

- Ipprova kun pożittiv/a kemm tista' meta tikkoreġi lit-tfal, iddiskuti l-iżbalji u x'setgħu għamlu aħjar. Tihom reazzjoni fuq dak li għamlu halli jitgħallmu x'inhom aċċettabbli u x'mhux. Hu importanti li jitgħallmu jsovlju l-problemi tagħhom wehidhom fuq il-gwida li tkun tajthom int.
- Ikkritika l-azzjoni li jkunu għamlu u mhux lilhom personali. Punt importanti hu li tiddiskuti magħhom meta tkun kalm/a. Ikun aħjar li twarrab ftit mis-sitwazzjoni milli toħroġ ir-rabja tiegħek magħhom.
- Taħt l-ebda ċirkustanza m'għandek issawwat lit-tfal, lanqas biex tikkoreġihom. Ghodd sal-ghaxra, hu nifs u jekk hemm bżonn warrab għal ftit mumentu sakemm tikkalma. Dan jghin lit-tfal jitgħallmu li bir-rabja u l-vjolenza ma jaslju mkien imma li hu aħjar jitrattaw ma' sitwazzjoni bil-kalma.
- Li tfahharhom talli ppruvaw jagħmlu xi haġa hu aħjar milli tfahhar ir-riżultat li kisbu l-ewwel darba li għamlu. B'hekk tkun qed timmotivahom jerġghu jippruvaw affarijiet oħra u jiffaċċjaw sfidi li jiltaqgħu magħhom.
- L-eżempju jkaxkar! It-tfal jitgħallmu hafna minn dak li jaraw lilek tagħmel.
- Ieqaf u isma' lit-tfal! Dan itihom sens ta' sigurtà u jghinohom jibnu l-istima lejhom infushom. Hares f'ghajnejhom, ara x'ton tuża magħhom, oqgħod attent/a x'pożizzjoni tuża - it-tfal jindunaw tkunx qed tippretendi li qed ittihom l-attenzjoni jew tkunx ġenwinament interessat/a f'dak li qed jghidulek.
- Uri li qed tifhem dak li qed jghidulek u kkjarifika xi punti li jghidulek halli tevita li jasal messaġġ żbaljat.
- Meta tagħtihom attenzjoni shiħa, it-tfal iħossuhom importanti u li qed jilhqqu dak li hu mistenni minnhom. Dan jghinohom ikunu individwi kunfidenti u bi stima għolja tagħhom infushom.
- Meta tiddiskuti magħhom għinohom jesprimu l-emozzjonijiet tagħhom. Hafna drabi t-tfal ikunu jridu biss jaqsmu xi haġa miegħek u mhux bilfors ikunu qed jistennewk ittihom soluzzjoni.
- Kull familja jkollha kunflitti. L-importanti hu li titrattahom b'mod effettiv, speċjalment permezz ta' komunikazzjoni miftuħa u pożittiva bejn il-membri kollha tal-istess familja.



Eżempji ta' trobbija pożittiva

Meta naslu lura d-dar mix-xogħol għandna nagħtu l-attenzjoni misthoqqa lit-tfal, minkejja l-fatt li nkunu għajjenin. Sabiex jattiraw l-attenzjoni tagħna, it-tfal jistgħu jinfexxu f'mumentu ta' rabja, jew jibdwew jiġġieldu bejniethom. Jista' jkun il-każ li l-ġenituri jużaw il-forza biex iwaqqfu dan it-tip ta' kunflitt bejn l-ulied. Wara, il-ġenituri jhossuhom hatja ta' dak li jkunu għamlu u juru attenzjoni żejda lit-tfal permezz ta' tgħanniq, bews, u riġali, fost l-oħrajn. B'din it-tip ta' attitudni, it-tfal jitgħallmu li għandhom ikunu ribellużi sabiex jirċievu din it-tip ta' attenzjoni.

