

Agjencia Kombëtare e Arsimit, Formimit Profesional dhe Kualifikimeve

Sektori i Skeletkurrikulave dhe Standardeve të Trajnimit të Mësuesve të AFP

MATERIAL MËSIMOR

**Në mbështetje të mësuesve të drejtimit mësimor:
“SHËRBIME SOCIALE DHE SHËNDETËSORE”**

Niveli II i KSHK

NR. 5

Ky material mësimor i referohet:

➤ **Lëndës profesionale: “Psikopedagogjia”, kl.10 (L-20-087-18)**

➤ **Temave mësimore:**

- Hyrje. Rëndësia e studimit psikopedagogjik të njeriut
- Bazat biologjike nga konceptimi deri tek lindja
- Zhvillimi fiziko –motor i të porsalindurve dhe foshnjeve
- Zhvillimi i të menduarit dhe gjuhës
- Ndryshimet e njeriut gjatë fazave të ndryshme të zhvillimit
- Zhvillimi fiziko -motor te të porsalindurit dhe foshnjat
- Aspektet e zhvillimit fizik të individit në fëmijëri;
- Zhvillimi fizik i fëmijëve me aftësi të kufizuara dhe atyre me nevoja të veçanta
- Zhvillimi fizik gjatë pubertetit
- Zhvillimi biologjik në të gjitha fazat e adoleshencës
- Zhvillimet sociale dhe problematika e moshës së adoleshencës
- Marrëdhëniet njerëzore në moshën e rinisë dhe atë të mesme
- Puna dhe stili i jetesës në moshën e rinisë dhe në moshën e mesme
- Zhvillimet karakteristike të moshës së mesme
- Mardhëniet njerëzore në moshën e tretë
- Njohuri mbi funksionet biologjike të individëve të moshës së tretë
- Shërbimet e nevojshme për individët e moshës së tretë
- Sëmundjet tipike të moshës së tretë
- Përballja me vdekjen

Përgatiti: Sadie Gjana

Tiranë, 2020

Tema 1. Hyrje . Rëndësia e studimit psikopedagogjik të njeriut



Çfarë është psikologjia? Po pedagogjia?

Psikologjia është një shkencë shoqërore me rëndësi të madhe. Termi “psikologji” vjen nga greqishtja e vjetër dhe përbëhet nga dy pjesë: “psycho” që do të thotë “shpirt, frymë ose mendje” ku dy elementet e para, biologjike dhe sociale janë të matshme relativisht, ndërkohë që mendja nuk është e tillë. Mendja është ajo që e bën psikologjinë unike dhe problematike. Pjesa e dytë “logos” do të thotë “shkencë, dije, njohuri ose teori”. Pra psikologjia shihet si shkencë që zbulon shpirtin njerëzor, si shkencë që studion dukuritë e shpirtit (pra është teori e shpirtit), studion të menduarit dhe karakteristikat e të gjitha qenieve që kanë njohuri për ekzistencën e tyre.

Psikologjia është shkencë që merret me studimin e psikikës dhe të formës më të lartë të saj, vetëdijes njerëzore, e cila ka si boshnjë të saj personalitetin. Ajo studion botën psikike të njeriut me të gjitha format e shfaqjes së saj.

Studimi i psikologjisë në një kontekst filozofik daton në qytetërimet e lashta të Egjiptit, Greqisë, Kinës, Indisë dhe Persisë. Historianët theksojnë se filozofë grekë si Platoni dhe Aristoteli flisnin për mendjen dhe mënryrat si ajo funksionon në shkrimet e tyre. Që në shekullin e katërt para lidjes së Krishtit, mjeku grek Hipokrati hodhi idenë se ç'rregullimet mendore janë të një natyre fizike dhe jo me prejardhje hyjnore. Përkufizimi i objektit studiues psikologjik për të parën herë u bë nga J.Locke në vitin 1690, në veprën e tij mbi mësimet shtesë asociative. Ai e përshkruan mendjen njerëzore si një pllakë shkrimi të pashkruar mbi të cilën mund të shkruhen të gjitha përvojat jetësore. Ndikime të tjera në psikologjinë e hershme vijnë nga biologjia dhe

