitha mund të qëndrojnë në bashkëlidhje me adoleshencën, brengat e dashurisë, mbilodhjen, sëmundjet ose problemet personale. Merrini ju patjetër seriozisht shenjat dhe kërkoni bisedën me fëmijën tuaj. Nëse del në pah që fëmija juaj konsumon lëndë varësie ose ka një sjellje të mbizakonshme me mediet elektronike, mos reagoni ju me akuza të shumta por tregoni interes dhe përpiquni të qëndroni gjithmonë në bisedë me të. Tregojini ju dyshimet tuaja dhe qëndrimin tuaj dhe sinjalizoni mbështetjen tuaj. Merrni ju mbështetje nga një personel me dëshmi specializimi.

Me pohimet/pyetjet e mëposhtme ju mund të kryeni një bisedë:

- Këtë që kam vëzhguar më krijon shqetësime, sepse...
- Çfarë të mundon ty në këtë kohë në jetë?
- Çfarë ecën mirë? Çfarë është ngarkuese?
- Cilin qëllim përmbush konsumimi i mjeteve të shijimit dhe të varësisë tek ty?
- Si mund t'i pengosh ti situatat e rrezikshme (p. sh. keqpërdorime të alkoolit)?

Vende këshillimi dhe informacione

Për të rinjtë dhe për prindërit

Puna sociale e shkollës shkalla e lartë Horgen
043 244 12 10
ssa.oberstufe@schule.horgen.ch

„samowar" Vend për këshillimin e të rinjve për qarkun Horgen
044 723 18 18
info@samowar.ch
www.samowar.ch/web/horgen

Shërbimi psikologjik shkollor i qarkut Horgen
044 727 77 44
www.spdhorgen.ch

„kjz" Qendra për fëmijë dhe të rinj
043 259 92 00
kjz-horgen@ajb.zh.ch

„biz" Horgen (Qendra e informacionit për profesionin)
043 259 92 60
www.bizhorgen.zh.ch

Dora e zgjatur
Telefon 143 (mail dhe „chat" www.143.ch)

Telefon emergjent për prindërit (24 h)
0848 35 45 55
24@elternnotruf.ch

Vazhdimi në faqen tjetër

Vende këshillimi dhe informacione

Për të rinj

Këshillime për fëmijë dhe të rinj (24 h)
Telefon 147 (edhe SMS)
ose Chat www.147.ch

Informacione dhe adresa për të rinj për tema të ndryshme të rëndësishme
www.feel-ok.ch

Informacione për të rinj dhe këshilla-E
www.tschau.ch

Vetëtestime, këshilla dhe lojëra për të rinj
www.meinselbstwertgefuehl.ch

Punë e hapur për fëmijë dhe të rinj e komunës Horgen

Administrata komunale Horgen
Fëmijë/të rinj/familje
I ngarkuari me punë për fëmijë dhe të rinj
044 718 17 77
kindjugendfamilie@horgen.ch
www.jugendpolitik-horgen.ch

Punë e hapur për të rinj – disku rrotullues
044 718 17 71
info@dreh-horgen.ch,
www.dreh-horgen.ch

Zyra e fëmijëve
044 718 17 83
kinderbuero@horgen.ch,
www.kinderbüro-horgen.ch

Fabrika e kulturës "See la vie"
044 718 17 81
koordinator@seelavie.ch,
www.seelavie.ch

Botuese | Kontakt:

samowar

Vendi i këshillimit dhe i parandalimit ndaj varësisë për të rinj për qarkun Horgen

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18
www.samowar.ch | info@samowar.ch

Partner/e:

horgen

Kind Jugend Familie

raschlepartner.ch | 003722 | a