Meta tfal jinfexxu f'mumentu ta' rabja, m'għandniex nagħtuhom attenzjoni dak il-hin. Huwa importanti li naraw li ma jweġġgħux u nhalluhom jikkalmaw qabel inkellmuhom. Jekk nuruhom attenzjoni u nagħtuhom dak li jridu mill-ewwel, it-tfal ser jidraw li kull meta jkunu jridu xi haġa u l-ġenituri joġġezzjonaw, permezz ta' attitudni bħal din ser jakkwistaw dak li jridu.

F'familji fejn hemm aktar minn wild wiehed, huwa importanti li l-ġenituri jagħtu l-istess tip u ammont ta' attenzjoni lill-ahwa kollha. M'għandniex tingħata aktar attenzjoni lill-ulied iż-żgħar. Anzi, il-ġenituri għandhom jinvolvu lill-ulied il-kbar fit-trobbija ta' huthom iżgħar, biex ma jhossuhomx maqtugħin mill-familja u nevitaw il-holqien ta' ghira bejn it-tfal. Eżempji jistgħu jkunu: jghinuna waqt li nitimghu lil huthom iżgħar, nistaqsu l-parir tagħhom f'xiri ta' ġugarelli għal huthom stess, eċċ.

Il-ġenituri għandhom ikunu konsistenti fid-deċiżjonijiet tagħhom u lit-tfal joffrulhom konsegwenzi raġonevoli. Pereżempju, jekk it-tfal ma jkunux iridu jiġbru l-ġugarelli, il-ġenituri jridu jfehmuhom il-konsegwenzi tal-aġir tagħhom - jiġifieri li l-kamra tibqa' b'hafna imbarazz, li qabel jinġabru l-ġugarelli ma jibdwew jaraw it-televiżjoni, u għalhekk il-programm favorit tagħhom jilhaq jispiċċa. Sabiex jinkoraġġixxi lit-tfal, il-ġenituri jista' jipprova jghin billi joffri li jagħmluha flimkien. Importanti li jekk it-tfal jibqgħu jirrifjutaw, il-konsegwenza tinzamm. Dan ifisser li l-ġugarelli ma jiġborhomx il-ġenituri u l-programm favorit ta' dik il-ġurnata ma jarawhx.



Kuntatti importanti

Il-Fondazzjoni għal Servizzi ta' Harsien Soċjali toffri diversi programmi u servizzi għall-benefiċċju tat-tfal u l-familja. Matul is-sena jiġu organizzati diversi korsijiet ta' *parental skills*. L-Aġenzija fi hdan il-Fondazzjoni joffru wkoll diversi servizzi ta' għajna lil tfal u familji li jkunu għaddejn minn diffikultajiet.

Għal aktar informazzjoni wiehed jista' jċempel lill-Aġenzija Appoġġ fuq 2295 9000 jew lill-Aġenzija Sedqa fuq 2388 5110 jew iċempel Supportline 179 f'każ ta' bżonn ta' għajna.



Fondazzjoni għal Servizzi ta' Harsien Soċjali
Tel: (+356) 2388 5000 • Fax: (+356) 2144 1029

li tinkorpora



Aġenzija APPOĠĠ
36, Triq San Luqa, Gwardamangia
Tel: (+356) 2295 9000 • Fax: (+356) 2122 5354
www.appogg.gov.mt



Aġenzija SEDQA
Tel: (+356) 2388 5110 • Fax: (+356) 2388 5242
www.sedqa.gov.mt



Aġenzija SAPPORRT
Tel: (+356) 2145 1868 • Fax: (+356) 2145 3164
www.sapport.gov.mt



Trobbija Pożittiva

Modi ta' trobbija pożittiva mingħajr abbuż



APPOĠĠ
Għat-Tfal, Familji, u l-Komunità

www.appogg.gov.mt

Ir-responsabbiltà tat-trobbija

Ir-responsabbiltà tat-trobbija tat-tfal ma taqax biss f'idejn il-ġenituri. In-nanniet, ahwa, qraba oħra u dawk kollha li jghaddu ammont sostanzjali ta' hin jieħdu hsieb it-tfal, għandhom ukoll sehem fit-trobbija tat-tfal, speċjalment fi żmien fejn ir-realtàjiet li thabtat wiċċhom magħha l-familja qegħdin kulma jmur jinbidlu.