nga Fizika. Charles Darwin, vëzhgimet e të cilit, të bëra gjatë udhëtimit të tij të famshëm përreth botës, u publikuan në librin e tij "Origjina e Llojeve" të vitit 1859, i cili përshkruan përmbledhtazi teorinë e tij të evolucionit. Darvini sugjeroi se kafshët dhe njerëzit shfaqin sjellje që i përshtaten mjedisit dhe i ndihmojnë ata të mbijetojnë. Një vit mbas librit të Darvinit, Gustav Fechner botoi "**Elementet e Psikofizikës**" në të cilën ai përshkoi përmbledhtazi metodën eksperimentale të maties së eksperiencës shqisore. Kështu futja e metodave shkencore natyrore ndër të tjera në sferën e psikologjisë së ndjenjave dhe shqisave (Psikofizika) nga E. H. Helmholtz dhe G. T. Fechner, në shekullin XIX pati si pasojë ndarjen e Psikologjisë si shkencë në vete, p.sh. me Psikologjinë eksperimentale. Pas hapjes së laboratorëve për psikologji në Evropë erdhi dhe përkufizimi më i plotë i objektit studiues i sajë. Me këtë "teoritë tradicionale substanciale" u zëvendësuan nga teoritë e aktualitetit dhe ato shpirtërore, kështu që Psikologjia përkufizohet si shkencë e vetëdijes.

Si kundërpërgjigje e shkencës natyrore eksperimentale të Psikologjisë, në fillim të shekullit XX-të u krijua botëkuptimi për një Psikologji si shkencë e orientuar. Kjo rrymë i kundërshtonte shpjegimet e rastit të dukurive psikologjike dhe në vend të këtyre vendoste metodat eksperimentale e "shfaqjes shpirtërore" ose një përjetimi intuitiv. Në këtë rast Psikologjia paraqite si shkencë e përjetimeve. Sot, pikëpamjet e shkollave të mëdha tradicionale të psikologjisë luajnë rolë të rëndësishëm në strukturën e Psikologjisë. Njësimi i psikologjisë, si shkencë, vijnë pas shumë përpjekjeve për të përfshirë shpjegimet e dukurive psikologjike në lëmi të ndryshme, si bie fjala edhe të teorive të informacionit dhe të kibernetikës. Me këto përfshirje është mundësuar shpjegimi i ndryshimit të marrëdhënieve në drejtimit dhe funksionin e kohës. Teoritë qendrore të kohës së re janë teoria e agresiviteteve, e konflikteve dhe studimi i inteligjencës.

PEDAGOGJIA-SHKENCË MBI EDUKIMIN

Pedagogjia është shkencë që merret me parimet dhe metodat, sipas të të cilave zhvillohet procesi edukativ-arsimor, përkatësisht është shkencë që merret me edukimin dhe arsimimin në planin më të gjerë (në institucionet arsimore, sportive etj.), si dhe me modat që përdoren për këtë qëllim.

Lëndë mësimore, përkatësisht libër, tekst që jep njohuritë e përgjithshme apo të veçanta nga pedagogjia, që jep njohuri për metodat dhe parimet e punës pedagogjike.

ZHVILLIMI I PSIKOLOGJISË SI SHKENCË

Zhvillimet që ka provuar psikologjia me kohë ,pra historia formale e saj,mund të përshkruhet më mirë me anë të "shkollave të mendimit",të cilat i udhëhoqën psikologët ne veprimet e tyre.

Shkollat historike më të rëndësishme që ne do të studiojmë janë pesë:

1-Strukturalizmi

Strukturalistet i sqarojnë fenomenet psikologjike si te perbera nga "elementet' e vecanta , sikurse biologet dhe qe sqarojnë organizmin të përbërë nga qelizat dhe indet si edhe kimistet qe e sqarojnë materien te perber nga atomet dhe molekulat.

