



Liljana Kristuli u lind në 29 janar 1954.

U diplomua si mjekë në Universitetin e Tiranës, Fakulteti Mjekës në 1978. Më pas u specializua në pediatri dhe pediatri të sëmundjeve infektive. Punoi si mjekë në Tropojë e vjetër - Bajram Curri (1978-1990) dhe në spitalin pediatrik Tiranë (1990-1993).

Prej vitit 1993 punon në Itali, ku në vitin 2000 ka rrysh diplomë në mjekësi. Jeton në Anzio, Itali dhe punon si specialiste në një qendër dialize.

Ka përgatitur në italisht një "Udhëheqës praktik për pacientët e dializës", që së shpejti do të botohet edhe në shqip.

Nivëq botimeve mjekësore, Dr. Liljana Kristuli shkruan edhe poezi. Libri i parë me poezi shpallhet "Hëra e parë është e vërtetë, e fundit po ashtu". Libri i dytë me poezi shpallhet "Përgjigje grupe...".

LILJANA  
KRISTULI

# HESHTJA NUK ËSHTË ZGJIDHJE

Dhuna  
Abuzimi  
Pedofilia  
Bulizmi  
Stalking  
Mobbing  
Droga

Heshtja nuk është zgjidhje

Liljana KRISTULI

SHBLSH e RE

SHBLSH e RE

SHBLSH e RE



Çmimi: 500 Lekë

*Dhuna Abuzimi Pedofilia*  
*Bulizmi Stalking Mobbing*  
*Droga*

*Heshtja nuk është zgjidhje.....*

*Në vitin 2006, sekretari i O.K.B. së, Kofi Annan paraqiti para Asamblesë të përgjithëshme, shifra dhe fakte tronditëse mbi dhunën që pësojnë fëmijët nga të rriturit. Grumbullimi i këtyre të dhënave u bazua në studimin e kryer në shkallë botërore nga ekspertë në këto çështje.*

*Duke nënvizuar se shifrat janë shumë më të vogla se sa realiteti, doli në pah se gjatë vitit në studim, 150 milion vajza dhe 73 milion djem të moshës më të vegjël se 18 vjeç, kanë qenë detyruar të kenë marrëdhënie seksuale ose kanë pësuar dhunë seksuale. Nga një analizë më e plotë, u theksua se rreth 36% e grave dhe 29% e burrave në nivel botëror, ka qene viktimat e provokimit, dhe e ngacmimit seksual nga një i huaj ose nga një familjar gjatë fëmijërisë.*

## *Përse vendosa ta shkruaj këtë libër.*

### *Historia e një dhune.*

*‘Isha vetëm 12 vjeç, mora biçikletën dhe u nisa për në shkollë...*

*....Jam në gjendje të tregoj çdo sekondë të atij mëngjesi.*

*Vendi ku ndodhi dhe çastet kur më rrëmbyen, kanë mbetur në kujtesën time si të skalitura, është pikërisht momenti kur më vodhën fëmijërinë”...*

Kështu e nis librin e saj Sabine Dardenne, njëra nga viktimat e pedofilit belg Marc Dutroux.

Historia e kësaj vajze rrëqethi botën. Ajo mundi t’i shpëtojë pedofilit që e mbajti për 79 ditë të mbyllur në garazhin e shtëpisë së tij.

Ky përbindësh mbasi rrëmbeu dhe ushtroi dhunë seksuale mbi gjashtë vajza të reja, i vrau katër prej tyre.

Pikërisht ky libër tronditës si dhe lajmet e kronikës së zezë, ku flitet për përdhunime, vrasje, rrëmbime fëmijësh dhe vajzash të reja më nxitën të shkruaj. Në mendjen time për ditë me radhë më vlonte mendimi – detyra kryesore e ne prindërve është të mbrojmë fëmijët tanë, - pra ç’duhet të bëjmë për t’i përgatitur të jetojnë në një botë ku shpesh dhuna dhe urrejtja ia zënë vendin dashurisë?

Interesimi për të ditur më shumë mbi pedofilinë, apo inçestin, mbi abuzon seksuale shpesh është i cekët, sepse çdokush mendon që nuk do të ketë të bëjë asnjëherë me këto ngjarje të hidhura.

Të flasësh me adoleshentin për sjelljen seksuale dhe sëmundjet që transmetohen nëpërmjet kontaktit seksual jo të mbrojtur nuk është e thjeshtë.

Por duhet të gjejmë një mënyrë për t’ua shpjeguar fëmijëve se gjatë jetës ndodhin edhe gjëra të këqija e të shëmtuara nga të cilat duhet të mbrohen, dhe që as ata nuk duhet t’i bëjnë.

Nuk janë gjithmonë të tjerët që e pësojnë të keqen ose që sillen keq në shoqëri.

Ky libër, nuk është një tekst shkencor. Është shruar për fëmijët dhe adoleshentët, por iu drejtohet edhe prindërve të tyre.

Me një gjuhë të thjeshtë, shpjegohet dhuna, format e ndryshme që ajo merr dhe rreziqet që mund të hasen në jetën e përditshme.

Nuk bëhet analizë psikologjike e individit dhunues por përshkruhet ai dhe mënyrat që përdor për t'ia arritur qëllimit të tij.

Në këtë libër do të gjeni këshilla të thjeshta se si të mbroheni dhe t'i kundërviheni dhunës. Kjo nuk do të thotë se në çdo qoshe të rrugës, gjendet gjithmonë dikush gati të sulmojë dhe të dhunojë dikë.

Shumica e të rinjve për fat të mirë nuk kanë kurrë rast të ndeshen me një agresor. Gjithsesi, kur di si të veprosh për t'u mbrojtur, nuk ndjehesh i trembur.

Besimi në veten tënde të jep kurajë, të bën një individ me sjellje të ekuilibruar, kështu të tjerët shohin tek ti një personalitet të fortë që di të mbrohet, pra askush nuk mund të sillet si të dojë me ty.

Përmenden po ashtu shkurtimisht dëmet dhe pasojat e drogës. Informacioni mbi drogën sot është i plotë dhe i shumëfishët, por deri sa ka akoma të rinj që bien nën sundimin e saj, do të thotë se ka akoma shumë për të bërë dhe se çdo fjalë më shumë kontribuon në luftën kundër kësaj plage shoqërore.

Kam përmendur disa nga sëmundjet që transmetohen nëpërmjet kontaktit seksual të pa sigurt.

Ky libër nuk është një tekst mjekësor, pra informacioni nuk mund të përdoret për tu vetë diagnostikuar. Qëllimi është të tregojë rrezikshmërinë e kësaj sjelljeje seksuale.

Për të njohur më mirë të drejtat e tyre, kam cituar artikujt nga Karta e të drejtave të fëmijëve shpjeguar pikërisht për ta.

Libri mbyllet me fjalët e një vajze të vogël, që na bën thirrje ne të rriturve për tu kujdesur më shumë për të ardhmen e brezit të ri, fjalë të thëna plot 20 vjet më parë, por që për fat të keq mbeten akoma aktuale.

Me bindjen se nuk është asnjëherë shumë shpejt, as shumë vonë për ta kundërshtuar dhunën fizike apo psikike qoftë....i dashur lexues, lexim të mbarë.

Autorja

## *Sjellja seksuale dhe çrregullimet e saj.*

Në këtë kapitull po përmendim disa nga llojet e sjelljes seksuale, si dhe disa nga çrregullimet e saj, që i përgjigjen qëllimit të këtij libri.

- Heteroseksualë quhen personat që seksualisht pëlqejnë personat e gjinisë tjetër.
- Personat e tërhequr seksualisht nga të dy gjinitë, pavarësisht se kujt gjinie i përkasin ata vetë, quhen biseksualë.
- Kur pëlqejnë seksualisht personat e gjinisë së cilës i përkasin quhen homoseksualë.
- Masturbim quhet akti i provokimit të kënaqësisë seksuale duke u vetë ngacmuar.

Masturbimi është mjaft i përhapur në adoleshencë. Zakonisht, praktikohet për të plotësuar një nevojë fizike dhe ndihmon të riun për të njohur më mirë trupin dhe ndjeshmërinë e tij. Duke qene një aktivitet normal është pothuajse pa pasoja.

Masturbimi në vajzat është disi më i ndryshëm nga ai i moshatarëve, sepse ndjeshmëria e tyre është e përgjithësuar dhe jo e përqendruar vetëm në një organ të trupit si tek djemtë. Ato shpesh rrinë para pasqyrës, marrin poza, prekin pjesë të ndryshme të trupit duke u vetë pëlqyer ose duke kritikuar defektet. Edhe për vajzat ky lloj aktiviteti është pa pasoja dhe braktiset shpejt.

Një adoleshent, nuk ka pse të ndruhet nëse praktikon masturbimin. Ky është një aktivitet normal dhe madje fiziologjik për këtë fazë të rritjes.

Masturbimi merr një natyrë patologjike në qoftë se vazhdon të ushtrohet edhe kur personi ka një partner.

Për këtë arsye është mbiquajtur "seksi i të vetmuarit" sepse shpreh vetminë fizike dhe shpirtërore nga mungesa e partnerit ose që nuk kulmohet as nga një raport normal me të.

Bëjnë pjesë në çrregullimet e sjelljes seksuale, mazohizmi, sadizmi dhe pedofilia.

- Janë mazohistë individët që pëlqejnë të trajtohen keq fizikisht apo psikologjikisht nga partneri për të ndjerë kënaqësi seksuale.
- Quhen sadistë individët që arrijnë kënaqësinë seksuale duke i shkaktuar partnerit vuajtje, poshtërime, dhimbje.
- Pedofilë janë individët që abuzojnë seksualisht me fëmijë të vegjël.

## ***Pedofilia***

*P*edofilë quhen individët që abuzojnë seksualisht me fëmijë të vegjël të moshës para pubertetit, pra rreth moshës 10-11 vjeçare. Kronikat flasin për raste dhune me fëmijë edhe më të vegjël se sa kjo moshë. Pedofili mund të jetë mashkull ose femër.

Kur një i rritur është i interesuar seksualisht për vajza të vogla, merr emrin corefil. Për thjeshtësi, për këtë çrregullim të sferës seksuale, përdoret termi i përbashkët pedofilia.

Pedofili zakonisht parapëlqen fëmijë të një moshe të caktuar, dhe humbet interesin sapa viktima e kalon këtë moshë. Orientimi i tyre drejt një fëmije mund të jetë heteroseksual, biseksual ose homoseksual. Quhen pederastë kur interesohen për djem të moshës nga 11 në 16 vjeç. Nuk ka asgjë të veçantë në pamjen e jashtme që mund t'i dallojë pedofilët nga personat e tjerë. Megjithëse jo rrallë kanë raporte seksuale me të rritur ose janë të martuar, abuzojnë edhe me fëmijë.

Psikologët thonë se ata nuk janë të rritur mendërisht, e raporti me të vegjlit i bën të ndjehen të rëndësishëm, të zotë, me pushtet. Shpesh, ata vetë në vegjëli, kanë pësuar dhunë nga të rriturit.

Pedofili i vëzhgon me kujdes fëmijët që mund të bëhen viktimat e tij. Ai zgjedh si tipin që rri i vetmuar, që është i ndrojtur, ashtu edhe fëmijë të çiltër, që bëjnë shpejt shoqëri me të gjithë. Pedofili paraqitet si mik që ja do të mirën dhe që e merr në mbrojtje, e përqafton, e përkëdhel, i bën dhurata, i jep të holla, duke arritur kështu ta bëjë fëmijën, të varur materialisht dhe psikologjikisht prej tij. Ai kërkon ta bindë viktimën se në këtë marrëdhënie nuk ka asgjë të keqe, përkundrazi, “shoqëria” ndërmjet tyre është diçka speciale dhe pikërisht për këtë arsye duhet ta mbajnë sekret.

Pedofili mund të bëjë pjesë edhe në rrethin shoqëror apo familjar të fëmijës. Për këtë bën ç’është e mundur që të fitojë besimin e prindërve. Ai di të maskohet mirë duke marrë rolin e atij që përkujdeset për fëmijën i cili ka probleme me shkollën, me kurset jashtë shkollore, me sportin apo me shëndetin.

Ka pedofilë që abuzojnë vetëm me fëmijët e rrethit familjar. Është e vështirë të besosh që babai, xhaxhai, gjyshi, njerku, vëllai abuzon me vajzën, nipin, mbesën, thjeshtren apo motrën. Për fat të keq, ndodh.

Kur fëmija fillon të mbrohet dhe të kundërshtojë, pedofili, kundërvepron. Ai bën të pamundurën që ta mbajë fëmijën akoma nën zgjedhën e tij sepse nuk do të humbasë autoritetin mbi viktimën, dhe as të merret vesh e vërteta. Duke përfutur nga epërsia e tij, i ushtron presion, e tall, e kërcënon, dhe arrin deri aty sa të bëjë viktimën të ndjehet fajtor, vetëm e vetëm për ta detyruar të heshtë. Shpesh nuk mjaftohet vetëm me fjalë dhe kërcënime.

Në qoftë se je një fëmijë, dhe dikush të bezdis, në qoftë se këto rreshta të kujtojnë dikë që sillet me ty në këtë mënyrë, mos harro:

*Nuk është faji yt. Ti je një viktimë e pafajshme.  
Marrë nga libri “Heshtja nuk është zgjidhje”*

## *Fëmijët dhe argumenti sjellje seksuale.*

Në përgjithësi, mendohet se është më mirë që fëmijët të lihen të qetë në padjallëzinë dhe pafajshmërinë e tyre. Por tashmë është e ditur se fëmijët që nuk kanë asnjë njohuri mbi sjelljen seksuale dhe çrregullimet e saj mashtrohen shumë më lehtë nga abuzuesit. Po citoj fjalët e një pedofili të thëna gjatë procesit të tij gjyqësor: “Më jepni një fëmijë që nuk ka asnjë njohuri mbi seksin, dhe ja ku kam viktimën”

Janë fjalë tronditëse që të bëjnë të reflektosh.

Prindi i kujdesshëm i tregon fëmijës rreziqet që mund të hasë çdo ditë: po të rrijë në mes të rrugës, e shtyp makina, po të dalë i zhveshur në dimër, ftohet dhe kështu me radhë. Pra nuk ka asgjë të keqe në se ia bën të ditur se ka dhe rreziqe të tjera si pedofilia, dhuna dhe abuzimi seksual nga të cilat duhet të mbrohet. Idetë personale se si rritet një fëmijë, nuk bëhen pengesë për t'i mësuar edukatën, rregullat e sjelljes në shoqëri, pra edhe njohuritë bazë mbi sjelljen seksuale.

Kjo nuk do të thotë t'i mësosh seksin, por t'i shpjegosh drejt ato gjëra që mund t'i mësojë nga të tjerët në mënyrë të gabuar.

Mund të fillohet duke e nxitur të shprehë lirisht ndjenjat dhe përshtypjet e tij për gjithëçka që e rrethon: ngjyrat, aromat, format, shijen, të shprehë mendimin për shokët, për kopshtin, shkollën, lëndët që e tërheqin më shumë.

Kështu ai mëson të dallojë të mirën, të bukurën, pra cilat janë gjërat që i pëlqejnë apo që e bezdisin.

Jo gjithmonë duhet detyruar një fëmijë të bëjë atë që i kërkohet nëse atij nuk i pëlqen (p.sh. të hajë me zor një gatim që nuk i pëlqen, të veshë një bluzë, të dalë patjetër me ju për shëtitje) sepse në këtë mënyrë mëson vetëm të jetë i bindur, pavarësisht se cilat janë ndjesitë dhe dëshirat e tij.

Fëmija duhet të bëhet i vetëdijshëm se ka të drejtë të kundërshtojë kur diçka nuk i pëlqen, se mund të mos u nënshtrohet dëshirave dhe kërkesave të personave të tjerë, pra ka të drejtë të zgjedhë e të vendosë edhe ai.

Është e rëndësishme t'i mësohet fëmijës se jo gjithmonë dhe në çdo rrethanë duhet t'i bindet të rriturve.

Ai duhet të vendosë me “kokën” e tij, në bazë të ndjesive që i jep personi ose kërkesa që i bëhet si dhe të këshillave që i keni dhënë.

Duke qene i vetëdijshëm për rreziqet që mund të hasë, fëmija do të jetë në gjendje të arsyetojë dhe të marrë vendime të drejta, do të dijë si t'i shmangët një provokimi, ose si të kërkojë ndihmë, do të dijë të mbrohet qoftë duke thënë vetëm një “jo” por të sigurt dhe në raste të veçanta të përdorë vetëmbrojtjen fizike.

Më poshtë janë përshkruar disa mënyra të vetëmbrojtjes.

Mund t'i provoni së bashku me fëmijën duke krijuar skena të thjeshta.

Fëmija nuk duhet të mbajë të fshehta nga ju, sigurisht është më e lehtë të flasë kur nuk ka frikë nga reagimi tuaj dhe as nga dënimi që mund t'i jepet për shkak të asaj që mund të ketë bërë ose që i ka ndodhur.

*Marrë nga libri “Heshtja nuk është zgjidhje”*

Vazhdim: ***Fëmijët dhe argumenti sjellje seksuale.***

Një tjetër aspekt i rëndësishëm është t'ia bëjmë të njohur fëmijës gjininë e tij dhe pjesët e trupit, të cilat emërohen me emrin e vërtetë pa përdorur fjalë kalamajsh (syri quhet sy, goja quhet gojë, organi seksual i një mashkulli quhet organ mashkullor dhe jo bibilush, e kështu më tej)

I shpjegohet se vajzat dhe djemtë janë të ndryshëm dhe se kjo është normale, se organet seksuale janë pjesë të trupit të njeriut dhe si çdo organ tjetër, kanë një funksion të përcaktuar, të rëndësishëm dhe aspak të turpshëm.

Duke qenë një pjesë e trupit, pra personale, askush nuk ka të drejtë t'i prekë këto organe. As ai nuk ka të drejtë të prekë të tjerët edhe nëse dikush ja kërkon këtë gjë. Me përdorimin e internetit edhe nga ana e fëmijëve, është shtuar edhe një rrezik i ri, pedofilia nëpërmjet linjës së internetit.

Ka faqe të ideuara për të krijuar miqësi që pedofilët i shfrytëzojnë për të gjetur viktimat e tyre.

Kontrollojini gjithmonë faqet e internetit që fëmija shfleton. Këshillojeni të mos vendosë fotografite të tij dhe të mos japë asnjëherë të dhëna personale, emrin, moshën, adresën e shtëpisë apo të shkollës që frekuenton.

E më e rëndësishmja, të mos pranojë të takohet me persona të njohur në internet. Pedofilët mund të fshihen mbrapa emrit dhe moshës jo të vërtetë që japin në profilin e krijuar posaçërisht për të mashtruar viktimat.

### ***Nga kronika***

*Kur në vitin 1976, fitoi çmimin Nobel për studimet e kryera mbi kurunë, një sëmundje infektive e përhapur në Zelandën e Re, mjeku Daniel Carleton Gajdusek, doli në fotografi i rrethuar nga 8 fëmijë të vegjël zelandezë të birësuar prej tij, që buzëqeshnin të lumtur.*

*20 vjet më vonë ai dënohet me burgim për krimin e abuzimit seksual ndaj fëmijëve të cilët i kishte birësuar.*

*Jo të gjithë personat janë ashtu si paraqiten.*

***Nga libri “Heshtja nuk është zgjidhje”***



## *Abuzimi seksual*

**N**gacmimi seksual që një individ ushtron ndaj një tjetri, pa dëshirën ose duke përfutur nga pamundësinë e këtij të fundit për të kundërshtuar dhe për t'u mbrojtur quhet abuzim seksual. Kjo sjellje merr forma e përmasa të ndryshme:

- Provokim me fjalë: quhen të gjitha rastet kur përdoren fjalë të ulëta dhe fyese ose emra poshtëruese drejt një personi tjetër.

Çdo femre, të paktën një herë gjatë jetës së saj, i janë drejtuar fjalë të rënda nga një mashkull, edhe pse mund të jenë thënë në formën e një komplimenti.

Të ngacmohet një femër në këtë mënyrë, bëhet shpesh për t'u zbavitur, ndoshta pa menduar që është një sjellje e shëmtuar.

- Sjellje e pahijshme: Kur një i panjohur, një koleg apo edhe një i afërm, të përqafohet, të prek gjoksin, të ndenjurot apo organet seksuale, kundër dëshirës tënde, do të thotë se po bën sjellje të pahijshme ndaj teje.

Tundimi: Nëse djali me të cilin shoqërohesh, kërkon të bëjë një raport intim, më tej se sa ti ia lejon, do të thotë se po tenton për një kontakt seksual kundër dëshirës tënde. Nuk ka rëndësi nëse është një i sapo njohur apo i fejuari yt, kërcënimet, premtimet apo fraza të tilla si –po të më duash më len ta bëj, nuk je e virgjër dhe nuk do që unë ta marr vesh– janë presion psikologjik që të ushtrohet, pra tentativë për të detyruar të bësh një gjë që ti nuk do ta bësh.

- Ekzibicionizëm është akti që kryen një burrë, kur demonstroi gjenitale në publik. Ai, përfytyron se është duke e përdhunuar personin që gjendet para tij, dhe ndjejnë kënaqësi nga vështrimi i trembur që provokojnë.

- Froteurizëm, quhet akti i fërkimit të organeve seksuale mbas trupit të një personi tjetër, edhe nëpërmjet veshjeve, pa dëshirën e këtij të fundit. Zakonisht këta individë i has në ambiente të ngushta dhe me shumë njerëz, në autobus, nëpër radha.

- Përdhunimi: quhet akti që përmbush një mashkull, kur kryen raport seksual me një vajzë kundër dëshirës së saj, duke e kërcënuar, trembur, keqtrajtuar, mashtruar, apo duke përfutur nga paaftësia e saj për t'u mbrojtur.

- Violenca në grup: Nëse një personi, i ushtrohet dhunë seksuale, nga dy ose më shumë persona njëkohësisht, themi se është viktimë e një violence të kryer në grup. Kur violenca kryhet nga djem në moshën e adoleshencës, shpesh, ata udhëhiqen nga një kryetar bande më i rritur. Zakonisht dhunojnë një vajzë, më rrallë një djalë. Pjesëtarët e bandës i binden kryetarit të grupit ose nga frika (duke qenë më i rritur ka pushtet mbi ta) ose sepse ai i tall duke i quajtur të pa aftë për të kryer një akt seksual.

• Inçesti: është raporti seksual midis personave të një gjaku: vajzës e babait, motrës e vëllait, nënës e djalit. Është një nga aktet më të trishtuara dhe më të hidhura të abuzimit seksual. Fëmijën e bën të vuajë pikërisht personi i cili duhet ta mbrojtë që fëmija i beson, sepse ka lidhje gjaku me të. Inçesti është mungesa e plotë e moralit dhe e ndjenjës etike. Këta përbindës nuk i vlerësojnë fëmijët si qenie njerëzore të pavarura, që kanë të drejtë të zgjedhin vetë partnerin kur të jenë gati për të filluar përvojën seksuale. Ata i shohin fëmijët si pronën e tyre, e mendojnë se mund të bëjnë çfarë të duan me ta dhe me trupin e tyre. Në të gjitha rastet e inçestit, dhunuesi, kushdo qoftë ai, është një individ që ka çrregullime të personalitetit.

- Quhet abuzim seksual edhe nëse personinuk preket fizikisht por e detyrojnë të dëgjojë apo të shikojë skena me përmbajtje seksuale (revista, video erotike) jo të përshtatshme për moshën e tij.

### *Nga libri “Heshtja nuk është zgjidhje”*

## ***Dhuna***

Në ditët e sotme, dhuna është bërë pjesë e pandarë e jetës. E hasim në rrugë, e shohim në lajme, e lexojmë në gazeta dhe duket se nuk na bën më përshtypje, gati-gati ndonjëherë edhe e justifikojmë.

Kjo është e keqja më e madhe e një shoqërie. Te mësuarit me të keqen.

Kur flitet për dhunë, nënkuptohet jo vetëm keqtrajtimi fizik. Ajo mund të jetë edhe emocionale, psikologjike dhe ekonomike. Fjalët fyese, nëpërkëmbja, tallja, përndjekja, përgojimi janë shfaqje dhune.

Një person mund të bëhet viktimë e më shumë se një lloj keqtrajtimi. Mënyrat se si veprojnë keqdashësit janë të paparashikueshme.

Nëse një hajdut, i zgjedh viktimat në rrethin e atyre që ka se çfarë t’u vjedhë, dhunuesit nuk bëjnë shumë zgjedhje: gjithkush mund të jetë viktimë e një keqtrajtimi fizik apo psikik: i pasur apo i varfër, djalë apo vajzë, fëmijë apo i rritur.

Jo gjithmonë keqdashësi është një i panjohur. Mund të jetë një mik i familjes, një i afërm, i fejuari, bashkëshorti, një moshatar, shefi ose një koleg i punës.

Për fat të keq në botë ka persona që nuk janë në gjendje të kontrollojnë emocionet e tyre. Këta i konsiderojnë të tjerët vetëm si një trup, dhe të hasësh në ata është tronditëse e shpesh gjurmëlënëse.

Në një raport dashurie dhe miqësie të vërtetë, ndërmjet prindërit dhe fëmijës, vëllait dhe motrës, dy të fejuarve, midis shokëve dhe kolegëve, kur bëhet fjalë për individë psikologjikisht normalë, nuk ka vend as dhuna psikike apo fizike dhe as abuzimi.