Elementi importanti fit-trobbija

L-ewwel snin ta' trobbija tat-tfal huma kruċjali sabiex jiffurmaw il-karattru u l-personalità tagħhom. Għalhekk, dak li nagħmlu magħhom fit-tfulija, jibqa' magħhom tista' tgħid tul hajjithom kollha. Hemm ċerti fatturi li huma importanti sabiex it-tfal ikollhom trobbija b'saħħitha. Fost l-aktar importanti nsibu l-kontinwiżà fl-istil ta' trobbija, komunikazzjoni pożittiva, u li t-tfal jingħataw l-attenzjoni misthoqqa.

Jekk, pereżempju, it-tfal jghaddu tul ta' hin man-nanniet minhabba li l-ġenituri jkunu għax-xogħol, l-istil ta' trobbija tan-nanniet u l-ġenituri għandu jkun l-istess kemm jista' jkun. It-tfal għandhom jiġu trattati bl-istess mod. Għalhekk hemm bżonn li jkun hemm qbil bejn il-ġenituri u min qed jieħu hsieb it-tfal. Din il-kontinwiżà tagħti stabbiltà lit-tfal filwaqt li tgħin ukoll speċjalment fejn jidhlu aspetti ta' dixxiplina.

Fuq kollox, it-tfal għandhom bżonn hafna mhabba mill-ġenituri, flimkien ma' kura u attenzjoni individwali, gwida, u sens ta' sigurtà mill-ġenituri. F'dinja fejn it-teknoloġija qed tieħu hafna importanza u prijorità, hu importanti li wieħed jiegħaf u jgħatta' f'tit hin ta' kwalità mat-tfal. Xi jsir matul dan il-hin mhux daqstant importanti, sakemm it-tfal qed jingħataw l-attenzjoni misthoqqa.



Trobbija pożittiva - x'inhi u x'tinkludi?

Bi trobbija pożittiva nifmu trobbija skont l-aħjar interessi tat-tfal: li thares id-drittijiet tat-tfal, tiggwidahom fid-deċiżjonijiet tagħhom, issawwarhom f'individwi mingħajr ma toħnoqhom u tgħinohom jiżviluppaw il-personalità tagħhom. Trobbija mingħajr ebda tip ta' abbuż, kif ukoll dixxiplina li tgħin fl-iżvilupp tagħhom kif ukoll tgħinohom jibnu l-istima fihom infushom. Dan kollu hu possibbli f'atmosfera pjaċevoli u ambjent tal-familja pożittiv.

Wieħed irid jifhem ukoll li t-tfal għandhom id-drittijiet tagħhom, inkluż id-dritt li jkunu mharsa, id-dritt li jipparteċipaw u jgħidu l-opinjoni tagħhom, u d-dritt li jiġu mismugħa. Għalhekk hu importanti li t-tfal ikunu mgħallma x'inhuma dawn id-drittijiet filwaqt li anke jiġu murija xi dmirijiet għandhom.

Fl-aħjar mill-aħjar, il-qofol tal-ftehim bejn it-tfal u l-edukaturi tagħhom hi l-komunikazzjoni. Komunikazzjoni effettiva twassal għal relazzjonijiet b'saħħithom mat-tfal waqt li tgħallimhom jesprimu lilhom infushom aħjar.