Shkollë e cila kontribuon me fillimet zyrtare të psikologjisë me krijimin e laboratorit në Universitetin e Leipzig-it më 1879. Themeluesit e strukturalizmit Eilhelm Eundt dhe nxënësi i

tij E. B. Titchener studiuar vetëdijen e mendjes përmes introspeksionit. Është mendonte se përmes regjistrimit të kujdesshëm të eksperiencave të vetëdijshme, mund të zbulonte strukturën e elementeve të jetës mendore. Megjithatë përkufizimi i tij për psikologjinë nuk mbijetoi, kjo shkollë dhe themeluesit e saj kontribuan duke mbështetur metodën sistematike të studimit, në përpjekjet për të përcaktuar strukturën e mendjes.

2-Funksionalizmi

Funksionalizmi themelohet nga Ëilliam James me publikimin e tekstit Parimet e Psikologjisë më 1890, në të cilën shpreh idetë e tij për atë se çfarë duhet të jetë psikologjia. Ëilliam James ishte shumë i ndikuar nga puna e Darwinit mbi evolucionin dhe besonte se psikologjia duhet të shpjegojë funksionin e ndërgjegjës në mënyrën sesi ajo ndikon mbi sjelljen. Idetë e Uilliam James çelën rrugën e shkollës së funksionalizmit, e cila e përshkruan psikologjinë si studim të vecorive përshtatëse të vetëdijes dhe sjelljes.

3-Biheviorizmi

Biheviorizmi themelohet rreth emrit të John B. Ëatson, më 1913. Bihevioristët e kritikuan shumë ashpër psikologjinë strukturaliste për shkak të metodës së introspeksionit. Sipas Uotsonit dhe bashkëmendimtarët e tij introspeksionin nuk e pranonin si metodë shkencore të psikologjisë. Ata theksonin se psikologjia duhet të studiojë vetëm ato fenomene që vërehen nga jashtë dhe që mund të regjistrohen. Sipas Bihevioristëve , metodë shkencore konsiderohet vetëm të vërejturit objektiv.

4-Shkolla Gestaltiste

Max Ëertheimer konsiderohet zakonisht si lideri i shkollës krahas Ëolfgang Kohler dhe Kurt Koffka. Ata besonin se njerëzit janë më tepër se shuma e pjesëve të tyre dhe se nuk mund ta kuptonin të tërën duke studiuar vetëm pjesët. Fjala gjermane gestalt do të thotë "e tëra" dhe se qëllimi i psikologjisë gestaltiste ishte të studionte personin e tërë.

5-Psikoanaliza

Shkolla e fundit e rëndësishme historike që ndikoi në psikologji ishte psikoanaliza. Pothuajse për afërsisht në të njëjtën kohë kur biheviorizmi dhe gestaltizmi ishin duke u formuar, një mjek i ri austriak Sigmund Freud filloi të përdore hipnozën të huazuar nga Jean-Martin Charcot si një metode për të trajtuar njerëzit me probleme emocionale. Kështu, Freud zbuloi se njerëzit e hipnotizuar ishin të aftë të kujtonin ndjenjat të cilat i perkisnin fëmijërisë së hershme. Freud besonte se eksperiencia e shkruar për të cilën personi është jo i vetëdijshëm ndikon shumë në sjelljen aktuale. Problemet emocionale nganjëherë mund të ndikojnë në një individ në një mënyrë negative dhe prandaj ekziston psikoanaliza për të ndihmuar njerëzit me këtë lloj problemi.

DEGËT E PSIKOLOGJISË

Degët të cilat ndahet Psikologjia:

- ❖ **Psikologjia fiziologjike** - studion bazën fiziologjike të proceseve psikike që paraqesin sistemin nervor dhe atë endokrin.
- ❖ **Psikologjia eksperimentale** - psikologët e kësaj fushe të studimit bëjnë prova dhe eksperimente për të studiuar se si reagojnë njerëzit në ngacmues të ndryshëm. Metoda e eksperimentit ndalohet në atë moment kur rrezikohet jeta e njeriut.