## ***Kush është fajtori?***

**Dh**una fizike dhe seksuale, abuzimi e pedofilia, janë një realitet i hidhur. Vetëm mendimi se ka individë perversë që abuzojnë me fëmijë, me vajza të reja ose me femrën në përgjithësi, të ngjeth. Për arsye të ndryshme sociale- kulturore, flitet gjithmonë pak ose statistika përfshin vetëm rastet kur viktima ka bërë padinë kundër dhunuesit.

Kur dëgjojmë për ngjarje të tilla të dhimbshme, që kanë lënë mbresa jo vetëm në jetën e një personi por edhe të familjes së tij, instinktivisht besojmë se ky është një realitet që nuk na përket.

Mendojmë se kjo i ndodh vetëm të tjerëve, se në fund të fundit ata vetë e kanë "kërkuar" dhe "lejuar" apo, për të qene më pak kritikues, se nuk kanë qene të kujdesshëm.

Dhuna seksuale nuk ndodh sepse ke thënë apo ke bërë diçka të gabuar, nuk ndodh sepse je gjendur në një vend të rrezikshëm, mund të ndodhë kudo, në një vend publik, në park, në autobus, para derës së shtëpisë, në shtëpi.

Sidoqoftë, edhe kur ke nënvlerësuar një rrezik apo i ke besuar dikujt, pra nëse je gjendur në vendin e gabuar, në çastin e gabuar nuk do të thotë se ke dashur të dhunohesh.

Faji është gjithmonë vetëm i agresorit, i atij individ i keqdashës, që kërkon të zgjidhë problemet e veta mendore dhe fizike duke shfrytëzuar më të dobëtin, më të pambrojturin.

*Nga libri “Heshtja nuk është zgjidhje”*

### ***Kush mund të jetë një individ i rrezikshëm ?***

Gjithkush dëshiron të gjendet në rrethana të tilla ku ndjehet mirë e kënaqet, e dëshirat e tij plotësohen. Kjo është natyrale, por jo një e drejtë e pa diskutueshme. Plotësimi i dëshirës të një individ, jo gjithmonë përputhet me atë të një tjetri, ose përkundrazi mund të hyjë në kontradiktë. Askush nuk e shkruan në ballë-unë jam i keq dhe i rrezikshëm, por nëse prekja e një personi të jep bezdi, ndrojtje, të bën të kesh frikë ose turp, apo thjesht nuk të pëlqen, do të thotë se po të detyrojnë të bësh një gjë që ti nuk e do. Pra po të venë në rrezik. Pasi ta kesh lexuar këtë libër, përpiku të njohësh personat me të cilët do ndeshesh në jetë dhe besoj vetëm atyre që e meritojnë këtë.

### ***Cilët janë pra individët e rrezikshëm?***

- Personat me çrregullime të personalitetit: Shoqëria njerëzore është e përbërë nga individë, që mbartin një trashëgimi gjenetike, e cila përcakton shumë anë të karakterit dhe të personalitetit të tyre. Për të plotësuar figurën e një individ, nuk mjafton vetëm trashëgimia. Ambienti në të cilin është lindur e rritur, edukata që ka marrë, marrëdhëniet me prindërit, miqësitë, martesat, sukseset, dështimet, pra gjithë historia e jetës, lë gjurmë dhe ndikon në personalitetin, karakterin dhe temperamentin e secilit. Pra në çdo individ gjejmë të ndërthurura një tërësi ndjenjash të trashëguara dhe të fituara gjatë jetës. Një person normal di të kontrollojë këto ndjenja, sepse vepron me arsye dhe me gjykim. Personat me çrregullime të personalitetit nuk arrijnë të përmbahen, sepse instinktet, impulsiviteti dhe agresiviteti mbizotërojnë arsyen e tyre. Ata ndjehen gjithmonë "të zemëruar" me veten dhe me gjithë botën pa e ditur përse, pra si të tillë janë të rrezikshëm.

- Agresorët dhe violentët: Është e vështirë t'i përcaktosh si dy kategori të kategori të veçanta, megjithatë, mund të përshkruajmë disa karakteristika të përgjithshme që na ndihmojnë në këtë drejtim: agresori, është ai që ka gjithmonë një objekt të përcaktuar për ta keqtrajtuar, ndërsa violenti nuk e zgjedh viktimën.

Ndërsa agresori vepron me paramendim, violenti e shfaq karakterin e tij të dhunshëm në rrethana të veçanta. Ata, sidoqoftë, përbëjnë gjithmonë një rrezik të mundshëm sepse nuk janë në gjendje të kontrollojnë emocionet negative, zemërimin, inatin dhe ndjejnë kënaqësi kur iu shkaktojnë personave të tjerë vuajtje.

Në shumicën e rasteve, jeta e individëve të sapo përmendur, është damkosur nga episode të dhunshme dhe të hidhura. Të rritur në një familje ku prindërit nuk e duan dhe nuk e respektojnë njëri tjetrin, ku ndërthuren grindje e pajtime dhe përsëri grindje, ata konsiderojnë forcë fizike si mënyrën e vetme të komunikimit dhe nënshtrimin e tjetrit me anë të frikës, si realizimin e dëshirës për ta dominuar.

Në një ambient familjar, ku mbizotëronte dhuna psikike e fizike, për ata ka qenë e pa mundur të jepnin dhe të merrnin dashuri.

Të vetmet ndjenja që kanë lënë mbresa të pa shlyeshme janë frika, turpi dhe ndrojtja sepse kanë përcjellë gjithë fëmijërinë e tyre. Kështu ata shohin dhe ndjejnë negativisht çdo lloj raporti në shoqëri.

Ambienti i ashpër, në të cilin janë rritur i ka bërë të pa aftë të arsyetojnë dhe të përmbahen. Për një proces psikologjikisht të ndërlikuar, ata duan t'u shkaktojnë të tjerëve të njëjtat vuajtje që kanë provuar gjatë fëmijërisë së tyre, duke shpresuar kështu të rifitojnë ekuilibrin e ndjenjave dhe të emocioneve të lënduara.

***Nga libri “Heshtja nuk është zgjidhje”***

### ***Dhuna nga persona që i njeh.***

-Dhunuesi që bën pjesë në rrethin tënd familjar, është i rrezikshëm sepse të bën të ndjehesh fajtores, e turpëruar, pra të heshtësh.

-Dhunuesi që ka autoritet mbi ty, është i rrezikshëm, sepse të bën të ndjesh frikë dhe të mendosh se askush nuk do të besojë dhe kështu, zgjedh të heshtësh.

Qëllimi i tyre është pikërisht ky, që ti të mos e bësh fjalë me njeri.

-Një dhunues, mund të jetë kaq i stërholluar në mënyrën se si të tundon, sa të ngatërron dhe të bën ta marrësh për "pasion" këmbënguljen e tij, pra jo si një tentativë dhune dhe abuzimi.

Ky është një person i rrezikshëm sepse të bën të ndjehesh e pa aftë për t'i kundërshtuar.

Në të gjitha rastet ku je viktimë e dhunës, por ke vendosur të mos flasësh, pra të mos e paditësh dhunuesin, vuajtja zgjatet në kohë dhe bëhet gjithmonë e më e vështirë të dalësh nga qerthulli i dhunuesit. Kjo gjendje në të cilën ndodhesh nuk mund të ndryshojë vetvetiu në qoftë se nuk i kundërvihesh.

***Nga libri “Heshtja nuk është zgjidhje”***

## *Të drejtat e tua*

Etika e moralit seksual të çdo individi formohet nga ndërthurja e faktorëve personale dhe shoqërorë.

Çdo person, në bazë të shijeve të tij individuale, të cilat varen nga prirja seksuale dhe përvoja personale, bën zgjedhjen e partnerit. Por kjo zgjedhje ndikohet edhe nga faktorët e poshtë përmendur.

Kultura dhe tradita e një populli përcakton çfarë është e pranueshme ose jo në sjelljen seksuale të një individi.

Shteti me ligjet e tij, vendos kufijtë e marrëdhënieve midis njerëzve në këtë aspekt.

Si në të gjitha fushat e tjera të jetës, edhe në sferën seksuale, njerëzit kanë të drejta dhe detyra.

Për etikën e rinisë të brezit tim, morali nënkuptonte autokontrollin e rreptë në jetën seksuale. Sot mendoj se morali do të thotë të njohësh të drejtat e tua dhe të respektosh të drejtat e partnerit.

Kështu seksi jetohej në mënyrë të qetë dhe bukur.

- Kjo është një e drejtë që i përket çdokujt.
- Ke të drejtë të respektosh pjekurinë personale.

Dëshira seksuale, është një instinkt si gjithë të tjerët dhe lind me lindjen e njeriut, por ajo shfaqet vetëm në pubertet kur arrihet pjekuria seksuale.

Në qoftë se je një djalë apo një vajzë në moshën e adoleshencës, që seksi akoma nuk të tërheq, mos mendo se ka diçka që nuk shkon. Nuk je akoma gati.

• Një e drejtë që të përket, është ta fillosh jetën seksuale kur e ndjen se je gati. Nuk fillohet një raport seksual, sepse i fejuari ta kërkon këtë gjë. Vajza, e cila nuk ndjehet gati për të filluar një jetë seksuale, është e lirë të mos pranojë.

Dy të rinj shoqërohen sepse pëlqehen, sepse kanë interesa të përbashkëta, sepse vlerësojnë dhe çmojnë karakterin e njëri tjetrit, pra edhe respektohen.

Ndodh që ndonjë vajzë fillon jetën seksuale e nxitur nga kurioziteti, ose sepse të gjitha shoqet e saj kanë raporte seksuale.

Të fillosh të bësh seks me mendimin se sidoqoftë është një gjë që shpejt a vonë duhet bërë, humbet bukurinë e herës së parë. Kështu kjo ngjarje e pa përsëritshme kthehet thjesht në një detyrë për t'u plotësuar.

Nuk është e vërtetë që vajzat thonë gjithmonë jo, edhe kur duan, e prandaj duhen detyruar. Nëse je një djalë që e mendon kështu, mund të merresh për një dhunues. Ndonjëherë vajzat e fillojnë shpejt jetën seksuale duke menduar se i fejuari e pret këtë gjë prej saj.

Por edhe ai, mund të mos jetë gati për të filluar një raport seksual.

Mund të ndjehet i "trembur" sepse mendon që nuk ka akoma përvojë dhe ndruhet se mund të "dështojë."

Jepini kohë njëri tjetrit për t'u njohur më mirë dhe gëzojeni dashurinë tuaj pa u shqetësuar.

- Një tjetër e drejtë është të mos ndjehesh e detyruar të bësh seks, një e drejtë që nuk ndryshon asnjëherë, në çfarëdo vendi dhe rrethane që mund të ndodhesh. Në qoftëse i ke premtuar dikujt të bësh dashuri me të, por më vonë ke ndërruar mendim, kjo është një e drejtë që të përket. Nëse dikush ka shpenzuar lekë për ty, të ka bërë dhurata, të ka ftuar në restorant, ky është problemi i tij, ti nuk je e detyruar të bësh dashuri me të.

Trupi yt nuk është në shitje. Ti nuk je e askujt, as e atij që ka shpenzuar, as e atij që ka autoritet mbi ty, as e të fejuarit, as e personit më të cilin je e dashuruar.

- Ke të drejtë të thuash mjaft.

Nëse ndodh që je në një lloj afërsie fizike me partnerin, nuk do të thotë se duhet pa tjetër ta përfundosh këtë afërsi me një akt të plotë seksual. Mund të ndalesh në çastin që e dëshiron këtë, edhe pse keni arritur pothuajse në fund të një raporti seksual.

Kjo vlen edhe për djemtë. Nuk është e vërtetë që ata janë gjithmonë gati dhe as janë të detyruar për të shkuar deri në fund. Mund të tërhiqen pa u ndjerë të turpëruar apo “të pazotë”

Të bësh seks vetëm se të jepet rasti, i ngacmuar nga dridhma e çastit ose ideja fikse për të arritur atë që e quan rekordin tënd, nuk tregon sa "burrë"je, por vetëm se ke nevojë për një çlirim fizik. Seksi i përjetuar në këtë mënyrë kthehet në një front lufte për ta marrë.

- Ke të drejtë të respektohesh.

Për fat të keq ka persona që mendojnë në mënyrë të ndryshme mbi sjelljen seksuale kur bëhet fjalë për një vajzë apo për një djalë. Për këta është normale që djemtë mund të kenë disa histori seksi apo dashurie. Ndërsa vajzat, i gjykojnë si mendjelehta, dhe me moral të dyshimtë.

Jeta seksuale i përket individit, pra gjithkush vendos kufijtë e tij moralë në bazë të kulturës, traditës, shijeve personale, dhe respekton zgjedhjet seksuale të personave të tjerë.

Për këtë askush nuk ka të drejtë të fyejë e aq më pak të bëjë presion: “e ke bërë me filanin, përse me mua jo? Lëre që ky tip ta gjejë tek vetja e tij pse ti nuk pranon.

- Ke të drejtë për një raport seksual të qetë.

Nëse ka gjë që dëmton një raport dashurie, ky është egoizmi dhe mos interesimi për partnerin. Kur ai është i shqetësuar sepse ka ndonjë problem, sigurisht që nuk mund t’i kërkosht të bëni dashuri. Po ashtu, nëse je ti që ke probleme, kërko t’ia shpjegosh me qetësi çfarë të shqetëson.

Nuk je e detyruar të bësh seks për mos t’ia prishur qefin. Dashuria bëhet në çift dhe marrin pjesë shpirti e mendja. Kur mësoni të njihni gjendjen shpirtërore të njëri tjetrit, do të thotë se keni ndërtuar një raport të bukur, të bazuar në dashuri dhe mirëbesim.

- Ke të drejtë ta mbash sekret dashurinë tënde.

Kur jeni të dashuruar është një gjë e bukur, e mrekullueshme, dhe kjo të përket vetëm ty dhe të dashurit tënd. Por, nëse për njërin prej jush, kjo lidhje nuk është dashuri por vetëm një akt seksual, kjo nuk do të thotë se mund të tallesh dhe të përgojosh ndjenjat e tjetrit. Ta përflasësh, do të thotë ta lëndosh në shpirt partnerin, dhe kjo është një gjë e ulët e shëmtuar. Kështu tregon vetëm se je një person bosh, pa ndjenja dhe akoma i paformuar për jetën shoqërore.

- Ke të drejtë dhe detyrë të respektosh seksin.

Ndodh që dikush e përdor seksin si mjet për të arritur një qëllim ose për të marrë një premtim. Sigurisht, kjo e kthen këtë gjë që natyra zemërgjere na e ka dhuruar, në një mjet tregtie.

Është e shëmtuar të pranosh ose të kundërshtosh të bësh seks, vetëm sepse partneri e ka mbajtur ose jo fjalën që të ka dhënë.

Nuk është e moralshme ta përdorësh seksin si mjet për të dënuar. Të mos bësh seks për inat, apo ta bësh me dhunë, pa dëshirë, për hakmarrje apo për të ndëshkuar, nuk është e ndershme, ul dëshirën seksuale dhe të ve në dyshim personalitetin.

- Ke të drejtë të mbrohesh.

Në qoftë se djali me të cilin shoqërohesh, kërkon që të ketë marrëdhënie seksuale me ty, ndërsa ti nuk dëshiron të njëjtën gjë, ke të drejtë të kundërshtosh dhe të mbrohesh.

Në rast se ai ngul këmbë, megjithëse ti i ke kundërshtuar, vlerësoje mirë mjedisin dhe kushtet në të cilat ndodhesh: në qoftë se nuk mund të largohesh ose të kërkojsh ndihmë nga dikush, përpiku të sillesh sikur je në një rrethanë normale.

Në qoftë se arrin ta bindësh, që ti je e "tërhequr nga ai," se nuk po i kundërshton sepse ai nuk të pëlqen, apo se nuk do, por sepse nuk ndjehesh e qetë, se ke uri, se ke etje, se di një vend ku mund të rini të qetë, pra ti thuash ndonjë gënjeshtër bindëse ndoshta e shmang këtë rrethanë dhune të mundshme, duke fituar kohë, deri sa të gjesh një mundësi për t'u larguar.

Këto "hile" zakonisht funksionojnë.

Por mos dil më me këtë person duke mendar se radhën tjetër nuk do të ndodhë e njëjta gjë.

Edhe pse ke arritur t'i shpëtosh një tentative abuzimi mos e mbaj sekret. Fol me prindërit ose me një të njohur tek i cili ke besim. Të ndihmon ta kalosh këtë rrethanë traumatike pa lënë shenjë në psikologjinë tënde.

Po ashtu, mund të ndihmojë edhe djalin që të kuptojë se ka gabuar.

- Ke të drejtë dhe detyrë të mbrohesh nga sëmundjet seksualisht transmetuese.

***Nga libri "Heshtja nuk është zgjidhje"***

## ***Sëmundjet me transmetim seksual***

Sëmundjet që transmetohen nëpërmjet kontaktit seksual të pa mbrojtur emërohen ndryshe sëmundje veneriane, duke marrë emrin nga perëndesha e dashurisë, Venere.

Është e drejta e secilit që jo vetëm ta dijë në se partneri është i infektuar apo jo, por dhe ta informojë atë, në se ai vetë është i/e infektuar. E pas kësaj, vendosin bashkërisht për llojin e raportit që mund, dhe që dëshirojnë të kenë.

Pyetja - a ke prezervativ?- nuk është një fillim romantik, por kjo demonstroi se respekton jetën tënde dhe të partnerit.

Nuk ka rëndësi në se bën seks shpesh apo rrallë, nëse je vajzë apo djalë, nëse frekuenton të njëjtin partner apo të ndryshëm, është e kujdesshme që prezervativin ta përdorësh gjithmonë.

Ai duhet të vendoset në mënyrë korrekte dhe të mbahet deri në fund të aktit seksual sepse vetëm kështu të mbron nga sëmundjet me transmetim seksual si dhe nga një shtatzëni e pa dëshiruar, pra nga një abort me të gjitha pasojat negative që ai sjell.

Mbaj parasysh se raportet gojë-organe gjenitale me një partner të infektuar, mund të jenë po aq të rrezikshme, nëse në mukozën e gojës janë të pranishme plagë ose gërvishtje.

Pilula dhe diafragma të mbrojnë vetëm nga një shtatzëni e padëshiruar por jo nga sëmundjet me transmetim seksual.

Shkaktarët e sëmundjeve veneriane janë mikroorganizmat që bëjnë pjesë në grupin e viruseve dhe baktereve.

Sot njihen rreth 30 mikroorganizma si shkaktarë të mundshëm, por po përmendim vetëm disa prej tyre, më të shpeshtët në praktikën e përditshme.

*Ky përshkrim nuk mund të përdoret për t'u vetë diagnostikuar.*

Qëllimi është ta kuptosh sa i rrezikshëm mund të bëhet qoftë edhe një kontakt i vetëm seksual i pa mbrojtur, me një partner të infektuar.

Marre nga libri “ Heshtja nuk është zgjidhje”



## ***Viruset dhe sëmundjet që ata shkaktojnë.***

- Virus H.I.V: shkakton SIDA, pra shkatërron mbrojtjen fiziologjike e për pasojë formimin e tumoreve vdekjeprurës.

- Virusi i Papilomës H.P.V: shkakton kancer të mitrës tek vajzat. Po ashtu edhe rritjen e lythave si tek vajzat edhe tek djemtë. Lugthet shumohen, bashkohen me njëra tjetrën dhe infektohen. Ato përhapen rreth organeve seksuale tek djemtë, ndërsa tek vajzat edhe në brendësi të organeve seksuale. Ky virus mund të transmetohet edhe nëpërmjet plagëve ose gërvishtjeve të pranishme në lëkurën rreth organeve gjenitale.

- Citomegalovirus, C.M.V: dëmton trurin, sytë, stomakun dhe zorrët.

- Virusi K.SH.V. 8: është shkaktari i sarkomës, tumor malinj, që dëmton lëkurën, mukozën e gojës, enët e gjakut, dhe organet e brendshme.

- Virusi i herpesit, H.S: karakterizohet nga formimi flluskave të mbushura me lëng, që zmadhohen, infektohen dhe gjakosen. Këto flluska përhapen rreth kofshëve, në brendësi të organeve gjenitale dhe të jashtëqitjes, në mukozën e gojës dhe në qepallat e syrit.

- Virusi i molusqeve, Pox virus: shkakton rritjen e molusqeve, ngritje të vogla mbi lëkurën rreth organeve gjenitale, të cilat infektohen e formojnë plagë.

- Virusi i Hepatitit C dhe i Hepatitit B: dëmtojnë mëlçinë, duke e bërë të pa aftë të kryejë funksionin e saj.

### ***Bakteret dhe sëmundjet që ato shkaktjnë:***

- Treponema pallidum : sëmundja Sifilizi, dëmton organet gjenitale, enët e gjakut, sistemin nervor, dhe në rast se nuk mjekohet është vdekjeprurës.
- Neiseria gonorrhea : sëmundja Gonorreja, dëmton jo vetëm organet gjenitale, por përhapet edhe në organe të tjera si në kyçet e gjymtyrëve, në zorrën e trashë, në grykë, në mëlçi, në zemër.
- Chlamydia trachomatis : sëmundja Trakoma, fillon me skuqje të syve, ënjtje të qepallave, dhimbje të forta të syve, kthimi i qerpikëve nga brenda syrit, dhe gradualisht në humbjen e plotë të shikimit.
- Klebsiella granulomatis: bakter që shkaktën rritjen e granulomave, (tumore) rreth organeve gjenitale.
- Candida albicans : e quajtur ndryshe infeksioni nga myku, vendoset jo vetëm rreth organeve gjenitale, në lëkurë, në mukozën e gojës por mund të përhapet në të gjitha organet e brendshme. Në këto raste është vdekjeprurëse.
- Streptokoku : sëmundja Balaniti. Infeksion që karakterizohet me skuqje, ënjtje e dhembje të organit mashkullor si dhe vështirësi gjatë urinimit.

Megjithëse shkaktarët bakteriologjikë janë të ndryshëm, kuadri klinik i këtyre infeksioneve është mjaft i ngjashëm. Shenjat më të zakonshme dhe të hershme janë;

- sekrecione vagjinale me erë të keqe tek vajzat.
- sekrecione ose qelb nga uretra (kanali i urinës) dhe ënjtje e skrotumit (qesja e herdheve) tek djemtë.
- plagë e gjakosje rreth organeve seksuale dhe organit të jashtëqitjes.
- fryrje dhe ënjtje të gjëndrave rreth organeve gjenitale.
- dhimbje në fund të barkut.
- infeksione të syve ( konjunktivit)
- kruajtje e skuqje të zonës rreth gjenitale.
- vështirësi dhe djegie gjatë urinimit.
- dhimbje gjatë raportit seksual.

Jo rrallë, një infeksion mund të shfaqet me temperaturë të lartë, ethe, dhimbje koke dhe kyçesh.

Koha e shfaqjes së shenjave mbas infektimit nga viruset apo bakteret qoftë, është e ndryshme.

Kjo periudhë mund të zgjasë nga disa ditë, në disa muaj e ndonjëherë edhe me vite. Varet nga veçoritë e mikroorganizmave të sipër përmendura.

Pra, mungesa e shenjave klinike nuk të jep sigurinë që nuk je infektuar.

## ***Disa nga pasojat e sëmundjeve veneriane.***

- Ngushtimi i tubave të vezoreve tek vajzat
- Ngushtimi i uretrës tek djemtë
- Steriliteti (pamundësia për të bërë fëmijë)
- Barra jashtë mitre. Aborte ose lindje premature.
- Transmetimi i infeksionit nga mamaja e infektuar tek fëmija.

Në qoftë se ke kryer qoftë edhe një kontakt të vetëm seksual të pa mbrojtur me një partner për të cilin nuk je e/i sigurt, mos humb kohë, drejtoju menjëherë tek mjeku për të bërë analizat përkatëse.

Ai ka për detyrë jo vetëm të mjekojë por edhe të ruajë sekretin profesional, pra të mos japë të dhëna mbi sëmundjen dhe emrin tënd. Në asnjë mënyrë mos fillo të mjekohesh me barna popullore, ose me ilaçe që t'i këshillon ndonjë i njohur.

Diagnoza e bazuar në analizat bakteriologjike dhe mjekimi pa humbur kohë, janë vendimtare për të shmangur shumë nga pasojat e rënda që i përmendëm më lart.

Po rendisim këtu edhe infeksionet parazitare : zgjebja dhe pleshtat.

Janë sëmundje ngjitëse, por jo veneriane, mjaft të përhapura në personat me një higjienë jo të mirë. Nuk je e mbrojtur edhe në se përdor prezervativin.

- Zgjebja lokalizohet në zonat midis gishtave, sqetull, në gjoks rreth thithit, rrotull organit mashkullor, dhe atij femëror, anash kofshëve. Shkakton kruajtje të fortë sidomos natën.
- Pleshtat vendosen edhe në zonën me qime rreth organeve seksuale. Formojnë plagë të vogla e gjakosje nga kruajtja e fortë që shkaktojnë.

