CF → Clearly Future
Verein für eine gemeinsame Zukunft mit Cystischer Fibrose
www.c-f.at

DON't PANIC

Fibrozë Cistike

Pa panik - Puberteti dhe adoleshenca!

Afatet kohore për prindërit gjatë pubertetit të FC

ALB

CF - Puberty for Parents

"Rinia e sotme e do luksin, ka sjellje të këqija dhe shpërfill autoritetin. Ata kundërshtojnë prindërit e tyre, s'kanë sjellje të mirë dhe tiranizojnë mësuesit e tyre".
A ju duken të njohura për ju?
A nuk e keni menduar edhe ju këtë?
A ju kanë thënë të njëjtat fjalë gjyshërit tuaj:
Tani mendoni: "O, Zot, jam bërë edhe unë si gjyshërit e mi!
Mbani qetësi- ky është një citim i filozofit grek Sokrat para 2400 vjetëve. E kanë thënë edhe miliona prindër të dëshpëruar, përpara dhe pas kësaj.

Heqja dorë nuk është opsion

Fëmija Juaj ka fibrozë cistike, deri më tani ju keni zotëruar së bashku mbi 10 vjet luftë të suksesshme. Por tani gjithçka bëhet më e vështirë, jeni të dëshpëruar sepse fëmija po hyn në pubertet. Ju e dini, nëse fëmija juaj e ndërpret terapinë dhe nuk i kushton vëmendje rreziqeve në jetën e përditshme, kjo mund të ketë pasoja fatale shumë shpejt.

Gjithashtu, kjo është koha kur shumë adoleshentë me sëmundje kronike duan të heqin dorë. Ata janë të lodhur nga të qenit të ndryshëm, të mos jenë në gjendje të jenë bashkë me shokët për shkak të marrjes të medikamenteve, vizitave mjekësore, terapisë ose nevojave të veçanta. Ata janë lodhur duke e ditur se një lëvizje e gabuar mund t'i bëjë ata të sëmurë dhe të shtruar në spital.

Puberteti – jeta është një shesh ndërtimi

Ashtu si madhësia e hundës nuk duket më e përshtatshme në fytyrë, gjysma e trurit papritmas nuk përputhet me tjetrën. Puberteti nis transformime të mëdha në tru! Disa pjesë të trurit vdesin, të tjerat ndryshojnë. Përveç kësaj, fazat individuale të ndërtimit kanë përfunduar me shpejtësi të ndryshme, devijime dhe pengesa të shumta bllokojnë kalimin. Vetëm imagjinoni sa e vështirë është të keni këtë vend ndërtimi të madh në kokën tuaj!

Rezultatet në këto "punime të rindërtimit": emocione ekstreme, disponimi, dyshime, vështirësi për marrjen e vendimeve, harresa, paparashikueshmëria, gatishmëria për të marrë rreziqe, pamundësia për të mësuar.

Më mirë përpara: Ndërtoni zakone, besim dhe miqësi me fëmijën tuaj PARA pubertetit - sapo fillon – sapo fillon "gjendja e jashtëzakonshme në kokë" bëhet më e vështirë!

5 gabime të zakonshme:

Ju prisni mjaft shumë: të mos ketë gënjeshtra, të ketë saktësi, të mos ketë gabime, t'i ndjekë qëllimet – mos harroni, vështirë se ndonjë i rritur mund të sigurojë të gjitha këto, pse duhet ta bëjë një fëmijë në pubertet?!

Ju prisni gjëra të këqija: "Po bëni budallallëqe, kështu që jeni një fëmijë i keq" - mos e vendosni fëmijën tuaj në këtë kurth. Mos jini të verbër për aspekte pozitive!!

Akuza dhe ligjërata: Mos e thuani këtë. Kjo dobëson pozicionin tuaj. Adoleshentët janë imun ndaj kësaj. Mesazhi duhet të jetë i shkurtër!

Grindeni për detajet: Merreni vetëm me detajet, të cilat mund të jenë aktuale, por nesër do të jenë të parëndësishme. Mos u gjuani vetëm për gjërat e vogla.

Ju injoroni gjëra të rëndësishme: alkooli, pirja e duhanit, droga, seksi – nuk duken larg! Formuloni kufij të qartë çfarë është e lejuar, në ç'kushte dhe deri në ç'shkallë.

Mjaft shumë ndalime ose liri absolute –të dyja janë të gabuara, së bashku do të gjeni ekuilibrin ndërmjet lirisë dhe bindjes.

14 këshilla të rëndësishme në komunikimin me adoleshentët me FC

1. Ju jeni prind DHE shok: Adoleshentët e çmojnë faktin kur marrëdhëniet me prindërit e tyre janë në formë të miqësisë. Gjithashtu, kjo është një bazë e mirë për kohën kur fëmijët do të jenë të rritur.