- ❖ **Psikologjia zhvillimore** - studion ndryshimet e sjelljes së njeriut si rezultat i kalimit të kohës apo moshës dhe bën studime etapa-etapa.
- ❖ **Psikologjia sociale**- studion ndikimin e faktorëve shoqëror në sjelljet, burimet dhe qëndrimet e individit, po ashtu edhe raportet sociale brenda grupeve dhe ndërmjet grupeve.
- ❖ **Psikologjia klinike** - pjesa më e madhe e psikologeve të klinikës i zbatojnë njohurit psikologjike dhe parimet në diazifikimin e sjelljeve , sëmundjeve mentale, konfliktit familjar e martesore.
- ❖ **Psikologjia e këshillimit**- përafërsisht i kryejnë të njëjtat punë si te Psikologjia klinike, vetëm se te Psikologjia këshillimit këta të fundit merren me probleme më të lehta, këta më shumë punojnë me nxënës, student, në kapërcimin e problemeve të tyre.
- ❖ **Psikologjia pedagogjike** (edukative) me nëndegët ose subdisiplinat e saj si:
 - **Psikologjia shkollore**
 - **Psikologjia e të mësuarit**
 Psikologët e kësaj fushe kryejnë vlerësimin e gjendjes psikologjike të nxënësve, këshillimin e mësuesve dhe nxënësve për problemet e mësimdhënies dhe mësimnxënies si dhe trajnimin e tyre lidhur me problemet e adoleshencës dhe çështjeve të zhvillimit. Ndonjëherë bëjnë ekspertin në gjykatë kur kërkohet vlerësimi i të miturit. Gjithashtu psikologët shkollorë këshillojnë prindërit e nxënësve me problematika shkollore dhe sociale. Ndërsa Psikologët e edukimit hulumtojnë dhe sugjerojnë teknika të reja në mësimdhënie.
- ❖ **Psikologjia industriale dhe organizative** - psikologët industrialë që ndonjëherë quhen edhe psikologë të organizimit, punojnë kryesisht në organizata punuese. Ata merren me zgjedhjen e punonjësve më të përshtatshëm për vendpunimet e caktuara ose në zhvillimin e programeve të trajnimit të punonjësve. Analiza e punës është hapi i parë për të përcaktuar se çfarë kërkohet që të bëjë punonjësi i ri.
- ❖ **Psikologjia e komunikimit** - studion individin dhe mënyrën sesi ai ndërton marrëdhëniet me të tjerët nëpërmjet procesit të komunikimit. Komunikimi konsiderohet si një akt ndërpersonal mjaft i larmishëm.

QËLLIMET E PSIKOLOGJISË



Psikologjia ka katër qëllime kryesore:

1-Të përshkruaj

Një nga synimet e para të psikologjisë është thjeshtë të përshkruajë sjelljen. Duke përshkruar sjelljen e njerëzve dhe kafshëve të tjera, ne jemi më të aftë ta kuptojmë atë dhe të fitojmë një perspektivë më të mirë për atë që konsiderohet normale dhe anormale. Hulamtuesit e psikologjisë përdorin një sërë metodash kërkimore për të ndihmuar në përshkrimin e sjelljeve duke përfshirë vëzhgimin natyror , studimet e rasteve , studimet korresponduese , studimet dhe inventaret e vetë-raportimit .

2- Të shpjegojë

Siç mund të imagjinoni, psikologët gjithashtu janë të interesuar në shpjegimin e sjelljes, përveç thjesht duke e përshkruar atë. Pse njerëzit bëjnë gjërat që bëjnë? Cilat faktorë kontribuojnë në zhvillimin, personalitetin, sjelljen sociale dhe problemet e shëndetit mendor ?