## ***Kuriozitet***

*Një* tjetër sëmundje që haset mbas një kontakti seksual të pa mbrojtur është sëmundja e farës djegëse. Nuk është sëmundje ngjitëse por sidoqoftë shfaqet tek gratë mbas raportit seksual me një partner që ka qenë në kontakt me lëndë radio aktive. Për herë të parë kjo dukuri është shfaqur në gratë e atyre ushtarëve që kishin marrë pjesë në luftën e Golfit dhe paskëtaj u vërejt edhe në luftën e Kosovës e të Bosnjës. Në këto konflikte është përdorur për qëllime lufte, uranumi, një lëndë radio aktive. Ushtarët, që ishin në kontakt me këtë element, ankonin dhimbje të forta të kyçeve, çrregullime të kujtesës dhe të humorit, pagjumësi, këputje të përgjithëshme. Gratë e këtyre ushtarëve, mbas raportit seksual me ata, ndjenin djegie, dhimbje, dhe ënjtje të organeve gjenitale. Pra kontakti me uranum, provokon shqetësime në shëndetin e ushtarëve, kurse

prania e këtij elementi në spermën e tyre, shkakton të ashtuquajturën sëmundja e farës djegëse tek gratë.

### ***Jeta në shoqëri.***

**K**ur fillon të zgjerosh rrethin tënd shoqëror, mbaj parasysh disa rregulla të thjeshta por të rëndësishme, për të mos krijuar përshtypjen se me ty mund të sillen si të duan. Bëju e/i pavarur, pra të vendosësh ti, në se dëshiron të dalësh apo jo me dikë. Vendos edhe ti se ku dëshiron të shkosh, mos e lërë gjithmonë në dëshirën e shoqërisë. Mos kryej një veprim për të cilin nuk je e/i bindur, për të mos ja prishur qefin dikujt. Mos lejo që të paguajnë gjithmonë të tjerët, qoftë ky edhe i fejuari yt.

Revolucioni për barazinë e të drejtave të sekseve ka vite që është përkryer. Edhe për një djalë vlen e njëjta gjë. Mos paguaj gjithmonë ti, mos prano të paguajnë gjithmonë të tjerët.

Në qoftë se një djalë të kërkon të bësh diçka që ty nuk të pëlqen (të shkosh në shtëpinë e tij, të pish një gotë më shumë etj.) dhe megjithëse ti e ke kundërshtuar, ai ngulmon, mendoju mirë para se të dalësh herën tjetër me këtë tip kaq ngulmues. Kur del me një person që sa po ke filluar të shoqërohesh, nuk je më e sigurt se sa me një të panjohur: kërko të rrish në vende me njerëz. Do të jeni të dy më të qetë për t'u njohur më mirë.

Në qoftë se të kanë thënë për një djalë se "provon" me të gjitha vajzat, përgatitu edhe ti për të njëjtën sjellje po të pranosh të dalësh me të.

Kur shoqërohesh me një vajzë, për të cilën ke dëgjuar se "jepet" shpejt, mos pretendo të njëjtën gjë edhe ti. Mos kërko të bësh si të tjerët. Vendoseni bashkërisht.

Në qoftë se dëshiron të bësh dashuri më partnerin, mos bëj gjoja sikur nuk do. Rrezikon të mos besohesh, kur vërtet nuk do të duash.

Normalisht shoqërohemi me persona që i njohim e kemi besim, por dhuna dhe abuzimi nga shokët apo i fejuari janë ngjarje shumë të shpeshta.

Kur shoqërohesh me një person, jo vetëm që duhet ta dish se çfarë raporti dëshiron të kesh me të, por është mirë edhe t'ia thuash.

Këto janë vendime që merren me qetësi dhe respektohen. Kështu asnjëri nuk rri me ankth pa e ditur se çfarë dëshiron partneri ose duke pritur se kur do t'i thuhet mjaft.

Por në se të është thënë mjaft, je i detyruar ta respektosh.

Jepi kohë partnerit të të njohë më mirë dhe në qetësi

***Disa nga karakteristikat e personave  
me të cilët nuk duhet të kesh miqësi:***

- kokëkrisuri: të ve në rrezik, për shkak të sjelljes së tij të papërgjegjshme, në rrethana të ndryshme.
- egoisti: nuk ka kurrë kohë për ty, por pretendon gjithçka prej teje.
- tradhtari e besëthyesi: të braktis lehtësisht për një miqësi tjetër, tradhton besimin tënd, u tregon të tjerëve të fshehtat e tua.
- gënjeshtari: të gënjen edhe për gjërat më të vogla dhe të parëndësishme, nuk e mban kurrë fjalën e dhënë.
- ngatërrestari: të vë në sherr me persona të tjerë, duke shpifur gjëra të pa vërteta.
- ziliqari dhe smirëziu: dëshiron të ketë gjithçka që të përket ty, vuan kur sheh që ti je i\ e lumtur, i\ e kënaqur.
- mendjemadhi: të nënvlerëson, gjen gjithmonë diçka për të kritikuar, të bën të ndjehesh inferior.
- rrodhja: do të dijë gjithçka mbi jetën tënde, të jep vazhdimisht këshilla, shpesh të padobishme, edhe kur nuk ia kërkon.
- fotokopja: kërkon të imitojë në gjithçka, veshje, sjellje etj.
- laraska: përdor sendet e tua e nuk t'i kthen më, edhe pse nuk ia ke dhuruar.
- shushunja: varet tepër prej teje, nuk është në gjendje të marrë vendime që të jetë e/i pavarur në jetën e tij, duke kushtëzuar edhe jetën tënde.
- i pikëlluari: gjithmonë e/i mërzhitur, bën që të ndjehesh kështu edhe ti.
- harbuti: të qëllon, të keqtrajton, të fyen dhe të tall vazhdimisht.

Nga libri “ Heshtja nuk është zgjidhje”

## ***Bulizmi***

**N**jë fëmijë është viktimë e bulizmit, kur në mënyrë të vazhdueshme, për një periudhë kohe, keqtrajtohet ose merret në tallje, nga një moshatar apo grup moshatarësh. (Dan Olweus, profesor psikologjie Universiti i Bergen -Norvegi.)

Bulizmi, haset mjaft shpesh në shkolla. Në shqip do të mund të përkthehej me fjalën harbutëria.

Po e përdor pa e përkthyer, sepse ky term, përdoret pikërisht kështu, në të gjitha gjuhët.

Përshkrimi më i bukur i bulit në letërsi, është pa dyshim personazhi i Frantit në librin “Zemër” (De Amicis)

*“Është i keq, kur dikush qan ai qesh. Provokon më të vegjlit dhe më të dobëtit, kur zemërohet ngjan si një kafshë e egër. Nuk ka respekt për askënd, i qesh në fytyrë mësuesit, vjedh sapo mundet, dhe e mohon pa turp, është vazhdimisht në sherr me dikë, urren shkollën, shokët, mësuesit.”*

Karakteristika më e spikatur e bulit është agresiviteti ndaj shokëve, por jo rrallë edhe ndaj prindërve e mësuesve.

Ai është tip impulsiv, i papërmbyqshëm, nxehet shpejt, nuk pranon kritikën, nuk pranon rregullat, do të sundojë mbi të tjerët, mashtron dhe mburret për këtë.

Qëllimi i bulit është të trembë dhe t’u verë frikën, moshatarëve ose më të vegjëlve, sepse kështu ndjehet i madh dhe i rëndësishëm.

Ai do që të tjerët të mendojnë se është i fortë, se ka sukses, se mbizotëron mbi shokët dhe në të gjitha rrethanat.

Në të vërtetë, nuk ka asnjë nga këto cilësi: nuk është as i fortë, dhe as i rëndësishëm. Përgjithësisht bulot veprojnë në grup. Në përbërje të grupit, ka edhe bulë pasivë, d.m.th., që nuk marrin pjesë fizikisht p.sh në keqtrajtimin e viktimës, ose në akte të tjera dhune por nuk bëjnë asgjë për t’i ndaluar anëtarët e tjerë të grupit, sepse pajtohen me këto sjellje prej buli ose kanë një karakter të dobët.

Njihet edhe një periudhë e prebulizmit, kur fëmija nuk godet direkt dikë, por hedh sende pa asnjë shkak kundër nënës, vëllait më të vogël, ose prish lodrat e fëmijëve të tjerë.

- Bulizmi femëror, merret pak parasysh, megjithëse është po aq i rrezikshëm sa edhe bulizmi i ushtruar nga djemtë.

Zakonisht “bula” sillet si një “bletë mbretëreshë” që mbledh rreth vetes vetëm ato moshatare që i rrinë për shtat, duke i përjashtuar, tallur, përfolur, nëpërkëmbur dhe trajtuar si më të ulëta, ato që nuk i pëlqejnë.

Është e pabesueshme kur bëhet fjalë për vajza, por ato e përdorin dhunën fizike po aq sa dhe bulot meshkuj.

### ***Bulizmi paraqitet në forma të ndryshme :***

- bulizmi emocional-psikologjik : përjashtimi dhe veçimi me qëllim nga një grup shokësh, tallje, nofka fyese, kërcënime.
- bulizmi me akte dhune: shqelma, shpulla, shtyrje, dhunë seksuale.
- bulizmi ekonomik : kërkesat e përsëritura të bulit për t'i dhënë të holla ose sende që i përkasin viktimës.
- bulizmi elektronik: mesazhe fyese në celular, në postën elektronike, Chat.
- vendosja në internet e fotografive ose i filmave personale të personave të tjerë.

Një fëmijë mund të bjerë viktimë e më shumë se një lloj bulizmi.

Në qoftë se në shkollë ose në rrugë ndodh që dikush të ngacmon, mos iu përgjigj provokimeve, fyerjeve dhe fjalëve të ulëta.

Ti je një person i edukuar dhe i ekuilibruar, je një person me dinjitet dhe i fortë që di si t'i bësh ballë një dhune psikike.

Kur mendon se je viktimë e një sjelljeje prej buli, gjëja e parë që duhet të bësh, është të flasësh me një të rritur, me prindin ose me një mësues, që dinë si të sillen me një bulo.

Nuk je ti që duhet të turpërohesh sepse kërkon ndihmë.

Është bulo që sillet në mënyrë të gabuar, prandaj dikush duhet ta ndalojë.

### **TEST MBI BULIZMIN ( V- e vërtetë, F- fallco)**

**Mendo një moshatar që ke përshtypjen se sillet keq ndaj teje**

- 1.i pëlqen të tallet me ty**
- 2.kënaqet kur shikon që ti ndjehesh keq sepse tallet me ty**
- 3.gëzohet kur shikon që ke gabuar**
- 4.të merr pa kërkuar leje gjërat e tua**
- 5.prish me dëshirë sendet që të përkasin**
- 6.nxehet me ty shpesh dhe pa arësye**
- 7.të quan fajtor ty për gjërat që nuk i shkojnë mbarë**
- 8.është hakmarrës nëse ti i ke bërë diçka edhe pa dashje**
- 9.kur luan me ty do patjetër të dalë i pari**
- 10.të kërcënon ose të qëllon kur do t'i shkojë e vetja**
- 11.bashkohet me dikë që sillet keq me ty**

**Në qoftë se je përgjigjur më shumë se dy pyetjeve me V**

**(e vërtetë) do të thotë se je viktimë e një sjelljeje të dhunshme dhe prej buli. Kërko ndihmë, mos lejo kurrë më të sillen keq me ty.**

## ***Nga libri “Heshtja nuk është zgjidhje”***

### ***Si ta kuptoj nëse fëmija është viktimë e bulizmit ose që është ai një bulo?***

Në sjelljen e viktimës dhe të bulit ka disa sinjale tregues që mund të ndihmojnë në këtë drejtim.

#### **Viktima:**

- kthehet nga shkolla me libra të dëmtuara dhe sende të prishura
- shpesh rrobat e tij janë të grisura ose të ndotura
- ka vrraga, gërvishtje ose plagë nëpër trup dhe gjymtyrë
- nuk ka miq për luajtur dhe për të kaluar orët e lira
- nuk i vjen asnjë shok në shtëpi
- nuk e ftojnë nëpër festa apo ditëlindje
- shkon pa dëshirë në shkollë dhe zgjedh rrugën më të gjatë për të arritur atje
- fle keq ose sheh ëndrra të këqija
- është gjithmonë e më shpesh i trishtuar, i dëshpëruar
- shpesh ka shpërthime inati pa asnjë shkak të dukshëm.
- kërkon vazhdimisht të holla ose i vjedh (duhet t'ia japë bulit)

#### **Buli:**

- merr vazhdimisht shokët në tallje, shpesh edhe me shaka të rënda
- shan, fyen e perdor emra poshtërues ndaj të njohurve
- ngacmon e fyen edhe persona të panjohur
- u ve frikën dhe kërcënon pa asnjë shkak moshatarët dhe më të vegjlit
- zirret kollaj, do patjetër t'i dalë e tija, gjuan shkelma, grushte
- dëmton objekte, thyen xhama.

*Sjellja prej buli ka pasoja edhe për vetë bulin.*

*Ai do të gjëndet gjithmonë e më tepër në situata të rrezikshme.*

*Në moshë më të rritur, shpesh bulot kanë probleme si kriminaliteti, alkoolizmi e toksiko-dipendenza.*

## ***Nga libri “Heshtja nuk është zgjidhje”***



## *Çfarë di për sigurinë tënde?*

Prindërit të kanë këshilluar që natën të mos kalosh në zona të panjohura i pa shoqëruar, të mos flasësh me të panjohur, t'u thuash gjithmonë atyre se ku do shkosh.

Këto janë sigurisht të rëndësishme për sigurinë tënde por jo gjithmonë të mjaftueshme. Kur ti je p.sh në shoqërinë e një të rrituri që abuzon me ty, edhe pse prindërit e tu e dinë se ku je, nuk mund të të mbrojnë, në qoftë se ti nuk tregon atë ç'ka ndodh aty.

Shumë persona, nuk dinë si të mbrohen, thjesht sepse askush nuk i ka mësuar, ose u është thënë vetëm që të kenë kujdes, pa shpjeguar se nga çfarë gjëje dhe nga kush duhet të kenë kujdes.

Keqdashësi, përfiton pikërisht nga fakti që nuk di të mbrohesh, që trembesh, dhe ngrin në vend nga frika, pa qenë i zoti as të lëvizësh.

Ky libër do të shërbejë jo vetëm për të njohur rrezikun por edhe si të mbrohesh pra të mos pranosh asnjë formë të dhunës kudo që të ndodhesh.

Rregulla e parë për t'u mbrojtur është t'i besosh instinktit tënd:

*Nëse personi i cili të afrohet, apo vendi ku ndodhesh të bëjnë të "ndjesh" se ka diçka që nuk shkon, besoi kësaj frike të brendshme pa pritur ta verifikosh nëse është e bazuar apo jo.*

Dallojmë dy lloj frike: njëra, që të kap përpara një rreziku konkret dhe tjetra kur parashikohet një rrezik pra ndjesia e një rreziku të mundshëm.

Frika qoftë konkrete ose jo përbën një nga mekanizmat më të mira të mbrojtjes sepse është instikti i vetëmbrojtjes.

Si pasojë e frikës, organizmi shton të rrahurat e zemrës, rritet presioni i gjakut dhe fuqia e muskujve, sepse shtohet sasia e adrenalines dhe e sheqerit në gjak pra prodhohet energji.

Ajo energji që të duhet për të reaguuar.

Prandaj kundërvepro, largoju menjëherë, edhe nëse është një frikë e parafytyruar.

Mos ngurro duke menduar se ndokush mund të të quajë frikacake.

Të mbrosh veten është mençuri.

## ***Si të mbrohem në jetën e përditshme?***

### **Siguria në rrugë.**

**J**a disa rregulla të thjeshta që shërbejnë për të rritur sigurinë në rrugë. Kur fillojnë të bëjnë pjesë në mënyrën e sjelljes tënde, është e lehtë t'i vesh në përdorim.

➤ Mos i mbaj në të njëjtin vend çelësat dhe dokumentet personale. Në rast se humb çelësat asnjëri nuk do ta dijë se kujt i përkasin.

➤ Mos e rrotullo rripin e çantës rreth pulsit apo krahut, mund të të rrëzojë më lehtë kush e ka ndërmend ta bëjë këtë.

➤ Mbaj gjithmonë me vete një shumë lekësh të mjaftueshme, për të telefonuar apo për të blerë një biletë autobusi, në rast nevoje, por edhe si siguri kundër një hajduti që mund të t'i kërkojë. Ndonjëherë mungesa e lekëve i zemëron aq shumë sa nga inati të keqtrajtojnë edhe fizikisht.

➤ Në qoftë se ke me vete celular, kompjuter, apo aparat fotografik, mos i mbaj shumë në dukje, edhe po të jesh në një ambient me njerëz. Ndoshta afër teje ka një të droguar, ose një person me çrregullime të personalitetit. Nëse ata duan të vjedhin, jo gjithmonë gjendet dikush i gatshëm të ndihmojë në këto rrethana.

➤ Mos merr rrugë të shkurtra, që kalojnë mes pallateve të pabanuara, parkimeve dhe rrugicave të errëta, sidomos kur je vetëm.

➤ Mos shko me biçikletë në vende ku nuk do të shkoje në këmbë, mund të jetë më e rrezikshme.

➤ Kur duhet të shkosh në një zonë pak të populluar dhe që nuk e njeh, mëso më përpara rrugën që duhet të përshkosh. Nuk rrezikon të humbasësh dhe as të kesh një pamje të hutuar.

➤ Mbi të gjitha, mendo si do vishesh, takat e larta, një fund i ngushtë nuk janë një ide e mirë për të ecur në një zonë pak të njohur dhe pak të populluar. Në qoftë se duhet të shkosh e veshur në këtë mënyrë në një festë, është më mirë t'i marrësh rrobat me vete në një çantë, dhe të ndërrosh kur të kesh arritur në vend.

➤ Mos prit vetëm në një makinë që gjendet në një parkim të veçuar apo garazh. Nëse ndodh, mbylli xhamat dhe dyert e makinës dhe mos i hap po të afrohet një i panjohur.

➤ Kërko të mos "hutohesh" duke lexuar një libër në rrugë apo duke kërkuar në çantë diçka që nuk po e gjen.

➤ Ki mendjen në se je vetëm, mos të të zëre gjumi jashtë shtëpisë, qofshin edhe vende publike, shkollë, autobus, tren, park. Je i pambrojtur. Një njeri i keq mund të përfitojë nga rrethanat.

➤ Ndrysho rrugën që bën zakonisht për të shkuar në shkollë apo në punë, kështu mund të çoroditësh dikë që është duke ndjekur lëvizjet e tua.

➤ Nuk ka rëndësi në se jeton në qytet apo periferi, duhet duhet të njohësh mirë rrugët me lëvizje dhe me ndriçim të mjaftueshëm që mund t'i përshkosh e qetë në rast se duhet të dalësh vetëm natën.

### ***Si të sillesh në se të ngacmojnë në rrugë.***

Mënyrat se si një person mund të të ngacmojnë në rrugë, janë të shumëllojshme. Mund të të zerë rrugën dhe nuk të le që të kalosh, përplasit me ty me qëllim, të afrohet tepër dhe të rri pothuajse ngjitur, të drejtohet sikur të njeh prej kohësh ty ose prindërit e tu.

Mund të gjëndesh përballë një eksibicionisti.

- Gjithmonë, e para gjë që duhet të bësh, është të largohesh pa treguar frikë. Merr pamjen më shpërfillëse që mundesh, dhe mos i drejto asnjë fjalë, mos bëj asnjë koment.

Kështu tregon se je një tip i fortë dhe me dinjitet.

Nëse je duke udhëtuar vetëm dhe dikush në tren apo autobus, të afrohet tepër, të prek, ose demonstroi organet gjenitale, mos u ndruaj,

- Kërko nga njerëzit që ke rrotull të hapin rrugën, ose mund të thuash me zë të lartë, “këtu është dikush që po më trazon,” dhe largohu sa më parë.

Në këtë mënyrë bën që të gjendet i turpëruar agresori.

Një mënyrë tjetër për të bezdisur, janë fjalët fyese që një person ose një grup personash mund të drejtojnë, megjithëse ti nuk iu ke bërë asgjë. Jo gjithmonë kush të thotë fjalë fyese e ka ndërmend të bëjë keq edhe fizikisht.

- Për këtë është më mirë të bësh sikur nuk dëgjon dhe të largohesh menjëherë duke u treguar e qetë.
- Mos u përgjigj edhe ti më të njëjtat fjalë të ulëta, sepse kështu zgjat ose e keqëson akoma më shumë rrethanën e pakëndshme në të cilën ndodhesh. Fjalë mbas fjale mund të pësosh edhe dhunë fizike.

Kur nuk përgjigjesh tregon se ke dinjitet dhe jo frikë.

- Por në qoftë se nuk mund të largohesh, me zë të lartë, duke marrë një pamje të qetë dhe aspak të trembur, kërko të liresh e qetë. Personat të cilët ngacmojnë, fyejnë dhe provokojnë të tjerët, zakonisht kanë probleme të personalitetit pra tërhiqen përpara një njeriu me karakter të fortë dhe të vendosur.

Ndodh që një djalë fyen një vajzë në rrugë, pavarësisht nëse e njeh apo e sheh për herë të parë. Shkaqet janë pothuajse gjithmonë të njëjtat:

- injoranca kulturore: një person i edukuar nuk përdor fjalë të ulëta.
- ndjenja e tepërt e lirisë: e drejta për të qenë i lirë, nuk do të thotë se mund të bësh ç' të duash. (liria e një personi mbaron aty ku fillon liria e tjetrit)
- ndrojtja ndaj seksit tjetër: i ndrojturi që bëhet agresiv për të mposhtur këtë ndjenjë.
- pasiguria: dikush mendon se nuk është aq tërheqës sa t'u pëlqejë vajzave

pra kërkon të tërheqë vëmendjen.  
Vajza, e ngacmuar ndjehet keq, mendon se ndoshta është faji i saj, për mënyrën si vishet dhe si sillet. Në fakt nuk është kështu.  
Mbas kësaj sjelljeje të shëmtuar të djemve, fshihet papjekuria mendore e sociale, ndoshta edhe një problem psikik.

### ***Në se dikush të ndjek në rrugë.***

**M**os u trondit. Duhet të reagosh pa të kapur paniku.  
Si gjithmonë, në radhë të parë ruaj qetësinë, merr frymë ngadalë.  
Kthe kokën për ta parë personin që po të ndjek dhe jepi të kuptojë se e vure re, duke i hedhur një vështrim shkarazi, pa e fiksuar.  
Kalo nga trotuari tjetër dhe vazhdo të ecësh me hap të shpejtë, por jo e frikësuar. Mund të ndalesh para një dyqani, për t'u siguruar që ai është akoma mbrapa teje, duke vështruar nëpërmjet xhamave të vitrinës. Në qoftë se po të ndjek akoma, hyr në dyqanin e parë që sheh ose trokit në shtëpinë më të afërt për të kërkuar ndihmë. Telefonoju prindërve që të vijnë të të marrin. Nëse kjo nuk është e mundur, telefonoi policisë.  
Mos u ndruaj asnjëherë të kërkoksh ndihmë sidomos kur je vërtet e/i trembur.  
Nëse nuk mund të shkosh më përpara, sepse rruga është e errët ose nuk e njeh mirë zonën, kthehu mbrapsht në rrugën nga ke ardhur, duke kaluar larg personit që po të ndjek.  
Është gabim të vraposh e tmerruar drejt një zone të veçuar, rrugica qorre apo garrazh. Kur ke përshtypjen se po të ndjekin me makinë, vlejnë të njëjtat rregulla: largohu sa më parë, pa pritur që ta verifikosh nëse kjo ndjesi është e vërtetë apo jo. Në qoftë se nga persona brënda një makine, të kërkohet një adresë, mos u afro tepër. Thuaju thjesht që nuk e di dhe largohu ose duke qëndruar në një farë largësie, tregou rrugën që duhet të ndjekin.  
Mund të futesh në shtëpinë e një shoqeje dhe jo në tënden, kur e di se ke dikë mbrapa që po të ndjek, ndoshta me qëllim për të mësuar se ku banon.

### ***Në eskursion.***

**N**ë qoftë se gjendesh me shokët e shkollës apo me familjen tënde në një piknik, mos u largo asnjë herë vetëm edhe nëse duhet të shkosh në banjë.  
Po qe se një i pa njohur, më i madh në moshë, kërkon të miqësohet me ty ose me ndonjë fëmijë tjetër, me zë të lartë dhe duke e parë drejt në sy pyete përse ai nuk rri me të rriturit.  
Kjo pyetje duhet ta bëjë të largohet me bisht në shalë, sepse do ta kuptojë që ti je një fëmijë i zgjuar dhe që të kanë mësuar të mbrohesh.  
Sidoqoftë lajmëro menjëherë prindërit ose mësuesin.  
Në asnjë rast mos i shko mbrapa, as kur të premton dhurata, as sepse do që të të tregojë diçka interesante. Me siguri është një pedofil.  
Nëse një më i madh në moshë edhe pse e njeh, bën me ty apo me një fëmijë tjetër "lodra" të veçanta duke ju prekur, zhveshur apo kërkon që ta prekni, kundërshto dhe pa u ndrojtur tregoja ndodhinë një të rrituri tek i cili ke besim.

### ***Nëse dikush përpiqet të vjedhë sendet e tua.***

**J**eta dhe shëndeti yt nuk kanë të paguar, sado vlerë të kenë sendet që duan të të vjedhin, për këtë asnjëherë mos fillo të grindesh apo të ndeshesh me hajdutin. Mos i fshih asgjë në rast se ai të kërkon ti tregosh se çfarë ke me vete (po t'i zbulojë mund të zemërohet) Shpesh hajduti do vetëm sendet e tua, por ka hajdutë që janë edhe agresorë seksualë të mundëshëm.

Ai mund të jetë i droguar, i alkolizuar ose një person me çrregullime të personalitetit, pra një arsye më shumë për të mos u ndeshur me të.