Ir-relazzjoni bejn il-ġenituri u l-ulied

Ir-relazzjoni bejn il-ġenituri u l-ulied tkun b'saħħitha skont kemm wieħed jinvesti fiha. Kull omm u missier jixtiequ jkunu l-aħjar ġenituri għal uliedhom imma wieħed irid jaċċetta li l-hajja fiha l-iebnes tagħha u għalhekk dan ixekkel mill-mira tagħna li nkunu l-aħjar ġenituri għal uliedna. Il-ġenituri għandhom ukoll bżonn huma stess li jirċievu s-sapport speċjalment dwar kif jegħlbu l-istress, il-kunflitti li jkollhom, kif ukoll dwar kif jikkontrollaw ir-rabja. Hu importanti wkoll li l-ġenituri jkollhom hin għalihom bhala adulti, kemm biex jahdmu fuq ir-relazzjoni tagħhom kif ukoll biex jieħdu gost u jirrilassaw.

Dawn li ġejjin huma biss ftit punti li għandhom jgħinu lill-ġenituri jzommu relazzjoni soda ma' wliedhom waqt li jgħinu wkoll fit-trobbija.



Punti għall-ġenituri

- Ikkomplimenta l-imġiba tajba, kwalitajiet pożittivi, u t-talenti tat-tfal. Meta tesprimi l-apprezzament tiegħek lejhom tkun qed turihom kif għandhom jesprimu ruhohom huma stess waqt li tgħinohom iżidu l-istima lejhom infushom. Ara li meta tfahharhom, dan ikun b'mod ġenwin.
- Uri fiduċja fit-tfal u l-hiliet tagħhom. It-tfal mhumiex kollha l-istess. Min hu tajjeb akkademikament u min hu tajjeb fl-arti, sports, eċċ., li xorta waħda haqqhom li jkunu rikonoxxuti bhala kwalitajiet pożittivi u għalhekk għandhom ikunu apprezzati u inkoraġġiti wkoll.
- Oqgħod lura milli tuża sarkażmu jew kliem li jwaqqa' l-moral tat-tfal - hafna drabi dan jiddependi mill-għażla ta' kliem li nużaw jew it-ton ta' lehenna.
- Li xi kultant tgħannaq lit-tfal, tgħafsilhom idejhom, jew ittaptilhom fuq darhom huma meżzi kif turi affezzjoni lejn it-tfal u jagħmlu hafna ġid.
- Ibni relazzjoni mat-tfal - qatta' f'tit hin tilgħab magħhom u tagħmel affarijiet li joghġbu lilhom. Hu importanti li fil-hajja mgħaġġla tal-lum issib ċans u ttihom attenzjoni individwali.
- Tkellem magħhom u uri interess f'dak li għaddew minnu matul il-ġurnata.
- Aqti spazju biex it-tfal juru li għandhom rwol siewi fil-familja u li l-opinjoni tagħhom tgħodd. Hallihom jgħinuk tipprepara l-ikel, taħsel il-karozza, issaqqi l-qasari, tagħmel il-lista tax-xirja, u affarijiet prattiki oħra skont l-età tagħhom. B'hekk iħossuhom utli. Hafna drabi ma nħalluhom jagħmlu xejn biex ngħaġġlu, imma huma jispiċċaw iħossuhom żejda. Barra min hekk, dan l-involvement jgħinohom jiżviluppaw il-hiliet tagħhom
- It-tfal jitgħallmu jagħmlu xi haġa jekk thallihom jippruvaw jagħmluha huma u mhux jekk tagħmilhohom int. Is-sens ta' responsabbiltà jgħinohom jikbru fi t-fal aktar kunfidenti.
- Kun ċar/a imma żomm kelmtek dwar ir-regoli fil-familja u x'inhu mistenni minnhom. Spjegalhom ir-raġuni wara dawk ir-regoli u x'inhuma l-konsegwenzi jekk ma jzommux magħhom. Din għandha tkun gwida imma li fl-istess hin toffri dixxiplina li tgħin lit-tfal jibnu sens ta' responsabbiltà, kunfidenza u valuri. Dawn ir-regoli għandhom ikunu konsistenti u skont l-età tat-tfal.
- Tfal li jitrabbew b'nuqqas ta' dixxiplina jibqgħu dejjem dipendenti fuq ta' madwarhom, ikollhom sens ta' incertezza u jkollhom ukoll nuqqas ta' kontroll fuq id-dinja tagħhom.