2. I ndihmoni në kërkimet e tyre: Përkrahni pasionet dhe interesat e adoleshentit tuaj, njohuritë dhe vetë-hulumtimin. Frymëzoni planet e tij fillestare për të ardhmen, për profesionin, ëndrrat dhe shpresat.

3. Mjedis i përbashkët: Nëse vendosni kompjuterë, tastierat e lojërave etj. në një hapësirë të përbashkët qëndrimi, me këtë do të parandaloni sjellje varësie dhe izolimin e fëmijës suaj.

4. Kohë për pushim: Sigurohuni që mendja dhe shpirti i fëmijës mund të pushojnë - 9 orë gjumë duke lexuar një libër para se të fle.

5. Në vend të ndëshkimit – marrëveshjet dhe korrigjimi – nëse prishen marrëveshjet dhe keqpërdoret mirëbesimi juaj, ofroni mundësi fëmijës për të gjetur një mënyrë për të ndryshuar. Mos bërtisni apo zemëroni nëse fëmija nuk respekton planin e terapisë. Në vend të kësaj mund ta bëni terapinë bashkë me fëmijën.

6. Gjëra pozitive te FC: Kërkoni ato! Do të shihni, të paktën janë 10!

7. I lavdëroni dhe i inkurajoni: Njoftoni përpjekjet, tregoni se jeni krenar me adoleshentin tuaj. Madje edhe me përmirësimet më të vogla mund të bëhen hapa të mëdhenj në luftën me FC.

8. Pritje realiste: Ndryshimet e mëdha nuk ndodhin brenda një nate. Shtroni objektiva të vogla – sa më të vogla janë, aq më lehtë do të realizohen.

9. Për çdo JO, është një PO: Gjeni ekuilibrin në jetën e përditshme të adoleshentit tuaj. Kërkoni së bashku për një PO 'cool' për çdo ndalim të lidhur me sëmundjen, dhe do të gjeni një MUND për çdo DUHET specifike të CF.

10. Ngrënia e përbashkët, duke kaluar kohë së bashku: PA televizion dhe internet –është një mundësi e përkryer për të qenë në kontakt dhe për të qëndruar afër njëri-tjetrit. Ndërmerrni veprime çdo javë, qeshni së bashku.

11. Rri i qetë! Balanconi barrën e kujdesit të lidhur me sëmundjen nga diçka e "çmendur". Adoleshenti juaj do të kënaqet duke bërë gjërat më të çmendura me prindërit më 'cool'. Leni fantazinë tuaj të lirë! Lëreni! Fantazinë tuaj të lirshëm!

12. Rënia e motivimit: Nëse fëmija juaj mendon se barra e terapisë dhe përgjegjësia personale janë të mëdha, ndërhyni, merrni përsëri timonin dhe kthejeni prapë vetëm kur fëmija juaj është mbushur përsëri me forcë dhe kurajo.

13. Askush nuk më kupton mua: Shkëmbimi i përvojave me shoqërinë që janë në të njëjtën situatë është i dobishme për shpirtin. Bisedat online dhe grupet e mbyllura, por të moderuara të Facebook-ut ofron një mundësi të mirë.

14. Ankthi dhe depresioni: Kini kujdes për shenjat paralajmëruese.

Këtë duhet ta shihni!

MBRAPSHT

ËSHTË një nga filmat më të ndjeshëm për pubertetin. Luhet në krye nga një vajzë 11 vjeçare, që quhet Riley. Pesë emocione: gëzim, trishtim, zemërim, frikë dhe neveri që janë duke bërë bujë aty. Por atëherë shfaqet Heksi, një mankth – nënndërgjegjja!. Në luftën kundër fuqisë së tij shkatërruese Joy (Gëzimi) dhe miqtë e saj gjejnë një emocion të humbur prej kohe të quajtur Kurajo.

Also available in this series:

*Don‘t Panic:Diagnosis CF
*Don‘t Panic: CF is more, CF is a lifestyle
*Don‘t Panic: Ready- Set- Go! Entry into kindergarten and school.
*Don‘t Panic: The little abCF- Info sheet for teachers & caregivers.
*Don‘t Panic: Puberty & Teenies! Timetable for parents through CF puberty
*Don‘t Panic: You are under Construction. Do not enter- for Teenies only!

Languages available: Turkish, German, Albanien and Fusha

download at www.c-f.at/cf-service

CF → Clearly Future
Verein für eine gemeinsame Zukunft mit Cystischer Fibrose
www.c-f.at
www.cf-galaxy.com

Herbststrasse 31/18
a-1160 Wien
www.c-f.at

Erste Bank
IBAN AT47.20111.827.2112.4600
BIC/SWIFT GIBAATWWXXX

SV

VERTEX™