Nëse një hajdut të ndal në rrugë përpiqu të rruash qetësinë, merr frymë ngadalë dhe fillo t'i japësh ato sende që të kërkojnë, duke e shoqëruar me fjalë lëvizjen që po bën: po nxjerr lekët nga xhepi, po heq unazën etj.

Nëse ai e ka një armë, por nuk ta ka kërkuar ta shohësh këtë, shikoje drejt në fytyrë hajdutin dhe jo armën. Të ndihmon të mos tmerrohesh më shumë.

Kujto që edhe ai është i shqetësuar dhe ka frikë, sepse do që t'ia arrijë qëllimit të tij pa u kundërshtuar dhe pa u zbuluar. Në qoftë se ti arrin të jesh e/i qetë, mund të qetësohet edhe ai, pra mundësitë që të të bëjë keq fizikisht zvogëlohen.

Mos e provoko më fjalë apo gjeste, mos iu lut, mos e shiko më përçmim.

Mbasi ai është larguar, mos qëndro në rrugë duke qarë apo i hutuar, por përpiqu të arrish sa më parë në shtëpi. Nëse nuk ndjehesh në gjendje ta bësh rrugën vetëm, sepse je shumë i trembur dhe i tronditur, kërko ndihmë në shtëpinë apo dyqanin më të afërt ose nga një kalimtar.

Shpesh, hajdutët veprojnë në çift, mund të jenë dy burra, ose dy gra, ose një burrë e një grua: pra njëri të kërcënon ndërsa tjetri të afrohet si një person i sjellshëm dhe i gatshëm për të ndihmuar. Po të dyshosh që është kështu, largoju menjëherë, merr një rrugë me lëvizje, ose hyr në dyqanin më të afërt

### ***Kur kërkon ndihmë nga një i panjohur.***

**T**ë kërkoresh ndihmë nga të panjohurit nuk është pa rrezik.

Nëse duhet të hysh në një lokal për të kërkuar ndihmë, kërko të telefonosh në shtëpi që të vijë në të marrin, mos prano të shoqërohesh nga persona të lokalit.

Nëse të thuhet se telefoni është në pjesën e brendëshme të dyqanit, kërko që të telefonojë dikush në emrin tënd, ose largohu për në një vend tjetër më të sigurtë.

Kjo vlen edhe kur kërkon ndihmë në ndonjë shtëpi, të zotët e të cilës nuk i njeh. Kundërshtoi me edukatë ftesës për të hyrë brenda dhe kërko që të telefonojnë ata, pra prit përjashta.

Pyeti për sa kohë prindët e tu kanë thënë se mbërrijnë. Duke e ditur ti largësinë nga shtëpia, mund ta kuptosh nëse vërtet kanë telefonuar apo jo, dhe në se kjo kohë tejkalohet mos prit më. Fillo të mendosh një tjetër rrugëdalje.

Sa herë që mund të kesh nevojë të kërkosht ndihmën e një të panjohuri, mos prano këshilla që nuk të duken të drejta, edhe sikur personi të ketë një pamje të mirë e të respektueshme.

Mëso të arsyetosh me kokën tënde.

### ***Kur dikush të kërkon ndihmë.***

*Një* fëmijë i edukuar, e ndjen për detyrë të ndihmojë dikë që gjendet në vështirësi, po ashtu ai e dëgjon më të rriturin dhe i bindet këshillave të tij. Por kjo nuk do të thotë se një të rrituri duhet t'i bindesh patjetër, vetëm sepse ai është një i rritur. Vlerësoje gjithmonë llojin e ndihmës që të kërkohet apo të këshillës që po të japin.

Në qoftë se një i panjohur të kërkon që ta shoqërosh në një zonë pak të ndriçuar dhe me pak lëvizje, mos prano.

Në qoftë se të kërkojnë të dorëzosh një pako në ndonjë apartament, duke gjetur si preteks se është një i moshuar dhe ka shumë shkallë për t'u ngjitur, mos u ndruaj të kundërshtosh. Mund të jetë një pedofil. Ofroi ndihmën tënde duke i premtuar të gjesh një të rritur në gjendje ta ndihmojë, dhe nëse ai nuk pranon largohu menjëherë.

Në qoftë se sheh dikë të shtrirë për tokë, pa u afruar tepër, pyete nëse ka nevojë për ndihmën tënde p.sh t'i telefonosh urgjencës, një familjari, ose të gjesh një të rritur që do jetë në gjendje ta ndihmojë. Nëse të përgjigjet se do vetëm që ta ndihmosh për t'u ngritur, mos u afro. Sigurisht nuk ndjehet dhe kaq keq.

Mos mendo se të marrin për një të pa edukuar, ti ofrove ndihmën tënde me mënjori pa u rrezikuar. Sigurisht rrethanat në jetën e përditëshme, mund të jenë nga më të ndryshmet.

Mjafton të jesh i vetëdijshëm se jo të gjithë njerëzit që të kërkojnë ndihmë kanë vërtet nevojë, dhe jo gjithë të rriturve duhet t'u bindesh.

### ***Në shtëpi.***

*Një* agresion mund të ndodhë edhe në vendet ku duhet të ndjehesh më se i sigurt, në shtëpi dhe në shkollë. Keqëndashësit kanë mjaft fantazi dhe bëjnë ç'është e mundur për t'ia arritur qëllimit. Kur ndodh të jesh vetëm në shtëpi, mos e hap derën në qoftë se nuk e njeh personin që po troket. Përgjigjes "jam unë" përgjigju me pyetjen "kush ti?" Në qoftë se nuk ke besim tek personi, edhe pse ta ka thënë emrin, mos e hap derën dhe mos trego se je vetëm. Në mënyrë të edukuar, kërkoi të kthehet më vonë dhe gjej një shkak për këtë. Mund t'i thuash për shembull se prindërit e tu po pushojnë, dhe ti nuk dëshiron t'i zgjosh. Në qoftë se duhet të dorëzojnë një pako, kërko ta lenë jashtë dhe fletën për ta firmosur ta kalojnë poshtë derës.

Prindët e tu duhet të të njoftojnë, nëse duhet të vijë dikush për të rregulluar diçka të prishur në shtëpi. Sidoqoftë personit që paraqitet kërkoi një dokument dhe në qoftë se ai fyhet dhe kërcënon se nuk do kthehet më, lere të ikë. Asnjë riparim nuk e vlen sigurinë tënde.

Në rast se dikush ka arritur të futet në shtëpinë tënde, kujto gjithmonë se ti nuk duhet të matesh forcat me të. Gjëja e parë e mençur që duhet të bësh është të

largohesh sa më parë dhe nëse është e pamundur, mbylly në një dhomë me çelës. Ndoshta nga dritarja arrin të lajmërosh për rrezikun në të cilin ndodhesh. Në qoftë se je duke u kthyer në shtëpi dhe ke përshtypjen se dikush është atje, në një orë që nuk duhet të ketë njeri, mos hyr. Mund të jetë një hajdut që i kapur në befasi nuk dihet se si do reagojë për t'u mbrojtur. Sidoqoftë thërrit nga jashtë ose merr në telefon për t'u siguruar që në shtëpi është dikush nga familjarët. Kujto gjithmonë që jeta e shëndeti yt vlejnë më shumë se çdo gjë tjetër.

### ***Në rast se të bezdisin në telefon.***

Nëse ndodh që bie zilja e telefonit dhe askush nuk përgjigjet, por dëgjohet dikush që merr frymë me zor, apo të thuhet fjalë të ulëta, mos e zgjat, mbylle telefonin. Kur kjo gjë ndodh rishtas, kaloja telefonin prindërit, i cili do dijë si t'i drejtohet dhe ndoshta personi nuk do të telefonojë më. Në rast se vazhdon, mos u përgjigj ose lere telefonin të hapur, sidoqoftë përpiqu të mos jesh vetëm në shtëpi rreth orës që bëhen këto telefonata.

Në çdo rast, është më mirë të mos flasësh me shokët për këtë ngjarje. Ndodh që autori i telefonatave është pikërisht një i njohur, që do të shikojë reagimin tënd, ose duke parë frikën tënde, vendos të bezdisë edhe ai nga ana e tij.

Mos thuaj asnjëherë emrin tënd në telefon, në qoftë se të pyesin kush je. Ai që telefonon duhet ta dijë me kë po flet dhe në se ka gabuar sigurisht nuk humbet kohë ta dijë se me cilin numër apo me kë person ka gabuar. Pyetjes "me kë po flas" përgjigju "me kë dëshiron të flasësh"?

Nëse personi në telefon, kërkon të flasë me prindërit e tu, por megjithëse të ka thënë emrin është i panjohur, mos i lerë të kuptojë se je vetëm. Thuaji të telefonojë më vonë sepse prindi po pushon, se nuk mund të përgjigjet për momentin, se po bën dush etj. Mos jep asnjë të dhënë në telefon mbi jetën, zakonet e tua apo të familjes edhe nëse dikush telefonon në emrin e ndonjë firme apo shoqërie që po studion kush e di se ç'gjë.

### ***Në shkollë.***

Kur dyshon se dikush të ndjek kur shkon apo kthehesh nga shkolla, nëse një i rritur kërkon të zërë miqësi me ty apo me shokët e tu, lajmëro menjëherë prindërit. Mund të jetë ose jo një pedofil, gjithsesi prindërve duhet t'u a thuash dyshimin tënd. Ata do të dinë ta vlerësojnë në se është e vërtetë apo jo.

Jo gjithmonë është e mjaftueshme të jesh e/i kujdesshëm vetëm në rrugë. Edhe në shkollë mund të gjenden persona, që kërkojnë me çdo kusht të afrohen, të prekin shpesh, të marrin dorën, të përqafojnë, kërkojnë të dinë të fshehtat e tua, të bëjnë pyetje mbi marrëdhëniet e tua me seksin tjetër, të thonë fjalë nga të cilat turpërohesh. Në këto raste duhet të jesh e/i vendosur. Me ton të qetë, por të sigurt, duke e parë drejt në sy personin dhe aspak e\i trembur i thua "mos më prek, mos më përqafo, nuk më pëlqen" ose "kësaj pyetjeje nuk dua t'i përgjigjem"

Për t'u shmangur sjelljeve të tilla, qëndro gjithmonë me shokët dhe shoqet e tua. Mos prano të shkosh në vende të veçuara, palestra, magazina, "për të parë diçka interesante". Mos prano edhe në se të kërcënojnë, apo të premtojnë para, lodra, apo nota më të mira. Edhe pse mund të kesh marrë një notë të keqe, apo ke thyer disiplinën, askush nuk ka të drejtë të kërcënojë ose të pretendojë prej teje të bësh diçka që ti nuk do. Ti ke të drejtë t'i kundërvihesh, dhe të kërkosht ndihmë.

Fillimisht mund ta kesh të vështirë sepse je mësuar ta shohësh këtë tip si një person me autoritet dhe të respektueshëm. Kur një person sillet në mënyrë të shëmtuar dhe të bën të ndjehesh keq, nuk meriton më të jetë i respektuar, prandaj reago. Mos ngurro nga frika se mund të humbasësh vitin shkollor. Asgjë nuk vlen më shumë se ty, as notat e mira, as viti shkollor. Kujto në radhë të parë se ti nuk ke faj. Faji është gjithmonë vetëm i agresorit, i atij individi që do të përfitojë nga pozita e tij superiore. Për këtë pa u ndrojtur, kërko gjithmonë ndihmën e një të rrituri tek i cili ke besim.

### ***Festat dhe shoqëritë.***

Të dalësh me persona që i njeh, është një nga mënyrat për të qënë e sigurt. Por shpesh edhe festat me shokët e të njohurit mund të bëhen të rrezikshme. Ja disa rregulla të thjeshta, për të rritur sigurinë tënde:

- Kur nisesh për në një festë, duhet t'a dish se me kë do të kthehesh. Mos shko me shpresë se "do gjëndet dikush që do më shoqërojë." Sigurohu që do kthehesh me personat me të cilët ke shkuar, Cakto një orë me prindërit, shko të flesh tek një shoqe.
- Mos prano të të shoqërojë një tip që ka pirë, që ka marrë drogë, që nuk e njeh dhe që instinktivisht nuk të jep besim edhe pse ka qënë në të njëjtën festë me ty, edhe pse është një i njohur i miqve të festës.
- Mos shko në festa që bëhen në shtëpi apo ndërtesa të braktisura.
- Mos merr drogë, dhe mos e tepro me alkool sepse humbet autokontrollin. Ndoshta do kesh nevojë të arsyetosh. Kur pi tepër ose kur ke marrë drogë, të duket që je në rregull, që je e fortë, që je e guximshme, sepse ky është efekti i drogës. Në të vërtetë është e kundërta, je e pambrojtur, je një viktimë e lehtë.
- Në qoftë se dikush, ose një grup personash, fillojnë të ngacmojnë me fjalë, tregohu e qetë dhe aspak e trembur. Është më e lehtë të të lenë të qetë, po të shohin se nuk ke frikë. Por nëse situata keqësohet, dëgjohen të sharra, fyerje, drejtuar ty ose personave të tjerë, largohu menjëherë, mos mendo se çdo gjë do qetësohet vetvetiu.
- Në qoftë se është gati për të shpërthyer një sherr midis dy grupeve, ose dikush po shkatërron sendet e shtëpisë apo të lokalit ku gjendeni, mos u trego shpërfillës. Mund të akuzohesh për bashkëpunim dhe akte vandalizmi. Në qoftë se nuk je në gjendje t'i ndalosh, largohu. Kërko ndihmë nëse e sheh të arsyeshme.
- Në qoftëse nuk mund të largohesh, bëj diçka të papritur, ule ose ngrije në maksimum volumin e radios, shuaji dhe ndizi dritat, trokit tek porta, thuaj se po arrin policia, etj., ndoshta kjo mund ta qetësojë përkohësisht situatën, deri sa të mendosh një rrugë dalje.
- Në qoftë se dhunojnë dikë në sytë e tu, vlerëso shpejt se ç' duhet të bësh. Është e vështirë ta ndihmosh viktimën nëse agresori nuk është një i vetëm. Mund të pësosh edhe ti të njëjtën gjë. Largohu sa më parë për të kërkuar ndihmë.



Mos u shqetëso për atë që do mendojnë të tjerët në lidhje me ty apo me rrethanat në të cilën u gjende.

Të gjykoresh keq janë vetëm fjalë.

Një abuzim mund të shkatërrojë përgjithmonë jetën dhe psikologjinë tënde.

### ***Në udhëtim.***

Nuk ka rëndësi në se je në qytetin tënd, apo në një qytet tjetër ku ke shkuar për pushime ose për studime. Rregullat e vetmbrojtjes nuk ndryshojnë.

Mos mendo se po të jesh në një vend të huaj rrezikon më pak. Përkundrazi. Mund të përfitojnë sepse e njeh pak apo aspak qytetin, mund të përfitojnë sepse nuk ke kujt t'i drejtoresh për ndihmë.

Mos shko vetëm në një zonë të qytetit, pa pyetur më përpara si arrihet.

Kujdesu të mos gjendesh vetëm në stacione në periferi të qytetit, sidoqoftë mbështetu mbas murit për të shmangur një sulm nga mbrapa kurrizit.

Qëndro gjithmonë larg nga stolat e stacionit dhe nga shinat ku kalojnë trenat.

Zër vend afër shoferit në rast se autobusi është bosh, nëse ka njerëz që kanë pirë ose janë të droguar.

Dhe kryesorja: mos kërko auto stop. Nëse duhet patjetër të kërkoesh, mos prano autostop nga persona të dehur apo të droguar.

Mos hip në një makinë ku ka më shumë se një njeri. Ulu në ndenjësën e pasme dhe po të kesh çantë apo valixhe, mbaji me vete. Sigurohu që dyert e makinës hapen, që rripi i sigurimit nuk është i bllokuar, për të qenë e sigurt që mund të largohesh. Sigurisht do të ishte më mirë që të mos gjendeshe në një makinë ku nuk ndjehesh e qetë.

Kur je me një shoqe mos u ndani, uluni që të dyja mbrapa.

Po të jeni një djalë e një vajzë, djali hip i pari në makinë e zbret i fundit.

Kur kërkon autostop, mund t'i besosh vetëm instinktit tënd. Përdore. Shpesh ka ndihmuar.

### ***Në marrëdhënie pune.***

Sigurisht, kur je në marrëdhënie pune, të duket më e vështirë t'i kundërvihesh agresorit kur ai është shefi apo punëdhënësi yt. Gabohesh. Qetësia dhe jeta jote, vlejnë më shumë se sa një kontratë pune.

Mënyrat se si një person mund të të japë bezdi janë të shumëllojëshme. Mund të fillojë nga vështrimet "me dy kuptime", diskutime mbi seksin, pyetjet, në dukje pa të keq, mbi jetën tënde sentimentale dhe seksuale, përqafime dhe të prekurit vend e pa vend, deri në propozime të drejtpërdrejta për raport seksual.

Të zgjedhësh rrugën më të shkurtër - të bësh sikur nuk kupton, nuk është zgjedhja më e drejtë. Provokuesi mendon se shpejt a vonë do ta kuptosh se çfarë do ai prej teje, pra do të shtojë akoma më shumë ngacmimet.

Mënyra më e mirë për ta kundërshtuar është që me zë të qetë dhe të vendosur (nuk duhet ta kuptojë se je e shqetësuar apo e trembur) t'ia bësh të qartë, se nuk të

pëlqen sjellja e tij drejt teje dhe se dëshiron të liresh e qetë. Kështu ai e kupton që ti je gati t'i kundërvihesh, dhe heq dorë.

Nëse kjo nuk ndodh, pra ai vazhdon të të ngacmojë, vlerëso rrethanat në të cilat gjendesh. Ndoshta me ndihmën e prindërve ose të dikujt tjetër mund të arrish të shmangësh këtë dhunë psikike, në rast të kundërt është më mirë ta lesh punën.

Gjithsesi, kujto të drejtën tënde si person me një identitet seksual:

ke të drejtë të mos pranosh diskutimet e propozimet që nuk të pëlqejnë ose të fyejnë.  
ke të drejtë të kërkossh ndihmë dhe të mbrohesh.

## ***Mobbing***

***M***obbing është termi që përdoret për të treguar sjelljen violente që i ushtrohet një personi, në ambientin e tij të punës.

Me sjellje violente nënkuptohet keqtrajtimi psikologjik, tallja, poshtërimi, nëpërkëmbja, shpifjet, fyerjet, që i bëhen viktimës shpesh me qëllim që të detyrohet të baktisë vendin e punës.

E zgjatur në kohë, kjo dhunë, dëmton jo vetëm dinjitetin personal dhe profesional të viktimës por edhe shëndetin psiko-fizik të tij.

Mobbing ushtrohet si në drejtimin vertikal, pra nga një person më i lartë në gradë drejt një vartësi (bossing) ashtu edhe në drejtim horizontal.

Në këtë rast bëhet nga kolegët e punës drejt një kolegu tjetër, duke e veçuar nga marrëdhëniet normale të një grupi pune.

Shkaqet pse kolegët vendosin ta përjashtojnë nga grupi, janë nga më të larmishmet:

- për të mos prishur marrëdhëniet e tyre me shefin kur shohin se viktimës i ushtrohet mobbing prej tij.
- viktimë ka një karakter të mbyllur e pak të shoqërueshëm.
- nuk ka të njëjtin opinion me kolegët për çështje të ndryshme që diskutojnë.
- ka tipare pozitive që të tjerët nuk i kanë; korrektësia, ndershmëria dhe aftësia e tij në përmbushjen e detyrës bëjnë që kolegët e tjerë të bëhen grusht për ta mënjeluar.
- zilia apo përçmimi për stilin e jetës e mënyrën si vishet.

Shpesh antipatia e urrejtja fshihen mbas një sjellje hipokrite. Kjo bën që viktimë jo gjithmonë e kupton që në fillim se ç'po ndodh.

Pasojat më të shpeshta të kësaj dhune janë me natyrë psikike.

Viktima ndjehet i acaruar, ka ankth, çrregullime të gjumit, i ulet vëmendja dhe përqëndrimi, vuan nga anoreksia ose bulimia, i ulet dëshira seksuale.

Mobbing është dhunë psikike pra duhet ta kundërshtosh dhe të mbrohesh.

## ***Stalking***

**Stalking**, është termi që shpreh përndjekjen ngulmuese të një personi ndaj një personi tjetër; ngulmim,që i shkakton viktimës ankth, frikë, pasiguri.

Përndjekësi sillet në mënyre obsesive. Ai e ndjek viktimën këmba-këmbës, i telefonon me orë e pa orë, i bën dhurata, i shkruan letra, i dërgon mesazhe, edhe pse personi të cilit i drejtohen nuk i pëlqen kjo sjellje,përkundrazi i sjell bezdi e shqetësim. Jeta e të përndjekurit bëhet e vështirë edhe për aktivitetin normal e të përditshëm aq sa ,jo rrallë është i detyruar të ndërrojë punë dhe vendbanim sepse nuk dëshëron të ketë marrëdhënie me përndjekësin.

Përndjekja mund të vazhdojë me muaj ose me vite të tëra.

Kjo të bën të kuptosh se nuk kemi të bëjmë me një sjellje normale.

Jo gjithmonë një person bëhet stalker sepse është i dashuruar me viktimën.

Ai mund të veprojë për motive nga më të ndryshmet: për xheloz, për hakmarrje, ose sepse është një person me probleme sociale dhe psikike.

Të mbrohesh nga një stalker nuk është e thjeshtë.

Rregulla e parë : i thuhet hapur që nuk jeni e interesuar për asnjë lloj marrëdhënie, as si shok, as si i njohur, dhe përpiku të mos kesh asnjë kontakt me këtë person.

Në qoftë se i ktheni dhuratat, i përgjigjeni letrave, ose çdo lloj tjetër provokimi përndjekësi e interpreton si dëshirë për të komunikuar me të, ose si eksistenza e një marrëdhënie të vërtetë me ty;

ai do të bëhet më këmbëngulës dhe do të gjejë të tjera mënyra për të përndjekur.

Kronikat flasin për stalker, apo ish të fejuar që jo vetëm i ndjekin dhe i terrorizojnë viktimat e tyre, por edhe i kanë vrarë.

Mos e merr me lehtësi një përndjekje obsesive: kërko ndihmë nga një person i afërt, i besueshem, ose edhe nga forcat e policisë.

Stalking konsiderohet një akt i ndëshkueshëm nga ligji në shumë vende të botës.

Viktima merret në mbrojtje nga shteti sepse një përndjekje e tillë e përsëritur dhe e zgjatur në kohë, bëhet e rrezikshme për jetën e viktimës.

Nga libri” Heshtja nuk është zgjidhje”.

## *Dy fjalë më shumë për vajzat.*

**25** Nëntori është dita botërore kundër dhunës ndaj grave, e caktuar nga Asambleja e Përgjithshme e O.K.B.së në vitin 1999, për të sensibilizuar qeveritë, shtetet, organizatat e ndryshme dhe opinionin publik për këtë dramë shoqërore.

Është e pa mendueshme që akoma sot ka gra në botë që trajtohen keq nga burrat, që akoma sot gratë duhet të përjetojnë dhunën seksuale.

Sipas të dhënave statistikore, një grua ndër tre, ka qenë viktimë e një violence apo agresioni nga një burrë, të paktën një herë gjatë jetës.

Në sajë të studimeve sociologjike, sot është e ditur se dhunuesi nuk është vetëm personi që ka probleme mendore, që vjen nga një ambient familjar jo i kulturuar, ose me kushte jo të mira ekonomike. Mund të jetë e kundërta.

Nuk ka rëndësi pozita shoqërore apo puna që bën. Ai është një njeri që nuk pranon barazinë dhe aq më pak autonominë e seksit tjetër. Duke qenë i pasigurt, me pak besim në vete, ka frikë se humbet kontrollin dhe fuqinë që do të kenë mbi gratë.

I paafte të kuptojë se ku qëndron e meta në personalitetin e tij, ja hedh fajin për të gjitha dështimet dhe mos arritjet në jetë, grave që e rrethojnë në ambientin familjar, nënës, motrës, gruas, vajzës ose kolegeve në ambientin e punës, duke e transformuar bashkëjetesën në një makth të vërtetë. Megjithatë këto gra, e vuajnë fizikisht e shpirtërisht keqtrajtimin dhe poshtërimin që ju bëhet, shpesh kanë frikë ose turp të padisin dhe prandaj zgjedhin heshtjen.

Duke besuar se me forcën fizike tregohet burrëria, këta individë, mendojnë se sjellja agresive dhe violente i bën të jenë të respektuar. Sigurisht kjo nuk është një sjellje prej personi të qytetëruar. Agresiviteti që ata shfaqin është pasojë e mangësisë në perceptimin e drejtë të raportit burrë-grua dhe dëshirës për autoritet që duan të krijojnë nga ky raport. Kur fillon të dalësh në shoqëri e të krijosh miqësi të reja, edhe pse mund të vish nga një familje ku babai apo vëllai, ka karakter të dhunshëm, mos mendo se të gjithë burrat e djemtë janë ose duhet të jenë të tillë. Mos mendo se është normale që një mashkull mund të trajtojë keq një femër. Mos lejo të ndodhë.

## *Personale*

**P**amvarësisht nga mosha kur ndjehesh e dashuruar, ose nga mosha që vendos të bësh dashuri dhe për gjithë vitet që natyra do të ta lejojë, një gjë mos e harro kurrë: duhet të ndjehesh e lumtur, e dëshiruar dhe e dashuruar. Dashuria që të bën të vuash nuk duhet të bëjë pjesë në jetën tënde. Askush nuk mund ta bëjë këtë, në qoftëse ti nuk ja lejon.

Ta falësh të dashurin tënd kur ai ka bërë diçka që nuk të pëlqen, është normale, por t'ia falësh vuajtjen që të shkakton, për hir të dashurisë tënde, kjo nuk duhet të ndodhë.

Mëso ta vlerësosh dhe ta duash veten.

Dashuria është gjithëçka kur të jep gëzim, të bën të ndjehesh e bukur, e veçantë, speciale, kur të bën të lumtur.

Kur je e dashuruar, mos pyet sa do të zgjasë, ajo që do të mbetet në mendjen dhe në zemrën tënde, edhe pse mund të marrë fund, është vetëm intensiteti dhe bukuria me të cilin e ke përjetuar...

### ***Dhuna e ushtruar nga një anëtar i familjes.***

Çdo fëmijë ka të drejtë të jetojë i qetë dhe i lumtur në gjirin e familjes së tij. Po ashtu, ai ka të drejtë jo vetëm për mbrojtje nga ana e familjarëve por edhe të respektohet si një person që ka dëshirat dhe mendimet e veta. Në rastin kur agresori i një fëmije është pikërisht prindi i tij, ose një i afërm në gjak, do të thotë se ata sigurisht nuk e mendojnë në këtë mënyrë.

Kur je viktimë e abuzimit në familje ndjehesh keq. Mendon se je ndryshe nga fëmijët e tjerë. Je e zemëruar me veten sepse mendon që është faji yt, dhe për këtë meriton të vuash. Asnjë nga këto ndjesi nuk është e drejtë.

Dhuna nuk të ushtrohet sepse ti je ndryshe nga të tjerët, as sepse je sjellë keq, as sepse ke gabuar. Kjo gjë nuk ka lidhje me ty, me sjelljen tënde, me atë që ke bërë apo ke thënë. Ti je vetëm një viktimë e pafajshme.

Faji është gjithmonë dhe plotësisht vetëm i agresorit. Ai do që të përfitojë nga ty ashtu si do të përfitonte nga çdo fëmijë tjetër (ndoshta e ka bërë edhe me motrën apo vëllain tjetër). Nëse je viktimë e këtij abuzimi, duhet ta kundërshtosh e vendosur dhunuesin kushdo qoftë ai, prindi, xhaxhai, njerku, kushëriri, vëllai, duke ja thënë me zë të lartë dhe të sigurt se nuk të pëlqen ajo që bën dhe se dëshiron të liresh e qetë. Por më e rëndësishme është të kërkes ndihmë nga prindi tjetër, nga një mësues ose nga një i rritur tek i cili ke besim. Të pësosh dhunë nga familjari, është një ngjarje e hidhur dhe e shëmtuar, por asgjë nuk zgjidhet duke pritur në heshtje që situata të ndryshojë. Mos mendo se je vetëm dhe pa mbrojtje. Shteti ka ligje të posaçme për të mbrojtur viktimat e dhunës dhe abuzimit. Gjendet gjithmonë një rrugëdalje, mjafton të kesh guxim të flasësh me një person tek i cili ke besim. Duke treguar për dhunën që të bëhet, ti mbron veten dhe kjo është një nga të drejtat e tua, një e drejtë që nuk ndryshon kurrë, në çdo vend apo rrethanë që do ndodhesh.

### ***Agresioni në familje.***

Kur agresioni ndodh në gjirin e familjes, është shumë e rëndë si për viktimën, ashtu dhe për anëtarët e tjerë të familjes. Gjithkush do të dëshironte të mos ishte as dëshmitar, dhe as pjesë e kësaj ngjarje të tmerrshme dhe të neveritshme.

Nëse kjo ka ndodhur, do të jetë shumë e vështirë për fëmijën që të flasë dhe e dhimbshme për familjarin ta dëgjojë. Ai nuk do dojë ta besojë, sepse nuk mund ta pranojë këtë gjë të tmerrshme.

Të zbulosh që një person i familjes është një individ që abuzon me fëmijën, është një traumë e rëndë, për këtë është e këshillueshme t'ia hapësh zemrën vetëm personave të afërt dhe të besimit, që janë në gjendje të kuptojnë dhe të ndihmojnë pa paragjykime. Ta përballosh vetëm agresorin në këto raste është e vështirë. Ai mund të reagojë në mënyrë të dhunshme. Ndoshta do të duhet të kërkes ndihmë nga forcat e policisë.

Pavarësisht nga kushtet ekonomike dhe familjare duhet të mendosh sa më shpejt të jetë e mundur për masat që do të marrësh. Ndoshta duhet të ndërrosh shtëpi ose të largosh agresorin nga vendbanimi yt. Kush "ngacmon" një fëmijë nuk e bën një herë të vetme. Mundësitë që kjo ngjarje të mbetet një rast i veçantë dhe që

nuk do të përsëritet më, janë të pakta. Cilado qofshin ndjenjat e tua ndaj agresorit, apo lidhja farefisnore me atë, kujdesu në radhë të parë për viktimën, jepi gjithë mbështetjen tënde. Mos lejoni t'i ndodhë përsëri, sepse një gjë e tillë lë shenjë përgjithmonë në psikologjinë e tij.

### ***Si ta kuptoj nëse fëmijës i është ushtruar dhunë seksuale?***

Çdo ndryshim i menjëhershëm në sjelljen dhe karakterin e fëmijës, pa një shkak të dukshëm, të bën të mendosh se ka diçka që nuk shkon, pra të sjell në mendje veç të tjerash edhe një agresion seksual.

Kur fëmija zhduket me orë të tëra pa treguar ku ka qënë, humbet oreksin ose fillon të hajë tepër, dobësohet ose shëndoshet për një periudhë të shkurtër kohe, sigurisht këto janë shënja që nuk mund të kalojnë pa u vënë re.

Luhatjet e humorit, një qetësi e tepruar apo shpërthimet e papritura të inatit pa shkak, nuk mund t'u lenë shpërfillës apo të mendoni se janë ndryshimet e moshës. Pyetjet e përsëritura mbi seksin, apo homoseksualitetin, jo gjithmonë duhen marrë si një kuriozitet i thjeshtë i faktit se fëmija po rritet, pra është normale të bëjë pyetje rreth këtyre temave.

Shenja të tjera mbas një agresioni, mund të jenë ndryshimi i papritur i karakterit: fëmija fillon të grindet më të gjithë, gënjen, nuk shkon në shkollë, nuk mëson si më parë, nuk del më me shokët. Zgjidhet natën i trembur ose ka pagjumësi. Papritur u kthehet disa zakoneve që i kishte kaluar prej kohësh, për shembull fillon të urinojë në shtrat, ose të mos e kontrollojë jashtëqitjen. Reagon në mënyrë të tepruar, qoftë me frikë apo me shqetësim ndaj skenave të dhunëshme apo të seksit të shfaqura në një film.

Ndryshon mënyrën e të veshurit (nuk hyn këtu ndjekja e modës) psh, vishet më trashë, sikur do të dojë të mbulojë trupin. Lahet në mënyrë të tepruar ose nuk lahet far. Mban të fshehura të holla apo sende që nuk ia keni dhënë ju dhe nuk tregon se kush ia ka dhënë.

Në trup, në brendësi të gojës ose rreth buzëve, rreth organeve të jashtëqitjes vihen re vrraga, plagë të vogla dhe gërvishtje. Këto shënja mund të vihen re edhe rreth organeve seksuale ose janë të pranishme shenjat e një infeksioni venerian.

Tek vajzat mund të vihet re deflorimi (çvirgjërimi) kurse tek djemte shpëputja e frenulumit (perit)

Pyeteni fëmijën me durim e dashuri, se çfarë ka ndodhur, nëse dikush e ka trazuar, apo është i trembur nga diçka, apo dikush.

Duke mos pasur asnjë njohuri mbi abuzimin dhe seksin në përgjithësi ai do ta ketë të vështirë të gjejë fjalë për t'u shprehur.

Sigurojeni që jeni i shqetësuar për të, se çfarë do që të ketë ndodhur, nuk do ta dënoni dhe as do ta qortoni, se doni vetëm ta ndihmoni, në se ka ndonjë problem. Shprehjani gjithë dashurinë që ndjeni për të, dashuri e cila nuk ka të krahasuar me asgjë në botë.

## *Si ta ndihmoj fëmijën ndaj të cilit është ushtruar dhunë?*

Për një prind, dhuna që mund të pësojë fëmija e tij është pa dyshim një gjë e tmerrshme. Mendimi i parë që të vjen në mendje, është se nuk ke bërë aq sa duhet për ta mbrojtur. Është dhimbja pa kufi, kur sheh fëmijën tënd të vuajë. Është frika për gjendjen shëndetësore dhe për të ardhmen e tij. Të lind instinktivisht dëshira të hakmerresh kundër agresorit.

Për mentalitet dhe kulturë nuk mund të mbetesh mospërfillës ndaj opinionit shoqëror. Duke patur këtë shumëllojshmëri ndjenjash dhe shqetësimesh, është e vështirë të bëhesh mbështetje për fëmijën. Prindërit janë ata që psikologët i quajnë "viktimat dytësore" Por, kur fëmija ka pësuar një agresion, është ai që ka nevojë për ndihmë dhe jo prindi që sigurisht e vuan shumë atë që i ka ndodhur fëmijës së tij.

Pavarësisht se në çfarë rrethanash ka ndodhur një abuzim, ajo që duhet të mbahet parasysh është fakti se agresioni nuk ndodh asnjëherë për faj të viktimës.

Në qoftë se fëmija është gjendur në ndonjë vend ku e kishit ndaluar të shkonte, i ka besuar një të panjohuri, ka gënjyer apo ka bërë çfarëdolloj tjetër gabimi, është sjellë si një fëmijë që akoma nuk i njeh anët e errëta të shoqërisë. Sigurisht që nuk ka kërkuar të dhunohet. Mos e qortoni duke i thënë - shih ç'na bërë- ai nuk ka bërë asgjë. Fëmija është vetëm një viktimë e ligësisë.

Kur agresioni ndodh në rrethin familjar, është shumë më e vështirë ta besosh. Por kujdes, mos e lëndoni më tepër fëmijën me mosbesimin tuaj, është e vështirë të imagjinojë një gjë për të cilën nuk ka njohuri.

Është shumë e rëndësishme për fëmijën që ai të bindet se e doni njësoj si më parë, dhe se asgjë nuk mund të ndryshojë ndjenjat tuaja ndaj tij.

Ai nuk duhet të ndjehet fajtor prandaj qetësojeni, ju jeni të bindur që nuk është faji i tij. Një agresion seksual i heq viktimës besimin tek vehtja, ndaj është e rëndësishme të marrë vetë vendime. Për këtë bëje të kuptojë se duhet të vendosë ai vetë, në se dëshëron të shkojë në polici apo në ndonjë tjetër institucion shtetëror.

Sigurisht këshillat nga ana juaj nuk duhet t'i mungojnë.

Sigurojeni se do t'i rrini afër dhe do ta ndihmoni ta kalojë këtë traumë. Mos kërkonit që ai të kthehet menjëherë në jetën e përditëshme. Ndoshta do të ketë nevojë për disa ditë pushim, të flejë me dritën nderur, të mos mbetet vetëm në shtëpi. Jepini të drejtë dhe kohë.

Por kujdes, mos e trajtoni si një objekt të brishtë apo si një person të veçantë, mos i ndryshoni ritmin dhe aktivitetin e përditshëm. Duhet të bindet që agresioni nuk i ka ndërprerë jetën, se ajo mund të kthehet përsëri normale, se nuk është "ndryshe" nga të tjerët. Vazhdoni t'i jepni siguri që e doni, që e respektoni, për t'i kthyer besimin tek vetja dhe autostimën.

Mos e ktheni temën mbi agresionin në një tabù. Përkundrazi, jepini mundësi të bëjë pyetje për të kuptuar më mirë dhe nxiteni të flasë sa herë ta ndjejë të nevojshme. Një traumë e tillë shqetëson gjithë jetën familjare. Përgatituni të kaloni një periudhë të vështirë. Nuk do të mungojnë tensionet, konfliktet në familje dhe të hedhurit e fajit ndaj njëri tjetrit.

Ndoshta, do të ketë xhelozë nga fëmijët e tjerë, për kujdesin më të madh që po tregoni ndaj fëmijës viktimë të abuzimit.

Në qoftë se situatën nuk e keni më në dorë, ndoshta është mirë t'i drejtoheni një psikologu.

### ***Pasojat e një agresioni***

Cilido qoftë lloji i agresionit që ke pësuar, të bën të ndjehesh keq.

Kjo është një ngjarje e rëndë në jetën e njeriut, ndaj mos u tremb nga gjendja shpirtërore e shqetësuar dhe e paqartë që do kalosh. Çdo kush do të reagojë në këtë mënyrë, dhe kjo është më se normale.

Pasojat mbas një agresioni mund të jenë të menjëhershme ose mbas një periudhe prej disa ditësh. Më shpesh hasen pagjumësia, ëndrrat e këqija dhe frika ndaj çdo gjëje e çdokujt. Mund të kesh shqetësime, që duken si pa lidhje me ngjarjen e hidhur p.sh. dhimbje koke, dhimbje barku, anoreksi, të vjella.

Do të ketë ditë që do jesh më e/i qetë dhe ditë të tjera që do të duket fundi i botës. Shpesh do kesh frikë nga gjithçka dhe nuk do të rri dot vetëm. Ose përkundrazi nuk do dëshirosh të shohësh njeri dhe do mbyllesh në vetvete. Humbet besimin tek vetja dhe të tjerët.

Mund ta kesh të vështirë ta nisësh jetën nga e para.

Do ketë çaste që do dëshiroje të vdisje.

Pasojat në familje dhe në rrethin shoqëror janë të pashmangshme

Për familjarët nuk do të jetë e lehtë, sepse për mentalitet, dhe jo se nuk të duan, këtë ndodhi tronditëse e përjetojnë si një turp.

Është më e mundshme që në familjet tona të dëgjosh shprehjen akuzuese “ç’na bëre moj e zezë” se sa fjalët dashamirëse “ç’ të gjeti moj bijë.”

T’u tregosh të afërmëve, apo shoqeve atë që ka ndodhur nuk është e lehtë. Ndoshta dikush nuk do të kuptojë: jo të gjithë e dinë çdo të thotë të kesh pësuar një agresion.

Dikujt do t’i dukesh "ndryshe", dhe nuk do të dojë të shoqërohet më me ty, ndoshta do të të përflasin.

Për këtë mendoju mirë para se t’i hapësh zemrën dikujt. Mund të të lëndojnë akoma më shumë personat më të cilët mendon të flasësh.

Jo me pak do të ndjesh peshën e opinionit.

Opinionit i asaj pjese të shoqërisë që kërkon të gjejë një shkak për të gjykuar dhe për të përgojuar të tjerët.

Ndoshta është koha që dikush ta kuptojë se abuzimi është një akt i dhunshëm dhe jo një kënaqësi, se bëhesh viktimë jo sepse e ke dëshiruar, jo për atë që ke thënë apo që ke bërë, jo për pamjen e jashtme.

Agresioni ndodh sepse u gjënde aty, mund t’i ndodhte kujdo tjetër.

Do ta kesh të vështirë, sigurisht.

Ndoshta do të duhet të ndryshosh diçka në mënyrën e jetës.

Në qoftë se mendon që je aq e fortë sa mund ta përballosh këtë traumë vetëm, ke të drejtë ta provosh. Gjithsesi, është më mirë të pranosh ndihmën që të ofrohet nga njerëzit që të duan.

Koha shëron, dhe shpejt a vonë do të ndiesh nevojën të rimarrësh nga e para jetën tënde.

Në mendjen tënde, kjo ngjarje, do mbetet vetëm si një kujtim i largët dhe i hidhur.



## ***Ç'duhet të bësh mbas një agresioni apo abuzimi seksual?***

Nga ky libër e ke kuptuar se në rastin e një agresioni duhet të kërkossh ndihmë. E përsërisim ti nuk ke bërë asnjë faj.

Faji është gjithmonë i agresorit.

Pra ç'duhet të bësh mbas një agresioni?

Në qoftë se ka ndodhur jashtë shtëpisë, largoju menjëherë nga vendi dhe nga agresori. Mos qëndro e hutuar apo duke qarë.

Kërko të arrish në një vend të sigurt, në shtëpi, në spital ose në polici.

Në qoftë se nuk mund, mendo kujt mund ti telefonosh. Prindërve, një shoqeje, policisë?

Mos mendo se je kaq e fortë sa ta përballosh vetëm.

Do ndjesh nevojën të kesh dikë afër.

Në qoftë se ka ndodhur në shtëpi, ndoshta ke nevojë të dalësh.

Mos dil e pa shoqëruar.

**Mbas një agresioni dy janë gjërat e rëndësishme që duhet të bësh:**

**1. Paditja e ngjarjes në polici**

**2. Vizita mjeksore.**

- Sa më shpejt të drejtohesh në polici aq më të shumta janë mundësitë për të gjetur agresorin. Sigurisht, pyetjet që do të bëjnë aty, për të kuptuar se si kanë rrjedhur ngjarjet, mund të venë në vështirësi.

Nuk do ta kesh të lehtë të tregosh atë që të ka ndodhur, por kjo është e vetmja mënyrë për ta gjetur dhe dënuar personin që të ka keqtrajtuar.

- Vizita mjekësore është shumë e rëndësishme për ty.

Ajo mund të bëhet edhe në praninë e një të afërmit tënd, në qoftë se kjo të bën të ndjehesh më e qetë.

Mjeku do të përcaktojë gjendjen tënde fizike e psikologjike.

Nëpërmjet analizave do të zbulohet nëse ke marrë infeksion apo je shtatzënë.

Mund të merren prova të tjera për të lehtësuar gjetjen e agresorit.

Sidoqoftë, edhe nëse vendos të mos shkosh në polici, vizitën mjekësore mos ia moho vetes.

Është e rëndësishme për të ardhmen tënde.

***Edhe në rastet kur e njëj agresorin, duhet ta bësh vizitën mjekësore, po ashtu ke të drejtë t'i drejtohesh policisë për të bërë padinë.***

### ***Si të flasësh me prindërit.***

**K**ur ke pësuar një agresion, ke nevojë të ndihmohesh për të kaluar sa më shpejt dhe më lehtë periudhën e vështirë të mbas agresionit.

Ata që mund të ndihmojnë më shumë dhe me gjithë zemër, sigurisht që janë prindërit.

Nëse kjo nuk ndodh, shkak mund të jesh ti vetë që nuk do të tregosh atë që ka ndodhur: ke frikë se do të të bëjnë me faj dhe mund të të dënojnë, nuk do t'iu tregosh se ku ishe dhe çfarë po bëje kur pësove agresionin.

Turpërohesh për atë që të ka ndodhur ose je e trembur sepse agresori të ka kërcënuar.

Asnjë nga këto arsye nuk duhet të bëhet shkak që ti të mos flasësh me prindërit e tu.

Ata do ta kuptojnë se është më i rëndësishëm fakti që ti ke nevojë për ndihmën e tyre.

Prindërit vuajnë në se e shohin fëmijën që nuk është mirë dhe nuk dinë si ta ndihmojnë sepse nuk dinë shkakun.

Problemet zgjidhen duke folur dhe jo duke heshtur.

Në qoftë se në momentin që të ka ndodhur agresioni, ishe në një vend ku prindërit ta kishin ndaluar të shkoje, në se ishe e dehur apo e droguar dhe nuk do që ata ta marrin vesh, ose për çdo arsye tjetër që mund të kesh, mos harro se një agresion është shumë më i rëndë se çfarë do lloj faji që mund të kesh bërë.

Prindërit e tu do të shqetësohen për atë që të ndodhi. Për faktin që mund ti kesh gënjyer apo që nuk i ke dëgjuar këshillat e tyre, do keni kohë të flisni më vonë.

Në rastin kur të kanë kërcënuar, mos harro se agresori është një kriminel që kërkon t'i shpëtojë drejtësisë.

Kjo është një arsye më shumë për të folur me prindërit dhe me policinë.

Mos u ndruaj të shprehësh ndjenjat e tua dhe as mos u turpëro nga lotët që do derdhësh. Fol me prindërit e tu, thuaju të gjitha ato që ke në zemër.

Reagimi i tyre mund të jetë i papritur për ty.

Ndoshta janë më të mirëkuptuar se sa i parafytyroje, ndaj teje dhe asaj që të ka ndodhur.

Ndoshta do të jetë i gabuar reagimi i tyre.

Edhe prindërit më të arsyeshëm mund të gabojnë, sepse edhe për ata është e vështirë ta pranojnë atë që të ka ndodhur, për shembull, do të duan të hakmerren ndaj agresorit ose do të ndalojnë të bësh paditjen.

Mund të pengojnë të rinisësh e qetë jetën tënde, sepse do të jenë të frikësuar.

Përpiqu jo vetëm t'i kuptosh, por edhe t'i bësh të kuptojnë se kjo ngjarje e hidhur dhe e pa dëshiruar nuk duhet të keqësojë raportin në familje, përkundrazi, duhet t'u afrojë më shumë për të ndihmuar njëri tjetrin.

Marrëdhëniet në familje janë të bazuara mbi dashurinë, mirëbesimin, mirëkuptimin dhe mbështetjen reciproke.

### ***Kur do rimarrësh sërishmi sensualitetin.***

Abuzimi nuk ka të bëjë me sensualitetin e viktimës dhe as me shijet e tij seksuale. Dhuna i është ushtruar sepse u ndodh aty, sepse dhunuesi ishte një pedofil ose një person me çrregullime të personalitetit.

Kush kryen një dhunë seksuale e sheh dashurinë vetëm si një kënaqësi trupore, si një dëshirë të çastit, ku ndjeshmëria nuk ka të bëjë fare.

Madje për ata dashuria është shenjë dobësie.

Agresioni i pësuar nuk ndryshon as sensualitetin dhe as prirjet seksuale.

Sigurisht kushdo që ka pësuar një agresion vajzë apo djalë, për një kohë nuk do të ketë asnjë dëshirë për të rifilluar një raport seksual.

Është normale, është e kuptueshme.

Ndoshta do t'i japë bezdi edhe një përqafim nga familjarët.

Do të ketë vështirësi t'u besojë të sapo njohurve apo të krijojë miqësi të reja.

Gjithësesi, jepi kohë vetes.

Ndoshta duhet të kalojë një muaj apo një vit, por çdo gjë do të normalizohet.

Gradualisht do të rifitosh respektin ndaj vetes dhe qetësinë.

Agresioni do të mbetet në mendje si një ngjarje e largët, që nuk ka të bëjë fare me sensualitetin.

*Abuzimi është një akt dhune, sensualiteti është dashuri.*

Kur të fillosh ta mendosh në këtë mënyrë, do të thotë se je duke e rimarrë jetën tënde, se je gati për të dashuruar dhe për ta shprehur sërishmi sensualitetin tënd, pra je gati për të patur një raport të qetë seksual.

## *Dy fjalë mbi drogën.*

Jo rrallë, violenca seksuale dhe keqtrajtimi që pëson një person, ndodh sepse ai është nën efektin e drogës.

Organizata Botërore e Mjekësisë emëron drogë “çdo substancë që mund të ndryshojë një ose më shumë funksione të organizmit”. Ky përcaktim, nuk merr parasysh faktin nëse këto substanca janë të lejuara apo të ndaluara nga ligji për t’u përdorur. Një pjesë e madhe e barnave që përdoren në mjekësi bëjnë pjesë në kategorinë e drogës.

Alkooli dhe cigaret janë të ligjëruar nga shteti dhe shoqëria, por sot njihen mirë dëmet që ato i shkaktojnë shëndetit.

Në trurin e çdo njeriu ka rreth 100 miliard qeliza që marrin e përcjellin sinjale nga truri në të gjithë trupin. Drogat ndërhyjnë pikërisht në përcjelljen e këtyre sinjaleve duke i deformuar ato dhe për rrjedhojë edhe funksionimin e organizmit, të ndjesive dhe perceptimin e realitetit.

Alkooli p.sh. ndërhyr në funksionimin e qelizave nervore që kontrollojnë mendimin dhe lëvizjen. Duke deformuar transmetimin e sinjaleve, bën që i dehuri të ketë vështirësi në të ecur dhe në të shprehururin e mendimeve.

Në bazë të efektit që shkaktojnë, drogat klasifikohen në këto grupe:

- Psikoletike: alkooli, opiumi, morfina, heroina, barbiturikët. deprimojnë, ngadalësojnë, ulin aktivitetin e sistemit nervor qendror.
- Psikoanaletike: anfetamina, speed, kokaina, duhani, kafeina eksitojnë, ngacmojnë, nxisin aktivitetin e sistemit nervor qendror.
- Psikodisletike: marijuana, hashishi, LSD. deformojnë perceptimin e drejtë të realitetit.
- Drogat e përzjera: ecstasy kanë efekt ngacmues mbi qelizat nervore.

Nuk ka një ndarje në droga të lehta dhe droga të rënda, ato shkaktojnë gjithmonë vartësi fizike dhe psikologjike.

Marrja e drogës ndikon në jetën e përdoruesit dhe të familjes së tij, në të ardhurat ekonomike, në lidhjet shoqërore, në shkollë, në punë, e shpesh le pasoja të rënda edhe për të ardhmen.

Personat që marrin drogë nuk janë në gjendje të kontrollojnë dhe të vlerësojnë veprimet e tyre.

Ata humbasin aftësinë për të reaguar ndaj ngacmimeve të ndryshme, ndjehen të çoroditur në perceptimin e kohës dhe të hapësirës.

Droga dobëson sistemin mbrojtës të organizmit, pra ul rezistencën ndaj sëmundjeve infektive.

Dëmet që ato shkaktojnë në organizëm janë shpesh të pashërueshme dhe vdekjeprurëse.

Nuk ekziston një tip i veçantë njeriu, për të njohur përdoruesit e mundshëm të drogës, por studiozët, përshkruajnë disa nga karakteristikat e personave që janë të prirur më lehtësisht ndaj këtyre substancave:

- individët që kanë nevojë për emocione të forta e në mënyrë të vazhdueshme sepse mërzhiten shpejt.
- individët që nuk e kanë të lehtë të përballojnë vështirësitë, dështimet në punë dhe në jetë.
- individët me probleme emotive.
- individët që fillojnë të konsumojnë alkool apo të pinë cigare në moshë të vogël.
- individët që duan t'i përkasin patjetër një grupi (bande) sepse kështu ndjehen më të fortë.

Ja disa nga faktorët që shtojnë vendosmërinë e një të riu për t'i thënë jo drogës :

- Ekuilibri i mirë mendor dhe emocional.
- Kapaciteti për t'u bërë ballë vështirësive.
- Autostima dhe forca e brendshme për t'u thënë -jo - gjërave që nuk i pëlqejnë ose që e di që nuk duhet t'i bëjë.
- Një rreth shokësh të ekuilibruar dhe pa probleme emotive.
- Besimi dhe respekti reciprok ndaj një të rrituri (prindi kryesisht)

### ***Njohuritë që duhet të kesh.***

Marrja e drogës bart gjithmonë rrezikun e mbi dozimit (vdekjeprurëse)

Injektimi i saj në venë mund të shkaktojë infeksione si septicemia (infektimi i gjakut), trombozë dhe flebit (infeksion i enëve të gjakut).

Të marrësh drogë, nuk të rrezikon në mënyrë të drejtpërdrejtë për infeksionin nga HIV ose nga Viruset e hepatitit (kur përdoren vetëm shiringa sterile) dhe as nga sëmundjet e tjera veneriane.

Por mbaj parasysh që përdorimi i drogës dhe alkoolit ulin vetë kontrollin, pra mund të bëhen më lehtë kontakte seksuale të pa mbrojtura.

Alkooli, heroina dhe kokaina janë shkaktarë të drejtpërdrejtë për tre shkaqet kryesore të humbjes së jetës në moshë të re: aksidente rrugore, vrasje dhe vetëvrasje

Para se të fillosh përdorimin e një droge (qoftë edhe alkool apo cigare) bëji vetes këto pyetje:

Përse duhet ta marr këtë substancë?

A di gjithëçka mbi drogën?

Kanë anë pozitive apo janë vetëm dëmprurëse për shëndetin?

Cilat janë pasojat?

A di të mbrohem në rast se kam pasoja dhe rrezikoj jetën?



Mbasi t'u kesh dhënë përgjigje këtyre pyetjeve, vendos në se do të jesh i pavarur, apo do të bëhesh toksik-dipendent.

Të mos përdorësh drogë do të thotë të kesh mendjen dhe jetën tënde të lirë.

### ***Si ta kuptoj që fëmija im merr drogë?***

Shënjat që një familjar mund të verë re fillimisht, janë të tërthorta: mund të gjenden në shtëpi shiringa, lugë të tymosura, bishta cigaresh që nuk i përkasin asnjë lloj marke në shitje, njolla gjaku në ndërresat, shënja inxheksioni në krah, konjuktivit që nuk shërohet, plagë në flegrat e hundës. Pak nga pak kush merr drogë humbet interesin ndaj gjërave që më përpara ishin të rëndësishme për atë vetë. Nuk shqetësohet për ç'ka ndodh në ambientin familjar. Bëhet mospërfillës për paraqitjen e tij të jashtme vështrimi i tij duket si i humbur në boshllëk.

Shënjat e jashtme varen nga droga që përdor.

-Personat që marrin hashish ose marijuanë i kanë sytë e skuqur dhe të ndritshëm, buzëqeshin pa shkak, duket sikur janë mbi re, të shkëputur nga ambienti rrethues.

-Personat që përdorin eroinë ose morfinë kanë pupilën e syrit të ngushtuar. Është mjaft karakteristike kruajtja pothuajse e vazhdushme. Përgjumen lehtësisht, duke lexuar një libër, duke parë televizor, duke mos bërë asgjë. Humbasin oreksin, dobësohen shumë për një periudhë të shkurtër, kanë vazhdimisht etje, dhe vajzave u bëhet i parregullt cikli mujor. Një tjetër shenjë, është e vjella pa shkak sidomos në fillim të dipendencës.

-Përdoruesit e kokainës ose të anfetaminës kanë ndryshime shumë të shpeshta të humorit, mund të kalojnë nga një gjendje hiperaktive dhe e ngazëllyer, në një gjendje plogështie dhe anasjelltas pa asnjë shkak. Sytë iu bëhen shumë të ndritëshëm, flasin vazhdimisht, mund të kenë buzët dhe gjuhën të zbehta, lëvizin pa pushim nifullat, sikur mbllaqisin vazhdimisht diçka, hanë fare pak, sa e prekin ushqimin, nuk flenë pothuajse fare për disa netë, dhe pas kësaj mund të bien në një gjumë të thellë me orë të tëra.

-Personat që përdorin alucinogjenë, kanë ndjesinë që po udhëtojnë në një ambient me ngjyra, dhe tinguj të shumtë. Në këtë gjendje ata nuk kuptojnë asgjë nga vendi dhe ambienti rrethues pra është e pamundur të bësh një bashkëbisedim normal me ta.

Kur një person fillon të marrë drogë, në javët e para, mendon se është një gjë kalimtare, një përvojë e re, se është në gjendje ta kontrollojë veten pra sipas tij mund ta lerë drogën kur të dojë. Nuk është e vërtetë, mundësia është vetëm një, të bëhet toksik-dipendent, me fjalë të tjera të hyjë në atë fazë të varësisë nga droga, që do t'ia keqësojë të jetuarit. Droga çdo ditë e më shumë bëhet pjesë e pandarë e tij, gjë që do t'i ndryshojë personalitetin dhe karakterin, pra do të fillojë të ketë vështirësi në marrëdhëniet më të tjerët dhe me realitetin. Fillimisht, ai është akoma në gjendje ta kuptojë se po bën diçka të gabuar. Që të mos zbulohet se ka filluar të drogohet, fillon të mbyllet gjithmonë dhe më shumë në vetvete, largohet nga shokët që nuk marrin drogë, kërkon të rrijë sa më pak në familje. I bezdisur nga këshillat dhe ndihma që prindërit ose miqtë e tij të vërtetë duan t'i japin, i shmanget çdo lloj ballafaqimi. Sjellja drejt familjarëve dhe njerëzve të afërt bëhet fals dhe shpesh e dhunshme. Për të siguruar të hollat që i duhen për të blerë drogë, fillon të vjedhë ose të kryejë krime. Kjo gjë do t'i zhytë akoma edhe më shumë në një vorbull nga e cila do ta kenë të vështirë të shkëputen. Nuk është e lehtë të bashkëbisedosh me një person që merr drogë. Të duket sikur je duke folur me një të panjohur edhe pse ai është person i dashur i familjes. Kur e pranon se ka nevojë për ndihmë, është shpesh një gjetje që të lihet i qetë, që të fitojë kohë. Për këtë bën premtime me lehtësi, se

do ta lërë drogën, se do ndryshojë, por ditën që duhet të marrë vendim e shtyn vazhdimisht “më vonë, nesër, javën tjetër”. Premtimet e bëra është vështirë që t’i mbajë pa mbështetjen nga ana e familjes dhe pa mjekimin përkatës.

### ***Vetëmbrojtja.***

Vetëmbrojtja bën pjesë në karakterin dhe personalitetin e çdo njeri prej nesh. E ke pyetur ndonjëherë veten sa je bindës në ato që thua? Flet me zë të qartë dhe e/i sigurt? Cili është pozicioni yt kur flet me dikë? Rri drejt duke e parë bashkë biseduesin drejt në sy apo je e/i ndrojtur dhe flet me sy për tokë?

Bëj ushtrime para pasqyrës deri sa ta ndjesh që ke fituar mjaft siguri. Në qoftë se kur ecën në rrugë, nuk ke pamje të trembur, por ecën me hap të qetë dhe të sigurt, duke e patur mendjen për ç’ka ndodh rreth teje, mundësitë për të sulmuar janë të pakta. Kushdo që ka ndërmend të bëjë një sulm është nervoz sepse nuk do që t’i kundërvihen. Për këtë zgjedh persona në dukje pak të sigurt, të trembur, ose që është e lehtë t’i sulmosh sepse nuk e kanë mendjen.

### **Vetëmbrojtja jo fizike.**

Shumica e njerëzve nuk është vënë asnjëherë në provë për ta ditur sa janë në gjëndje të vetmbrohen. Ki besim tek vetja, ki besim në forcën tënde të brendshme, por përpiku t’i shmangesh një përleshje me agresorin.

Ekspertët thonë se në momentin e parë kur gjendet përballë viktimës, agresori nuk ndjehet shumë i sigurtë. Ky është dhe çasti që ti duhet të vendosësh se si do të shpëtosh. Të bërtasësh dhe të vraposh sapo ndjehesh në rrezik, është mënyra më e mirë. Mos u mendo dy herë.

- **Bërtit.** Kur bërtet për t’u mbrojtur, agresori duhet ta kuptojë që ti po i kundërvihesh pra nuk po bërtet se je e/i trembur. Zëri duhet të dalë nga lukthi, i fortë, si klithma e kushtimit, e sulmit, e inatit, E thërritura me sa ke në kokë, të bën të ndjehesh e fortë, e zemëruar, dhe të ndihmon ta kalosh çastin e parë të frikës. Shpesh mjafton të lëshosh një klithmë të tillë, për të bërë që një keqdashës të heqë dorë nga qëllimi i tij.



Provo të stërvitesh në shtëpi: bërtit duke sjellë në mendje diçka që të ka shqetësuar, që të ka trembur, apo të ka bërë të zemëroresh.

- Një tjetër mënyrë për t’u mbrojtur është të flasësh **"si gramafon i prishur"** do me thënë të përsëritësh vazhdimisht të njëjtën fjalë, cila do qoftë kërkesa apo propozimi që të bëhet-p.sh. nuk dua, nuk dua, nuk dua. Varet nga rrethanat dhe vendi ku mund të gjendesh. Në qoftë se je në një vend të mbyllur, ku zërin tënd ka pak mundësi që ta dëgjojë kush mund të ndihmojë, mendo të bësh diçka tjetër.

- **Vrapo** . Ashtu si dhe e bërtitura, të ikësh me vrap, është një mënyrë e mirë për t'u mbrojtur. Sigurisht duke i vlerësuar rrethanat dhe vendin. Nuk ka kuptim p.sh të vraposh drejt një rrugice qorre, pa dritë, ose po të gjendesh jashtë qytetit të shkosh akoma më në thellësi të një pylli.
- Në rastin e keq, kur je vetëm në një vend të veçuar nga ku nuk mund të largohesh menjëherë, dhe dikush të afrohet më qëllim të keq, një mënyrë për të shmangur një agresion, është të përpiqesh "ta zbutësh". Mund t'i thuash se duket si njeri i mirë tek i cili ke besim, se je e kënaqur që e takove, se ishe vetëm dhe kishe frikë etj.etj. deri sa të arrish në një vend më të sigurt. Por hiq dorë nga kjo mënyrë nëse e sheh që nxehet. Sa më i nevrikosur të jetë, aq më shumë ka mundësi të bëjë keq edhe fizikisht.

### ***Vetëmbrojtja fizike.***

Në rastin më të keq, kur nuk mund të thërrasësh apo të largohesh, duhet të vendosësh në mund të përdorësh vetëmbrojtjen fizike.

Sigurisht nuk është e lehtë t'i bësh ballë një agresori. Për këtë duhet të ndjehesh e zemëruar, e fyer, e fortë, e përgatitur.

Lëvizjet apo goditjet jo të sigurta e ndërlikojnë më shumë situatën, prandaj duhet të jesh gati për një mbrojtje të tillë.

Kur agresori ka një armë, thikë apo pistoletë, nuk është e lehtë të shpëtosh pa pasur një përgatitje të mirë speciale.

Është më mirë të përdorësh ndonjë nga hilet e thëna më sipër dhe jo mbrojtjen fizike.

#### ***Mbaje gjithmonë parasysh:***

***vetëmbrojtje do të thotë pikërisht kjo : të mbrohesh dhe jo të matësh forcën me agresorin apo të përpiqesh ta mundësh atë.***

Qëllimi i metodave të vetëmbrojtjes është të shpëtosh nga një keqbërës.

Mos i përdor këto lëvizje për të luajtur me shokët apo për të treguar sa i fortë je, mund të bëhen të rrezikshme.

Vetëmbrojtja është personale, dhe përdoret vetëm në rrethana që janë të rrezikshme për jetën tënde.



Janë të pakta mënyrat e vetëmbrojtjes, por të shoqëruara me një klithmë tip: " me sa ke në kokë" fuqizohen më shumë. Agresori, shpesh nuk e pret që ti t'i kundërvihesh, prandaj e thirrura dhe goditja shpesh e gjejnë të pa përgatitur dhe kjo ndihmon që të kesh mundësi të largohesh.

- Pozicioni bazë.(foto) Ky pozicion është i rëndësishëm sepse të jep qëndrueshmëri.

Rri drejt me këmbët e hapura sa gjerësia e shpatullave, mbaj shpinën drejt por jo si të ngrirë. Vendos njëren nga këmbët pak më përpara se tjetra. Kërkoj një familjar të shtyjë deri sa të jesh i sigurt se ke një ekuilibër të mirë dhe i reziston shtytjeve. Kur të jesh i sigurt, mëso më mirë pozicionin bazë: mbaj një dorë para stomakut dhe një para fytyrës.

Ky është pozicioni i mbrojtjes.

- Goditja me grusht(foto)

Bëje dorën grusht dhe me një lëvizje të shpejtë e të papritur godit fytyrën ose sytë e agresorit. Do t'i shkaktosh aq dhimbje sa të kesh kohë të largohesh.

- Në vend të grushtit mund të përdorësh pëllëmbën e dorës.(foto)

Duke mbajtur shuplakën e dorës përpara, me gishtat e bashkuar me njëri tjetrin dhe me të gjithë fuqinë e krahut godit pjesën e poshtme të hundës ose mjekrën e keqdashësit.

- Goditja me bërryl(foto)

Mund ta përdorësh në rast se të kapin nga mbrapa. Bëje dorën grusht, çojë krahun përpara dhe lart, pastaj me shpejtësi, jepi një të goditur mbrapsht, me sa fuqi ke, në stomak.

- Goditja me shkelm.(foto)

Të mësosh të përdorësh shkelmat është një ide e mirë, sepse kështu qëndron larg keqdashësit. Edhe po të jesh i vogël, goditjen me shkelm mund ta përdorësh me sukses, sepse arrin gjithmonë të qëllosh në gju apo në kërci, sado i madh apo i gjatë të jetë agresori. Qëllë vetëm nga gjuri e poshtë, me një lëvizje të shpejtë, duke e tërhequr menjëherë këmbën që të mos rrezikosh të ta kapin dhe të të rrëzojnë.

- Po të jesh përballë dhe afër me agresorin mund ti japësh një goditje të fortë me gju ose me shqelm në organet seksuale.

➤ Në qoftë se të kapin nga mbrapa mund t'i japësh një goditje të shpejtë dhe të fortë në gju, apo në kërci me thembër. (foto)

- Mund t'i shkelësh këmbën fort, po ta kesh agresorin nga

mbrapa ose anash. (foto)

➤ Përpjekja për t'u liruar.(foto)

Nëse të kanë mbyllur gojën nga mbrapa shpinës, mënyra më e mirë për të shpëtuar është t'i kapësh gishtin e vogël të dorës së agresorit dhe ta tërheqësh nga poshtë me forcë. Do t'i shkaktosh aq dhimbje sa të të lëshojë dhe kështu të largohesh me vrap.

➤ Në qoftë se të venë krahun rreth qafës nga mbrapa shpinës, zhvendose kokën drejt këndit të bërrylit të agresorit, kështu do të lirohesh për të marrë frymë, pastaj përpiku ta godasësh agresorin në gju ose në këmbë.

Në qoftë se bëhet fjalë për një agresor nga i cili nuk mund të largohesh, dy janë mënyrat e mbrojtjes:

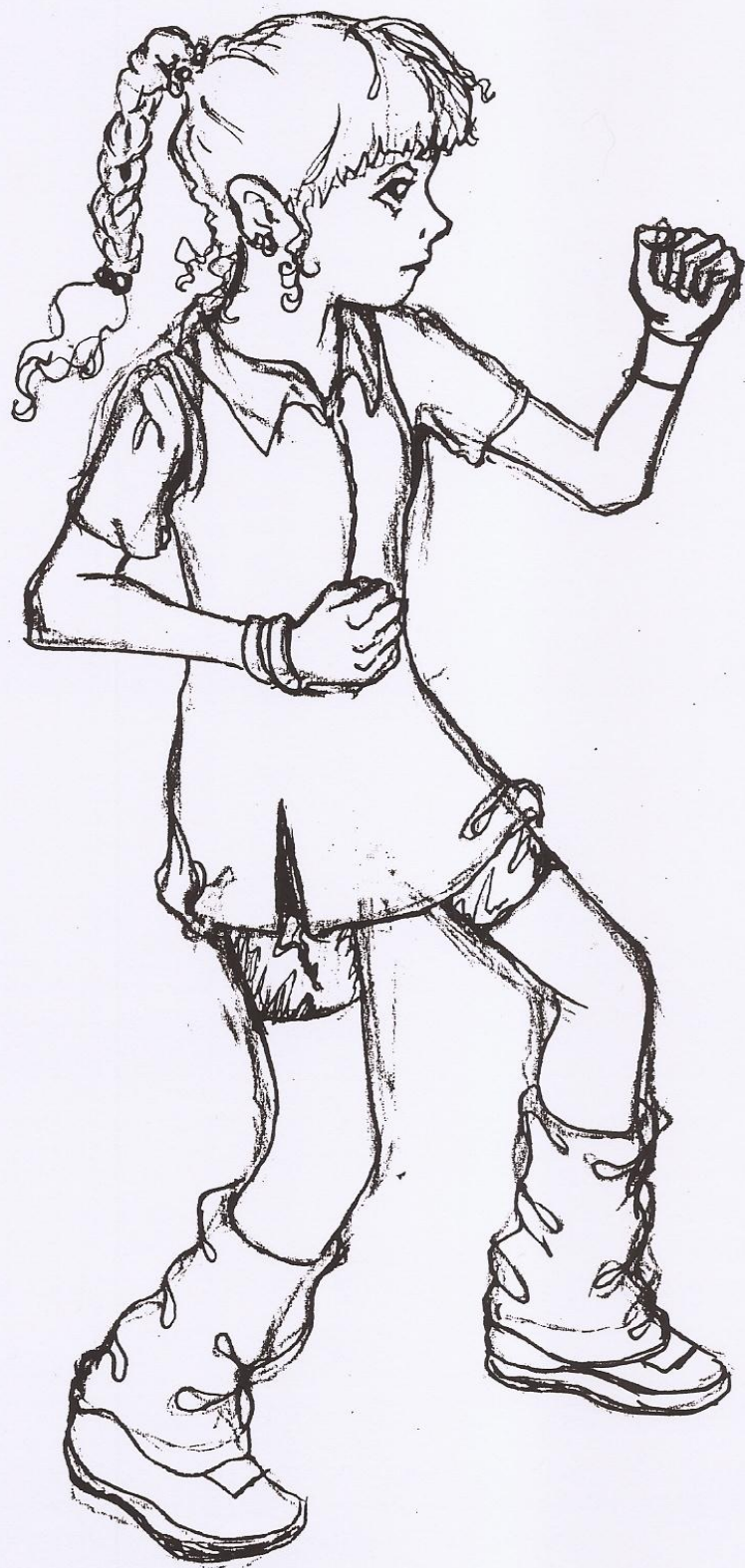
➤ Vendosi duart në të dy anët e fytyrës së keqdashësit dhe me një lëvizje të papritur, shtypi fort me gishtat e mëdhenj kokërdhokët e syve.

➤ Shtrëngoja fort si me darë testikujt.(herdhet)

Dhembja do jetë e tillë sa të të lëshojë dhe do kesh kohë të largohesh.



*Pozizioni bazë*



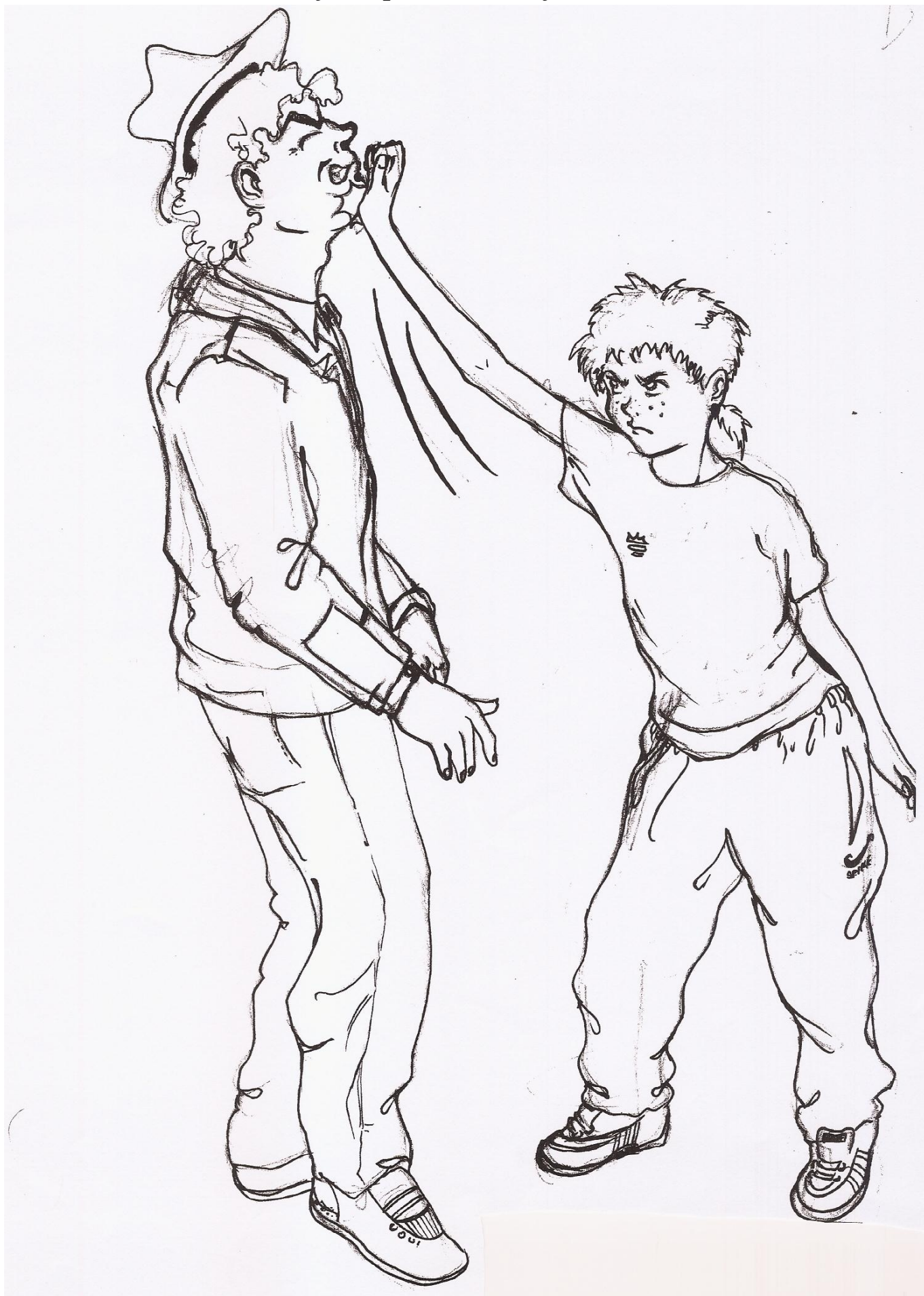
*Pozizioni bazë*



*Goditja me grusht*



*Goditja me pëllëmbë në mjekër*





*Goditja me bërryl në stomak*



*Goditja me shkelm në kërci*







*Goditja me shkelm*



*Goditja me shkelm në këmbë*



*Manovra për tu liruar, përdredhja e gishtit të vogël të agresorit.*



*Të jetosh në këtë botë është e vështirë,  
jo për fajin e atyre që bëjnë gjëra të këqija,  
por të atyre që i lejojnë t'i bëjnë.*

*Einstein*

**J**a pra arritëm në fund të librit. Qëllimi i tij nuk është të fantazojë për gjëra të paqëna apo për gjëra që ndodhin rrallë. Për fat të keq, abuzimi dhe dhuna seksuale hasen në të vërtetë shumë më shpesh se sa rastet që dëgjojmë.

Mbrapa një rasti të përfshirë në kronikën e zezë sepse viktimat ka bërë padinë, fshihen shumë të tjerë për të cilët personat që janë në dijeni, nuk guxojnë ose nuk duan të flasin.

Shpresoj që ky libër t'u ketë shërbyer të rinjve dhe më të vegjëlvë për të njohur rrethanat e rrezikshme, kështu do të dinë si t'i shmangin dhe si të mbrohen.

Të rrëmbyer nga ritmet e furishëme të jetës dhe të punës, shpesh nuk gjejmë kohë të mjaftueshme për të ndenjur së bashku në familje.

Të gjesh kohë për të folur me fëmijët, për t'i dëgjuar edhe ata, si dhe ti këshillosh është detyra e çdo prindëri.

Duke qene që ju përkasim dy brezave të ndryshëm, e kemi disi të vështirë të pajtohemi me të gjitha idetë e konceptet e tyre që varen nga kushtet në të cilat po rriten. Ne e kemi kaluar adoleshencën dhe rininë tonë në mënyrë të ndryshme nga ata, në mënyrë të ndryshme nga prindërit tanë.

Pra nuk mund të bazohemi në rininë tonë për t'i kuptuar ata dhe për t'u dhënë shembuj nga e kaluara jonë.

Por ti shprehësh fëmijës gjithë dashurinë që ndjejmë për të si dhe t'i mësojmë të japë dashuri është një gjë e mrekullueshme.

Po citoj një aforizëm të sociologut bashkëkohës Zygmunt Bauman.

“Në qoftë se për çdo gjë do të kishte harmoni dhe mirëkuptim midis njerëzve, atëherë nuk do të kishte nevojë për kaq shumë njerës mbi tokë. Do të mjaftonte një i vetëm që do të zotëronte gjithë diturinë, urtësinë, dhe do të njihte të vërtetën.”

## ***Lëvizja botërore në mbrojtje të të drejtave të fëmijëve***

Sot në botë ka organizata dhe shoqëri të shumta të cilat punojnë për të rritur ndjeshmërinë e opinionit publik dhe të qeverive të ndryshme në mënyrë që të përmirësohen konditat sociale ekonomike dhe niveli arsimor i fëmijëve kudo në botë, për të rritur kështu një brez të fortë dhe të shëndetshëm.

Po citoj një pjesë të tekstit të hartuar nga lëvizja “thuaji po të drejtave të fëmijëve” ( Yes, for children)

“Çdo fëmijë që lind, sjell me vete shpresën dhe ëndrat e njerëzimit. Fëmijët janë e ardhmja jonë, një e ardhme që varet nga ne. Njerëzimi sot ka njohuri, të ardhura, e ligje që mund t'i sigurojnë çdo fëmijë një jetë më të mirë dhe të qetë në ambientin e tij familjar. Familja duhet të jetë në gjendje t'i japë jo vetëm dashuri, kujdesin dhe ushqimin e nevojshëm për t'u rritur, por edhe mundësinë për të njohur dhe zhvilluar aftësitë e tij intelektuale.

...ja përse ne, qytetarët e të gjithë shteteve, anëtarë të familjeve, pjesëtarë të komuniteteve dhe organizatave të ndryshme, mbështetim lëvizjen botërore për të drejtat e fëmijëve.

Ky bashkëpunim, synon t'i japë fund njëherë e mirë, varfërisë, sëmundjeve, dhunës, violencës, diskriminimit, që rrezikojnë dhe shkatërrojnë jetën e shumë fëmijëve dhe të rinjve.

Dhe jemi të bindur, se për t'ia arritur këtij objektivi, dëshira duhet të niset nga zemra, kujdesi duhet të jetë i përditëshëm dhe i vazhdueshëm. Si anëtarë të familjes njerëzore, secili nga ne është përgjegjës.”

## ***Marrëveshja mbi të drejtat e fëmijëve, shpjeguar për fëmijët.***

Të gjithë njerëzit kanë të drejta.

Të drejtën të shprehin atë që mendojnë, të drejtën të flasin gjuhë e nënës, të drejtën të besojnë në zot, të drejtën të mos trajtohen keq.

Të gjitha këto janë shkruajtur në kartën e të drejtave të njeriut, datuar 10 dhjetor 1948.

Meqënëse fëmijët kanë nevojë për të drejta dhe mbrojtje të veçantë, të rriturit vendosën të hartojnë një tjetër kartë, ku flitet vetëm për të drejtat e tyre, si dhe për detyrat që kanë shtetet ndaj gjithë fëmijëve të botës.

Shtetet që kanë firmosur, marrin përgjegjësinë të zbatojnë dhe të respektojnë çdo artikull të kësaj marrëveshjeje.

Teksti, është shkruar në arabisht, anglisht, frëngjisht, spanjisht, rusisht dhe në gjuhën kineze. Vendet që flasin një tjetër gjuhë, e kanë përkthyer, kështu që të gjithë fëmijët e botës mund të informohen mbi të drejtat që ata gëzojnë.

Teksti i marrëveshjes është i përbërë nga 54 artikuj. Këtu do të përmëndim vetëm 42 prej tyre, sepse ju përkasin drejtpërdrejt fëmijëve. Në artikujt e tjerë trajtohen probleme burokratike të organizimit.

## ***Të Drejtat e fëmijëve.***

### **Artikulli 1**

Fëmijët janë qeniet njerëzore, me moshë më të vogël se 18 vjeç. Kjo do të thotë se kur të mbushësh moshën 18 vjeç, je një i rritur që ke të drejta dhe detyra ashtu si edhe prindërit e tu.

### **Artikulli 2**

Në këtë artikull shprehet përgjegjësia që ka çdo shtet për të respektuar parimin se të gjithë fëmijët e botës gëzojnë në mënyrë të barabartë të gjitha të drejtat shkruar në Kartën e të drejtave pavarësisht nga gjinia, ngjyra e lëkurës, feja, gjuha që flasin, shteti apo kombësia që i përkasin, nëse janë të pasur apo të varfër, nëse kanë shëndet të mirë apo kanë vështirësi në aktivitetin e përditshëm.

### **Artikulli 3**

Në këtë artikull theksohet se shteti merr përsipër të kontrollojë nëse institucionet, të cilat kanë detyrë të marrin vendime për fëmijët, vënë në radhë të parë interesat për mirëqenien e tyre. Kur në një qytet ndërtohen pallate të reja, spitale, shkolla ose rrugë të reja, shteti duhet të kontrollojë nëse projektuesit kanë menduar edhe për nevojat e fëmijëve, duke lënë vend për kopshte, çerdhe e parqe lodrash për ta.

### **Artikulli 4**

Në këtë artikull shprehet vullneti i të gjithë shteteve për të bashkëpunuar në mënyrë që të drejtat e çdo fëmije, kudo që të ndodhet të respektohen. Ndodh që një fëmijë largohet nga vendlindja e tij për të jetuar në një shtet tjetër. Të drejtat e tij janë të njëjta si për të gjithë fëmijët e tjerë të atij shteti.

### **Artikulli 5**

Në këtë artikull thuhet qartë se prindërit janë përgjegjës para shtetit për rritjen dhe edukimin e fëmijëve të tyre. Është e drejta dhe detyra e çdo prindi që t'i krijojë fëmijës kushte të tilla, që ai jo vetëm të njohë aftësitë e tij fizike dhe mendore por edhe t'i jepet mundësia për t'i shprehur e zhvilluar ato në jetën e përditshme. Shteti duhet të ndihmojë prindërit për të përmbushur këtë detyrë. Prindërit, nga ana e tyre, duhet të kujdesen që të drejtat e fëmijëve të respektohen nga shteti dhe institucionet.

### **Artikulli 6**

Në këtë artikull shprehet vullneti i shteteve që të gjithë fëmijët të rriten të lumtur dhe të shëndetshëm. Për t'u bërë e mundur kjo, shtetet marrin masa që fëmijët në asnjë vend të botës të mos vuajnë nga uria, që të mjekohen kur janë të sëmurë, të vaksinohen për t'u mbrojtur nga sëmundjet infektive, të shkojnë në shkollë, të kenë mundësi të luajnë, të mos shfrytëzohen nga të rriturit.

## **Artikulli 7/ 8**

Në këta artikuj flitet mbi detyrimin e shteteve për t'i dhënë nënshtetësinë dhe identitetin çdo fëmije. Kur lind, çdo fëmije i vihet një emër, që shkruhet në regjistrin e komunës ku ai banon. Prindërit e tu të kanë regjistruar. Në këtë mënyrë ti je tashmë një qytetar i shtetit, pra ke një identitet.

Ka fëmijë që nuk kanë asnjë nënshtetësi, do me thënë nuk janë qytetarë të asnjë shteti. Kjo ndodh kur janë larguar nga vendlindja, pra kanë humbur nënshtetësinë

Për fat të keq në botë ka shumë fëmijë jetimë. Ata kanë humbur familjen e tyre, për shkak të luftës ose kanë braktisur atdheun për shkak të kushteve të këqija ekonomike. Ka raste që prindërit i kanë braktisur të sapo lindur.

Shtetet e kanë për detyrë t'i ndihmojnë këta fëmijë, duke iu gjetur një familje që dëshiron t'i birësojë, kështu ata marrin mbiemrin dhe nënshtetësinë e kësaj familjeje. Kur kjo nuk është e mundur, nëpërmjet institucioneve të posaçme i jepet mundësia të marrë nënshtetësinë e shtetit ku jeton.

## **Artikulli 9 /10**

Shtetet shprehin vullnetin për të mos i larguar fëmijët nga prindërit, në qoftëse ata nuk e dëshirojnë një gjë të tillë. Por ka raste që kjo nuk mund të shmanget.

Nëse një fëmijë trajtohet keq ose prindërit nuk kujdesen për të dhe jeton në kushte jo të përshtatme ekonomike dhe higjienike ose kur prindërit po ndahen, gjykatësit, flasin me fëmijën për të ditur mendimin dhe dëshirat e tij. Flasin po ashtu me prindërit e tij dhe pas kësaj vendosin atë që është më e mira për fëmijën. Në qoftë se fëmija hiqet nga familja e tij dhe shkon të banojë në institut, ose pranë një familjeje tjetër, ai ka të drejtë të ruajë lidhjet me prindërit e tij, duke ju shkruar letra, telefonuar ose duke shkuar herë pas here tek ata për t'i takuar. Në rast se prindërit e një fëmije kanë vdekur ose janë në burg, është e drejta e tij ta njohë të vërtetën, sapo të jetë në moshë që mund ta kuptojë atë që ka ndodhur. Shteti ka për detyrë ta ndihmojë për ta njohur të vërtetën mbi familjen e tij të origjinës.

Kur prindërit punojnë në një shtet tjetër, fëmijët kanë të drejtë të shkojnë për të jetuar me ata. Kjo nuk është aq e lehtë sa duket. Në artikullin 7 kemi shpjeguar se ç'është nënshtetësia. Ka shtete që nuk lejojnë të kalojnë kufirin personat që nuk kanë nënshtetësinë e atij shteti por për këtë duhet një leje e veçantë. Shtetet kanë detyrë t'i japin mundësi çdo fëmije të rritet me prindërit e tij.

## **Artikulli 11**

Ky artikull flet për rastet kur një fëmijë largohet me forcë nga familja e tij. Ka persona të këqij, që kërkojnë të holla nga prindërit për t'i liruar, ose i detyrojnë të bëjnë gjëra të cilat fëmijëve nuk ju pëlqejnë si p.sh të lypin në rrugë ose të bëjnë sjellje seksuale me të rritur. Ka dhe raste të tjera kur p.sh prindërit janë të ndarë, dhe njëri prej tyre merr fëmijën pa lejen e prindit tjetër, dhe largohet nga shteti ose qyteti. Karta e të drejtave i ndalon këto sjellje. Shtetet kanë për detyrë të bashkëpunojnë për gjetjen dhe rikthimin e fëmijës sa më parë në vendin e tij.

### **Artikulli 12 /13**

Këta artikuj i japin të drejtën çdo fëmije që të shprehë lirisht atë që mendon si dhe të informohet për të gjitha çështjet që në mënyrë të drejtpërdrejte ose tërthorazi i përkasin atij. Ka shumë gjëra të rëndësishme dhe të bukura në jetën tënde, shkolla, koha e lirë, pushimet, për të cilat ti mund të diskutosh lirisht në familjen tënde. Por ndodh që prindërit e tu vendosin të ndahen. Edhe në këtë rast, ti ke të drejtë të japësh mendimin tënd.

Kjo nuk do të thotë se ty patjetër duhet të të japin të drejtë. Më të rriturit, pasi të kenë dëgjuar, vlerësojnë dhe vendosin për atë që është më e mira për ty. Kur të kërkohet të japësh një mendim, ki kujdes të mos thuash gjëra që mund të lëndojnë dikë tjetër pa të drejtë ose të tregosh gjëra jo të vërteta, rrezikon të mos besohesh edhe kur mund të kesh të drejtë.

Edhe në rastet kur diskutohen çështje që nuk kanë të bëjnë direkt me ty ose me familjen tënde, më përpara duhet të dëgjosh dhe të reflektosh mbi çështjet për të cilat po diskutohet dhe pastaj të shprehesh mendimin tënd.

Për këtë, është mirë që të informohesh drejt porsa po flitet.

Mund të përdorësh revista, radion,televizorin, internetin, librat,të pyetesh më të rriturit. Kështu nuk do të flasësh për çështje që nuk i njeh ose di pak, pra nuk rrezikon të thuash gjëra që mund të mos kenë lidhje me temën që po diskutohet.

Ki kujdes t'u lesh edhe të tjerëve mundësinë për të shprehur edhe ata mendimin e tyre. Mos harro se kjo është e drejtë e të gjithëve.

### **Artikulli 14**

Ky artikull i jep të drejtën çdo fëmije të zgjedhë lirisht fenë e tij.

Kur të mbushësh moshën 14 vjeç, ke të drejtë të vendosësh të besosh në një zot ose jo. Kjo është e drejta e lirisë fetare.

Ka njerëz që besojnë në Allah, të tjerë në Krishtin, në Budën, në Messia, etj. Ka persona që nuk besojnë në asnjë zot. Ata quhen ateistë.

Asnjëri nuk ka të drejtë të ndalojë të falesh, të shkosh në kishë, xhami, sinagogë apo teqe. Të besosh, të mendosh dhe të thuash mendimin tënd, në lidhje me fenë, është një nga të drejtat e tua.

### **Artikulli 15**

Në këtë artikull, flitet mbi të drejtën e fëmijëve për t'u organizuar, për të bërë miqësi, për të luajtur, për të diskutuar, për të shprehur secili mendimin e tij, dhe për të dëgjuar mendimin e të tjerëve. Kjo e drejtë për t'u organizuar, për të ndenjur bashkë me shokët, shfrytëzohet ndonjëherë nga keqdashësit, për të kryer akte të paligjshme dhe të shëmtuara p.sh kur një grup dhunon një person tjetër, ose kryen akte vandalizmi, apo vjedhur sende dhe objekte, që ju përkasin të tjerëve. Në këtë rast themi se kanë abuzuar me të drejtën për t'u shoqëruar dhe organizuar me fëmijët e tjerë. Kjo është e ndaluar.



## **Artikulli 16**

Në këtë artikull, flitet mbi të drejtën e çdo fëmije për të ruajtur të fshehtat e tij. Sigurisht, ke shumë gjëra të cilat të përkasin vetëm ty, që nuk do t'ia tregosh asnjërit, p.sh ditarin tënd, letrat që ke dërguar dhe ke marrë nga shokët e të afërmit, ose nuk dëshiron të flasësh me të tjerët për çështjet familjare. Asnjëri nuk ka të drejtë të ndërhyjë në jetën tënde personale, të lexojë ditarin apo shënimet e tua pa lejen tënde, dhe nuk ka të drejtë t'u tregojë të tjerëve të fshehtat e tua.

## **Artikulli 17**

Në këtë artikull, flitet mbi të drejtën e fëmijëve, për t'u informuar nga institucionet shtetërore dhe nga mass-media. (Shtypi, radio, televizioni)

Ashtu si ke të drejtë të flasësh, të mendosh, të shprehesh mendimin tënd, të dëgjosh mendimin e të tjerëve, të besosh në fenë që do, ashtu ke të drejtë edhe të informohesh. Televizori, radio, shtypi, shpërndajnë lajme dhe informacione që mund t jenë interesante, nga të cilat mëson shumë gjëra të reja. Por jo të gjitha programet janë të përshtatshme për moshën tënde, pra mund të ndikojnë për keq në mendjen dhe në edukimin tënd. Për këtë shtetet kanë hartuar ligje të posaçme që televizori, radio dhe shtypi duhet t'i respektojnë. P.sh. televizori ka orare të caktuara për të shfaqur filma dhe programe për fëmijë, ndërsa programet ose filmat jo të përshtatshëm për moshën e tyre, kanë një shenjë dalluese.

## **Artikulli 18**

Në këtë artikull theksohet se të dy prindërit kanë përgjegjësi dhe të drejta të barabarta për rritjen e fëmijëve. Në rastet kur punon vetëm babai, për fëmijët kujdeset mamaja. Kur ndodh që punon vetëm mamaja, është babai ai që kujdeset për fëmijët. Kjo është një e drejtë e tij. Kur të dy prindërit punojnë, shteti duhet të sigurojë hapjen e çerdheve dhe të kopshteve, kështu që të vegjlit nuk mbeten vetëm në shtëpi, por kalojnë së bashku me moshatarët e tjerë, një pjesë të ditës deri sa prindërit e tyre kthehen nga puna.

## **Artikulli 19/20/21/22**

Me këta artikuj shtetet marrin përsipër të mbrojnë e të kujdesen për fëmijët pa familje. Fëmijët që nuk jetojnë me prindërit e tyre, kanë nevojë për një trajtim e kujdes të veçantë. Shkaqet pse një fëmijë mbetet pa mbrojtjen e familjes së tij, janë të ndryshme. Mundet që prindërit e tij të kenë vdekur, ose janë ndarë dhe e kanë braktisur. Mundet që shteti ka vendosur ta largojë nga familja sepse e trajtonin keq. Ka raste kur një fëmijë e braktis vendin e tij për shkak të luftës, të varfërisë, të urisë. Shpesh kjo bëhet së bashku me familjen, por ndodh që ai largohet edhe vetëm.

Kështu të rriturit nëpërmjet institucioneve përkatëse vendosin që këta fëmijë, të cilët kanë humbur familjen e origjinës, të banojnë në gjirin e një familjeje tjetër në gjendje të kujdeset për ta. Kjo familje mund ta presë si një të ftuar për pak kohë, ose mund ta birësojë. Në këtë rast, ai ka të njëjta të drejta dhe detyra në familje ashtu si gjithë anëtarët e tjerë.

Por fëmija mund të shkojë për të jetuar edhe në institut, deri sa të arrijë moshën madhore. Shtetet kontrollojnë që ndaj këtyre fëmijëve të mos ushtrohet dhunë as nga institucionet dhe as nga familja në të cilën ata jetojnë.

### **Artikulli 23**

Në këtë artikull flitet për të drejtat e veçanta që gëzojnë ata fëmijë të cilët, kanë vështirësi në aktivitetin e përditshëm sepse për arsye shëndetësore nuk mund të ecin, nuk mund të flasin, nuk dëgjojnë, nuk shohin.

Disa prej tyre nuk mund të mësojnë dhe të kuptojnë as gjërat më të thjeshta ose ju duhet më shumë kohë se sa ju duhet fëmijëve të tjerë, për të mësuar të njëjtat gjëra. Të gjithë këta fëmijë kanë nevojë për ndihmë dhe kujdes të veçantë, që të fitojnë njëlloj pavarësie në aktivitetin e përditshëm. Shteti bën të mundur që këta fëmijë të ndjekin shkolla të specializuara kur kjo është e nevojshme.

Ashtu si gjithë fëmijët e tjerë, ata kanë të drejtë të shoqërohen me moshatarët e tyre, të luajnë dhe të dëfrehen, të ndjekin aktivitetet shkollore dhe jashtëshkollore.

### **Artikulli 24 /25 /26**

Në kartën e të drejtave të fëmijëve thuhet se çdo fëmijë duhet të gëzojë shëndet të mirë fizik dhe mendor. Për këtë shtetet marrin përsipër:

Të kujdesen për ty dhe për mamanë tënde, kur ti akoma je në barkun e saj.

Të kujdesen që ti të rritesh në një ambient që nuk dëmton shëndetin tënd.

Të sigurojnë ujë të pijshëm dhe ushqime në përshtatje me moshën tënde.

Të të japin mundësi të mjekohesh kur je i sëmurë dhe të vaksinohesh kundër sëmundjeve ngjitëse.

Të të edukojnë që të kujdesesh për veten tënde dhe të mos i shkaktosh dëme as shoqërisë.

Një sëmundje mund të detyrojë një fëmijë të qëndrojë për një kohë të gjatë larg familjes së tij, i shtruar në spital ose në institute të specializuara.

Këto spitale dhe institute, kontrollohen nga shteti për të qënë të pajisura në përshtatje me moshën dhe sëmundjen e fëmijës.

Fëmijët kanë të drejtë të jenë të siguar nga shteti. Kjo do të thotë që në rast se një fëmijë i sëmurë ka nevojë për ilaçe që kushtojnë, shteti paguan një pjesë të shpenzimeve.

### **Artikulli 27**

Në këtë artikull, të gjithë shtetet shprehin vullnetin për të bërë të mundur që fëmijët të mos rriten në varfëri.

Për t'u rritur të fortë dhe të shëndetshëm, fëmijët kanë nevojë për dashurinë e prindërve, por sigurisht vetëm kjo nuk mjafton.

Kur prindërit nuk punojnë ose fitojnë pak me punën e tyre, pra nuk janë në gjendje të ushqejnë, të veshin, të dërgojnë në shkollë fëmijët, shteti nëpërmjet shërbimeve shoqërore ndërhyr për të ndihmuar ekonomikisht këto familje.

Ka raste kur një fëmijë jeton vetëm me një nga prindërit, sepse ata janë të ndarë. Është detyrë e shtetit të kontrollojë nëse, nga prindi tjetër, në mënyrë të rregullt paguhet shpenzimet që i takojnë t'i japë çdo muaj familjes së tij.

### **Artikulli 28 /29**

Në këta artikuj thuhet shprehimisht se të gjithë fëmijët e botës kanë të drejtë dhe duhet të ndjekin shkollën.

Ata kanë të drejtë të mësojnë dhe të zhvillojnë interesat e tyre. Të gjitha shtetet kanë shkolla të cilat fëmijët janë të detyruar t'i ndjekin pa paguar. Kjo është shkolla fillore. Mbas kësaj, çdo fëmijë është i lirë të vendosë nëse dëshiron të vazhdojë apo jo më tej studimet e tij.

### **Çfarë mëson në shkollë:**

Mëson të lexosh, të shkruash, të bësh llogari.

Mëson të bëhesh i përgjegjshëm për të gjitha veprimet e tua.

Shkolla të bën të formosh mendimin tënd për çështje të ndryshme si dhe të jesh në gjendje ta shprehësh atë. Mëson të dëgjosh dhe të respektosh personat që mendojnë ndryshe nga ti, të bashkëpunosh në grup me ata për të marrë bashkërisht vendime.

Mëson të duash paqen, sepse e kupton që është më mirë të jetosh në paqe se sa në luftë. Mëson të mbrosh ambientin sepse e kupton që jetohet më mirë në një botë të pastër dhe të bukur se sa në një botë të ndotur dhe të shkatërruar.

Kështu kupton se nuk mund të mbetesh shpërfillës, por përkundrazi ke të drejtë dhe detyrë të shfaqësh mendimin tënd kur për çështje të rëndësishme si ndotja e ambientit, varfëria e paqja në botë, respektimi i të drejtave të njeriut, dhe të fëmijëve në veçanti.

### **Artikulli 30**

Ky artikull bën fjalë për fëmijët që i përkasin minoritetit (pakicave kombëtare)

Në të gjitha shtetet ka grupe familjesh që flasin një gjuhë të ndryshme dhe kanë zakone të tjera nga pjesa tjetër e popullsisë. Për fëmijët e tyre është e rëndësishme që të flasin gjuhën e nënës jo vetëm në shtëpi por edhe në shkollë, që të kenë revistat e tyre, që të mund të dëgjojnë radion dhe të kenë kanale televizive në gjuhën e tyre.

Shtetet marrin përsipër që t'u sigurohen këto të drejta.

Çdo fëmijë ka të drejtë të njohë dhe të respektojë jo vetëm zakonet e popullit të tij por edhe ato të fëmijëve të tjerë si dhe të vendit në të cilin jeton. Të drejtat e fëmijëve që i përkasin minoritetit, që janë të ardhur, të emigruar, të birësuar, ose vendas janë të barabarta.

### **Artikulli 31**

Në këta artikuj flitet mbi të drejtën e fëmijëve për të patur kohë të lirë. Të rriturit e dinë që pushimi dhe lojrat, janë çaste të rëndësishme në jetën e tyre. Pushimet e verës, koha e lirë për të luajtur, vizitat në muze, në ekspozitë, shkuarja në kinema, teater, cirk, janë aktivitete që jo vetëm e dëfresojnë një fëmijë, por ja pasurojnë jetën dhe i mësojnë shumë gjëra të reja dhe interesante. Për këtë shtetet marrin përsipër të kujdesen që fëmijët, të mund ta kalojnë kohën e lirë në mënyrë të vlefshme dhe të këndëshme.

### **Artikulli 32**

Bën fjalë për ata fëmijë të cilët jo vetëm nuk mund të ndjekin shkollën, por janë të detyruar të punojnë për të ndihmuar familjet e tyre. Këta fëmijë nuk kanë kohë për të luajtur, për të pushuar, për të mësuar.

Në kartën e të drejtave janë përcaktuar sa orë në ditë mund të punojë një fëmijë, çfarë pune mund të bëjë dhe sa duhet të paguhet.

### **Artikulli 33**

Shtetet kanë masa të forta ligjore për t'i mbajtur fëmijët larg nga droga. Ata jo vetëm nuk duhet të përdorin asnjë lloj droge por nuk duhet as të merren me shitjen dhe shpërndarjen e saj.

Në shumë shtete, ka fëmijë që marrin drogë, që pinë duhan ose alkool. Ata mendojnë se kështu duken të rritur dhe të fortë, dhe se kjo është një mënyrë për t'u dëfryer. Në të vërtetë përdorimi i drogës është vetëm një mënyrë e sigurtë për të shkatërruar shëndetin.

Shtetet kanë hartuar ligje të cilat dënojnë ata të rritur që përdorin fëmijët si shpërndarës të drogës, që ju shesin ose që i detyrojnë të përdorin drogë.

### **Artikulli 34/35/36**

Në të tre këta artikuj trajtohet e drejta e fëmijëve për të mos pësuar asnjë lloj keqtrajtimi psikik apo fizik nga cilido qoftë. Për fat të keq ka persona që godasin fëmijët pa mëshirë, ose i prekin në mënyrë të tillë që fëmijëve nuk iu pëlqen. Ka të rritur që i rrëmbejnë për t'i shitur ose i shfrytëzojnë duke i bërë që të punojnë për ta. Shtetet kanë ligje që i ndalojnë dhe i dënojnë këto veprime kriminale. Fëmijët kanë të drejtë të kundërshtojnë dhe shteti i mbron kundër dhunës e shfrytëzimit.

### **Artikulli 37**

Ky artikull bën fjalë për fëmijët që janë të mbyllur në burg. Ndodh që një fëmijë ka kryer një krim të rëndë dhe për këtë dënohet me burgim. Edhe në këtë rast ai ka disa të drejta. Fëmijët nuk vihen në të njëjtën qeli me të rriturit. Ata mund të vazhdojnë shkollën, të nxënë një profesion, dhe të mbajnë lidhjet me familjarët. Qëllimi i të rriturve është që këtyre fëmijëve t'u jepet mundësia të rifillojnë jetën dhe të mos përzihen kurrë më me botën e kriminalitetit.

### **Artikulli 38/39**

Në këta artikuj flitet për fëmijët që i përdorin si ushtarë në disa shtete ku ka konflikte të armatosura.( shpesh edhe nën moshën 15 vjeç) Lufta nuk është si të "lozësh luftash". Ajo është e rrezikshme si për të rriturit, si për fëmijët, në mos dhe më shumë. Në kohë lufte, fëmijët, pleqtë dhe gratë kanë të drejtë për një mbrojtje të veçantë. Shtetet kanë ligje për këtë dhe janë të detyruar t'i zbatojnë. Fëmijët të cilët kanë vuajtur nga lufta, keqtrajtimi, shfrytëzimi, dhuna psikike apo fizike që iu është ushtruar, kanë të drejtë të rrimarin shëndetin fizik dhe mendor. Kjo do të thotë se shteti ka për detyrë t'u krijojë kushte në institucione të specializuara, ose pranë një familjeje që është në gjendje t'i përkushtojë kujdes të veçantë në mënyrë që ta kalojnë, traumën e rëndë që kanë përjetuar, pa patur pasoja.

### **Artikulli 40**

Në këtë artikull flitet për rastet kur një fëmijë kryen akte të paligjëshme, p.sh. shet droge, vjedh, shkatërron pronën e dikujt ose të shtetit. Për të dhënë një dënim në këto raste, gjykatësi merr parasysh moshën e fëmijës edhe të ardhmen e tij. Kjo do të thotë që dënimi i cili do t'i jepet një fëmije, nuk duhet të shkatërrojë të ardhmen e tij. Fëmijët nuk mund të dënohen me vdekje apo burgim të përjetshëm. Ashtu si të rriturit kanë të drejtë të mbrohen me avokat. Askush nuk ka të drejtë të japë të dhëna mbi fëmijën dhe mbi gjyqin që po zhvillohet. Fëmijët nuk mund të detyrohen të dëshmojnë para gjyqit në rast se nuk e duan këtë. Ata kanë të drejtë për përkthyes kur nuk e kuptojnë gjuhën në të cilën po zhvillohet gjyqi.

### **Artikulli 41**

Shtetet marrin përsipër të zbatojnë ligjet më të mira. Kjo do të thotë që nëse një shtet ka ligje që mbrojnë e shprehin të drejtat e fëmijëve, më mirë, se sa ligjet që janë shkruar në kartën e të drejtave, shtetet e tjera, marrin përsipër të zbatojnë pikërisht këto ligje. Ligjet e shkruara nuk kanë asnjë vlerë në vetvete, nëqoftëse nuk zbatohen. Për këtë shtetet që kanë firmosur "Marrëveshjen mbi të drejtat e fëmijëve" dy vjet pasi kanë firmosur, i paraqesin sekretarit të përgjithshëm të O.K.B. së një raport ku përshkruhet se si janë zbatuar të gjithë artikujt.

### **Artikulli 42**

**Të gjithë fëmijët duhet ta dinë që ka një marrëveshje të shteteve për të drejtat e tyre.**

**Të rriturit duhet të përpiqen që këto të drejta të respektohen.**

## ***Organizata në mbrojtje të drejtave të njeriut.***

**ONU**– Organizata e kombeve të bashkuara. E themeluar në qershor të vitit 1945, ka si parim bazë mbrojtjen e të drejtave të popujve. Anëtarët e saj mbledhen një herë në vit për të diskutuar se si janë zbatuar të gjitha çështjet e shkruara në kartën e të drejtave të njeriut. Për të ndjekur më mirë përmbushjen e të gjitha detyrave të përcaktuara, ka ngarkuar të tjera organizata të cilat ndjekin mbarëvajtjen e një problemi të veçantë.

**UNICEF** – organizata që interesohet për respektimin e të drejtave të fëmijëve, udhëhiqet nga parimet e marrëveshjes internacionale të drejtave të fëmijëve.

**DAW**- organizata që interesohet për respektimin e të drejtave të grave.

**CEDAW**- komiteti që interesohet për të zhdukur të gjitha format e shfrytëzimit dhe keqtrajtimit të grave në botë.

**UNHCR**- organizata që interesohet për problemet dhe të drejtat e refugjatëve.

**UNPO** – organizata që interesohet për të drejtat e kombeve dhe popujve që nuk kanë përfaqësues në politikën ndërkombëtare.

**BIT**–organizata botërore e punës, interesohet për respektimin e të drejtës të njeriut për të punuar dhe për të gjitha problemet lidhur me të.

**WHO**- organizata botërore e shëndetësisë, interesohet për problemet e shëndetit të popullsisë në botë.

**UNODC**—organizata që merret me parandalimin e krimit të prodhimit dhe shpërndarjes së drogës.

**UNICRI**- organizata që merret me parandalimin dhe shkatërrimin e terrorizmit dhe kriminalitetit të organizuar.

**FAO** – organizata që interesohet për problemet e ushqimit dhe të bujqësisë, duke pasur si qëllim të përmirësojë gjendjen ekonomike të popullsisë, zhdukjen e urisë dhe rritjen e prodhimit bujqësor botëror.

**UNESCO**- organizata që interesohet për problemet e kulturës, shkencës, dhe mbrojtjen e veprave botërore të artit.

**Gjykata botërore** - merr në shqyrtim dhe gjykon individët që kryejnë krime, kur ndodh një konflikt midis popujve.

**Gjykata penale botërore**- merr në shqyrtim dhe gjykon individët që kryejnë krime internacionale.

### Ditë përkujtimore botërore.

|              |  |
|--------------|--|
| 12 shkurt    | dita botërore kundër shfrytëzimit të fëmijëve si ushtarë     |
| 20 shkurt    | dita botërore e drejtësisë shoqërore                         |
| 21 shkurt    | dita botërore për ruajtjen e gjuhës së nënës                 |
| 8 marsi      | dita botërore e gruas  |
| 21 mars      | dita botërore për zhdukjen e diskriminimit racor             |
| 22 mars      | dita botërore e ujit   |
| 7 prill      | dita botërore e shëndetit                                    |
| 22 prill     | dita botërore e Tokës, dhe pasurive natyrore                 |
| 1 maj        | Festa e punëtorëve   |
| 3 maj        | dita botërore e lirisë së shtypit                            |
| 8 maj        | dita botërore e Kryqit të Kuq                                |
| 15 maj       | dita botërore e familjes                                     |
| 17 maj       | dita botërore kundër omofobisë                               |
| 21 maj       | dita botërore për larminë kulturore, dialogun dhe zhvillimin |
| 25 maj       | dita botërore për të gjithë fëmijët e zhdukur                |
| 29 maj       | dita botërore e forcave O.N.U , ruajtësit e paqes            |
| 31maj        | dita botërore e mos pirjes së duhanit                        |
| 25-31 maj    | java e solidaritetit me popujt e territoreve të papërcaktuar |
| 4 qershor    | dita botërore e fëmijëve viktimë të agresionit               |
| 5 qershor    | dita botërore e ambientit                                    |
| 12 qershor   | dita botërore kundër shfrytëzimit të punës së fëmijëve       |
| 20 qershor   | dita botërore e refugjatëve                                  |
| 26 qershor   | dita botërore e luftës kundër trafikut të drogës             |
| 26 qershor   | dita botërore e viktimave të torturave                       |
| 11 korrik    | dita botërore e popullsisë                                   |
| 9 gusht      | dita botërore e popujve autoktonë                            |
| 12 gusht     | dita botërore e rinisë                                       |
| 8 shtator    | dita botërore e kundër analfabetizmit                        |
| 21 shtator   | dita botërore e Paqes  |
| 26 shtator   | dita Evropianë e gjuhëve të huaja                            |
| java e paqes | Java e fundit e shtatorit                                    |
| 1 tetor      | dita botërore e personave të moshuar                         |
| 2 tetor      | dita botërore e jo violencës                                 |
| 5 tetor      | dita botërore e mësuesit                                     |
| 10 tetor     | dita botërore e shëndetit mendor                             |
| 16 tetor     | dita botërore e ushqimit                                     |
| 17 tetor     | dita botërore e zhdukjes së varfërisë                        |
| 24-30 tetor  | java e çarmatimit  |
| 16 nëntor    | dita botërore e tolerancës                                   |
| 17 nëntor    | dita botërore e studentit                                    |
| 19 nëntor    | dita botërore e njeriut                                      |
| 20 nëntor    | dita botërore e fëmijëve.                                    |
| 25 nëntor    | dita botërore e eliminimit të violencës kundër grave.        |
| 1 dhjetor    | dita botërore kundër AIDS.                                   |
| 3 dhjetor    | dita botërore e personave me aftësi të kufizuara             |
| 10 dhjetor   | dita botërore e të drejtave të njeriut                       |
| 18 dhjetor   | dita botërore e emigrantit.                                  |
| 20 dhjetor   | dita botërore e solidaritetit njerëzor                       |

## ***Severn Suzuki : Vajza që bëri të heshtë botën për 6 minuta.***

20 Nëntori, është Dita botërore e të drejtave të fëmijëve. Kjo ditë na kujton vitin 1989, kur shtetet, firmosën Marrëveshjen që përcaktoi të drejtat e fëmijëve.

Në emër të gjithë fëmijëve që kanë vuajtur dhe që vuajnë akoma nga çdo lloj padrejtësie dhe dhune dua të kujtoj një vajzë të vogël, Severn Suzuki, që kur ishte vetëm 12 vjeç, bëri diçka të jashtëzakonshme. Kjo vajzë e vogël me fjalën e saj drejtuar përfaqësuesve të gjithë shteteve, bëri të "heshtë botën" për gjashtë minuta. Nga fjalët e saj kuptojmë se ne të rriturit kemi shumë për të mësuar nga fëmijët.

Severn Suzuki ka lindur në nëntor 1979 në Vankouver (Kanada) Kur ishte vetëm 9 vjeç themeloi ECO (*Environmental Children's Organization*), një organizatë të përbërë vetëm nga fëmijë. Ata diskutojnë argumente të rëndësishme mbi problemet e mjedisit dhe të planetit në përgjithësi. Në vitin 1992, së bashku me tre anëtare të organizatës, Michelle Quigg, Vanessa Suttie dhe Morgan Geisler, arriti të grumbullonte një shumë të hollash të mjaftueshme, për të marrë pjesë në konferencën e mbajtur në Rio de Janeiro, ku do të flitej për çështjen e mjedisit të planetit.

Severn mbajti një diskutim prej gjashtë minutash, përpara 108 përfaqësuesve të shteteve, duke i lënë ata pa fjalë. Apeli i saj "ju lutem bëni që fjalët tuaja të kthehen në vepra" tingëllojnë edhe sot për fat të keq mjaft aktuale, sepse ka akoma shumë për të bërë për të zgjidhur të gjitha çështjet e rëndësishme dhe urgjente të diskutuara në vitin e largët 1992.

"Mirdita, jam Severn Suzuki dhe flas në emër të ECO. Jemi një grup fëmijësh që kemi ardhur në këtë vend 5000 km larg nga shtëpitë tona, për t'u kërkuar Kombeve të Bashkuara të ndërrojnë mënyrën e tyre të përballimit të problemeve. Kam ardhur këtu sepse dua të mbroj të ardhmen time. Të humbasësh të ardhmen nuk është si të humbasësh zgjedhjet apo disa përqindje në bankë. Jam këtu sepse dua të flas në emër të brezave të ardhshëm. Jam këtu sepse dua të flas në emër të gjithë fëmijëve që vdesin nga uria por askush nuk i dëgjon klithmat e tyre të dëshpëruara.

Kam frikë të dal në rrugë sepse ka boshllëqe ozoni, kam frikë të marr frymë sepse nuk e di çfarë substanca kimike të rrezikshme përmban.

Jam këtu për të folur për një numër të pafund kafshësh, që ngordhin kudo nëpër botë. Shkoja shpesh në qytetin tim për të peshkuar me babain tim, por disa kohë më parë gjetëm peshq të sëmurë nga tumori. Dhe tani dëgjojmë të flitet për lloje bimësh, pemësh dhe kafshësh që zhduken përgjithmonë. Kam ëndërruar gjithmonë të shoh kope me kafshë të egra, dhe pyjet plot me flutura shumëngjyrëshe e mijra zogj që cicërojnë. Por tani pyes veten nëse fëmijë e mij do kenë mundësinë t'i shohin këto. Po ju pyes -kur kishit moshën time ishit të shqetësuar për këto probleme? Sepse kjo po ndodh tashti para syve tanë dhe ne vazhdojmë të sillemi sikur të kishim në dispozicion gjithë mjetet dhe kohën e nevojëshme për t'i zgjidhur këto probleme.

Unë jam vetëm një fëmijë dhe nuk kam asgjë në dorë, por dua t'u pyes nëse jeni të ndërgjegjshëm që as ju nuk keni shumë mundësi. Nuk e dini çduhet të bëni për boshllëqet e ozonit, nuk dini si të ktheni në lumenjtë e ndotur peshqit, nuk dini si të risillni në jetë llojet e kafshëve apo bimëve të zhdukura, nuk mundeni më të ktheni shkretëtirat në pyjet e bukura që ishin jo shumë vite më parë. Nëqoftëse nuk dini si të sistemoni gjërat që janë shkatërruar, ju lutem mos dëmtoni më shumë.

Këtu keni ardhur si përfaqësues të qeverive tuaja, persona të rëndësishëm të politikës, gazetarë e sipërmarrës, por mos harroni se edhe ju jeni fëmijët e dikujt, se jeni prindër vëllezër dhe motra. Unë jam vetëm një fëmijë por e di që të gjithë ne bëjmë pjesë në një familje prej 5 miliard personash. Dhe asnjë qeveri, asnjë kufi, nuk mund të ndryshojë këtë realitet. Jam vetëm një fëmijë, por e di se duhet të vepojmë si një trup i vetëm për të njëjtin qëllim.

Zemërimi im nuk më verbon dhe frika nuk më ndalon t'i them botës atë që mendoj dhe ndjej. Në vendin tim shumë produkte blihen e hidhen, dhe megjithëse kemi më shumë se sa na duhet, nuk i ndajmë me ata që kanë nevojë, duket sikur kemi frikë të japim diçka nga pasuria jonë. Në Kanada ne kemi një jetë të privilegjuar. Nuk ka mungon asgjë, kemi ujë, ushqime, shtëpi, biçikleta, kompjuter, televizorë, lista mund të vazhdojë kështu për dy ditë të tëra. Pikërisht dje, këtu në Brazil unë dhe shoqet e mija, kemi mbetur të tronditura nga fjalët që na tha një fëmijë : dua të jem i pasur për të ndihmuar fëmijët e tjerë. Përse një fëmijë që nuk ka asgjë është i gatshëm të ndajë çdo gjë me të tjerët kurse ne që kemi gjithçka jemi koprracë?

Nuk mund të mos mendoj për të gjithë ata fëmijë, moshatarë me mua që vetëm sepse kanë lindur në një shtet tjetër e kanë jetën ndryshe nga jeta ime. Mendoj gjithmonë se mund të isha një fëmijë e lindur në një lagje të varfër të Rios, ose një fëmijë që vdes nga uria në Somali, ose viktimë e luftës në Lindjen e mesme ose një lypës në Indi. Jam vetëm një fëmijë por e di se sikur të gjitha ato të holla që harxhohen për të bërë luftë të shpenzohen për të kërkuar pasuri natyrore, për të zhdukur varfërinë, dhe për të vendosur marrëdhënie të mira midis shteteve, bota do të ishte e mrekullueshme. Në shkollë na mësoni se si të sillemi në jetë. Na mësoni të mos zirremi, të respektojmë të tjerët, të mbajmë në rregull e t'i ruajmë sendet tona, të mos i bëjmë keq as njeriut dhe as krijesave të tjera, të ndajmë gjërat me të tjerët, të mos jemi dorështrënguar. Përse atëherë ju të rriturit bëni pikërisht gjërat që na këshillojnë ne të mos i bëjmë? Ne jemi fëmijët tuaj dhe ju po vendosni në kë mjedis ne te rritemi. Prindërit duhet t'i sigurojnë fëmijët se gjithçka po shkon mirë sepse ata bëjnë atë që është më e mira për këtë. Kurse ju nuk mund ta thoni këtë gjë. Dua t'u pyes - jemi ne fëmijët në krye të listës të preokupimeve tuaja? Babai im më ka thënë se jemi ajo që bëjmë, jo ajo që themi. Kjo që po ndodh sot në botë më bën të qaj. Ju vazhdoni të thoni se na doni, se mendoni për ne, pra unë ju sfidoj:

***“Ju lutem, bëni që veprimet tuaja të jenë pasqyrim i fjalëve tuaja”***



## ***Bibliografia.***

- Gli effetti devastanti della violenza fisica e psicologica. J.A Monteleone.
- Gli indicatori dell'abuso infantile. P.Pearl.
- Violenza sessuale e valutazioni del danno psicologico. I.Petrucelli.
- Il bambino vittima di maltrattamenti in famiglia. M.Riboni.
- Psicologia delle punizioni fisiche. I danni delle relazioni educative aggressive, C.D'Ambrosio
- Bambini maltrattati tra le mura domestiche. M.Riboni.
- La violenza sui figli e altri tipi di violenza familiare. M.Riboni.
- Separazione, divorzio e destino dei figli: presente e futuro. G.Gulotta
- Sistema familiare e tossicodipendenza. G.Gulotta
- L'analisi del comportamento dei pedofili: una griglia di analisi criminologica. M.Strano. E. Perotti.
- Abuso sessuale minorile. Aspetti giuridici. M. Chiara.
- Infezione da HIV. M. M.Fanning.
- Bevande alcoliche e salute. A.Gaudano.
- Incontro all'eroina. E.Sacchetti.
- Droga, verso quale intervento? M.Malagoli.
- Presentazione di uno studio pilota sulla pedofilia. De Cataldo.
- L'abuso sessuale infantile e la pedofilia. L'intervento sulla vittima. G.De Leo. I.Petrucelli.
- L'abuso sessuale infantile e la pedofilia. G.De Leo G; I.Petrucelli.
- Il frotteurismo. A.Fabrizi.
- Le perversioni sessuali. Aspetti clinici e giuridici del comportamento sessuale deviante. F.Petrucelli
- Il bambino come prova negli abusi sessuali. G.Gulotta.
- Abuso sessuale infantile. V.McNeese. J.A.Monteleone.
- Sessualità e terzo millennio. G.Scardaccione
- Pedofilia: Dal bambino abusato all'adulto perverso. C.Roccia ;C. Foti.
- Tipologia dell'abuso sessuale ed intervento giudiziario. G.Scardaccione. A.Baldry.
- Esibizionismo e voyeurismo. C.Simonelli.
- La violenza sulle donne: una piaga mondiale. Ch.Cibba.
- Se una donna su tre è vittima di violenze "Repubblica 25/11/11 M. Marzano"
- Femmicidi: la gelosia è un pretesto. "Il Manifesto " 19 maj 2012"
- L'AIDS. E. Malizia
- Le droghe: dall'hashish alla cocaina, dall'eroina all'AIDS, gli aspetti medici e psicologici, la terapia, la prevenzione, i problemi legali e umani del fenomeno. E. Malizia.
- Aids: esiste ancora? Storia e prevenzione. A. Mazzoni;R. Manfredi.
- Un'epidemia contemporanea: l'AIDS tra storia e costruzione sociale G.Cersosimo
- Il fenomeno del Bullismo. Conoscerlo e Prevenirlo editto dal sito Telefono Azzurro.
- Il bambino tradito. Carenze gravi, maltrattamento e abuso a danno di minori. A. Abburra.
- Grandi reati, piccole vittime. M. Acconci; A. Berti,
- Leggere il maltrattamento del bambino. Le radici della violenza, A. Agosti ; P. Di Nicola.
- Dalla parte dei bambini. Per difendere i nostri figli dalla violenza. V. Andreoli.
- Adesso basta. Ascoltami!. F. Berto; P. Scalari.
- Niente sgridate, chiacchieriamo. Una grammatica del dialogo tra genitori e figli. H.Bessell;TP Kelly jr,
- La violenza diretta e indiretta sui minori nella famiglia. G. Calcagno.
- La violenza sui bambini. M. Cesa Bianchi;E. Scabini.

- Maltrattamento del minore. C. Colesanti, L. Lunardi.
- Genitori violenti, bambini maltrattati. L'operatore sociale di fronte alla famiglia del bambino maltrattato. A. Crivillé,
- Infanzia maltrattata. Tra lusinghe e inganni. G. P. Di Nicola.
- Il maltrattamento invisibile: scuola, famiglia, istituzioni. C. Foti; C. Bosetto; A. Maltese.
- Bullismo e aggressività. Ricerca condotta negli Istituti delle Scuole Medie .
- R. Genziani; C. Solavaggione, E. Soressi.
- La tutela del minore. D. Ghezzi, F. Vadilonga.
- Le violenze sul bambino. R. S. Kempe; C. H. Kempe.
- I bambini imparano quello che vivono. D. Law Nolte; R. Harris.
- I maltrattamenti e gli abusi sui bambini. Prevenzione e individuazione precoce. F. Montecchi.
- Il volto e la maschera. Il fenomeno della pedofilia e l'intervento educativo. A. Oliverio Ferraris; A. Graziosi
- Le parole non dette. Come insegnanti e genitori possono aiutare i bambini a prevenire l'abuso sessuale. A. Pellai.
- Riconoscere e ascoltare il trauma. Maltrattamento e abuso sessuale sui minori, prevenzione. C. Roccia
- Vittime di abuso. L'impatto emotivo del trauma sul bambino e sull'adulto. A. Sugarman.
- Manuale di Psicopatologia Generale
- Disturbi del comportamento. G. Colombo.
- Mente e comportamento. Trattato italiano di psicoterapia cognitivo - comportamentale
- Franca Rame : Lo stupro, monologo, video
- Paradisi artificiali. Charles Baudelaire
- Lettera a un adolescente. Andreoli Vittorino.
- La violenza. Andreoli Vittorino.
- Conosci le tue paure e vincile. Susan Jeffers.
- La vita, istruzioni per l'uso. Perec George .
- Mamme-istruzioni per l'uso. Roberto Bonistalli.

**Faqe Interneti të konsultuara.**

- [www.aquiloneblu.org](http://www.aquiloneblu.org)
- [www.azzurro.it](http://www.azzurro.it)
- [www.cbm-onlus.org](http://www.cbm-onlus.org)
- [www.ciai.it](http://www.ciai.it)
- [www.cismai.org](http://www.cismai.org)
- [www.infanzia.it](http://www.infanzia.it)
- [www.infanziaviolata.it](http://www.infanziaviolata.it)
- [www.minori.com](http://www.minori.com)
- [www.telefonoarcobaleno.com](http://www.telefonoarcobaleno.com)
- [www.unicef.it](http://www.unicef.it)
- [www.users.libero.it/hansel.e.gretel](http://www.users.libero.it/hansel.e.gretel)
- [www.sdamy.com/la-violenza-sulle-donne](http://www.sdamy.com/la-violenza-sulle-donne)
- [www.yesforchildren.it](http://www.yesforchildren.it)
- [www.zeroviolenzadonne.it](http://www.zeroviolenzadonne.it)
- [www.bambinioraggiosi.com](http://www.bambinioraggiosi.com)
- [www.aids.it](http://www.aids.it)
- [www.lila.it](http://www.lila.it) (lega italiana per la lotta contro l'aids)
- [www.anlaid.it](http://www.anlaid.it) associazione nazionale per la lotta contro l'aids
- Pagine BLU : Psikologë dhe Psikoterapistë.