Gjatë gjithë historisë së psikologjisë, shumë teori kanë dalë për të ndihmuar në shpjegimin e aspekteve të ndryshme të sjelljes njerëzore. Disa shembuj të qasjeve të tilla, duke përfshirë kondicionimin klasik dhe teorinë e lidhjes .

Disa teori përqendrohen vetëm në një aspekt të vogël të sjelljes njerëzore (të njohur si mini-teoritë) ndërsa të tjerët shërbejnë si teori gjithëpërfshirëse të dizajnuara për të shpjeguar të gjithë psikologjinë njerëzore (të njohur si teori të mëdha).

4-Të parashikojë

Jo çuditërisht, një tjetër objektivi parësor i psikologjisë është të bëjmë parashikime se si mendojmë dhe veprojmë.

Sapo të kuptojmë më shumë për atë se çka ndodh dhe pse ndodh, ne mund ta përdorim atë informacion për të bërë parashikime për kur, përse dhe si mund të ndodhë përsëri në të ardhmen.

Sjellja me sukses e sjelljes është gjithashtu një nga mënyrat më të mira për të kuptuar nëse kuptojmë shkaqet themelore të veprimeve tona. Parashikimi gjithashtu mund të lejojë psikologët të bëjnë supozime rreth sjelljes njerëzore pa kuptuar domosdoshmërisht mekanizmat që i nënshtrojnë fenomenet. Për shembull, nëse hulamtuesit vërejnë se rezultatet në një test të veçantë aftësish mund të përdoren për të parashikuar shkallën e braktisjes së shkollave të mesme, ky informacion pastaj mund të përdoret për të vlerësuar se sa studentë në një grup të caktuar mund të braktisin shkollën çdo vit.

4-Të ndryshojë

Së fundi, dhe ndoshta më e rëndësishmja, psikologjia përpiqet të ndryshojë, ndikojë ose kontrollojë sjelljen për të bërë ndryshime konstruktive dhe të qëndrueshme në jetën e njerëzve. Në shembullin tonë të mëparshëm, hulamtuesit mund të marrin atë që ata dinë për lidhjen në mes të rezultateve mbi një test aftësie dhe shkallës së braktisjes dhe përdorin informacionin për të

zhvilluar programe të dizajnuara për t'i ndihmuar nxënësit të qëndrojnë në shkollë. Nga trajtimi i sëmundjes mendore në rritjen e mirëqenies njerëzore, ndryshimi i sjelljes njerëzore është një fokus i madh i psikologjisë.

Pra, siç keni mësuar, katër qëllimet kryesore të psikologjisë janë për të përshkruar, shpjeguar, parashikuar dhe ndryshuar sjelljen. Në shumë mënyra, këto objektiva janë të ngjashme me llojet e gjërave që ndoshta bëni çdo ditë kur ndërveprojnë me të tjerët. Për shembull, kur merreni me një fëmijë, mund të bëni pyetje si: "Çfarë po bën ai?" (duke e përshkruar), "Pse ai po bën këtë?" (duke shpjeguar), "Çfarë do të ndodhte në qoftë se unë u përgjigja në këtë mënyrë?" (duke parashikuar) dhe "Çfarë mund të bëj për ta ndaluar atë?" (Ndryshuar).

Psikologët dhe shkencëtarët e tjerë kërkojnë shumë nga të njëjtat lloje pyetjesh. Dallimi i madh është se psikologët përdorin metodën shkencore për të provuar në mënyrë rigorozë dhe sistematike të kuptuarit si të sjelljes njerëzore ashtu edhe të kafshëve.

Pjesa e parë. Zhvillimi prenatal, foshnjëria dhe fëmijëria.

Tema 2. Bazat biologjike nga konceptimi deri tek lindja

Zhvillimi prenatal, foshnjëria dhe fëmijëria.

Bazat biologjike nga konceptimi deri tek lindja

1. Zhvillimin dhe qenia njerëzore

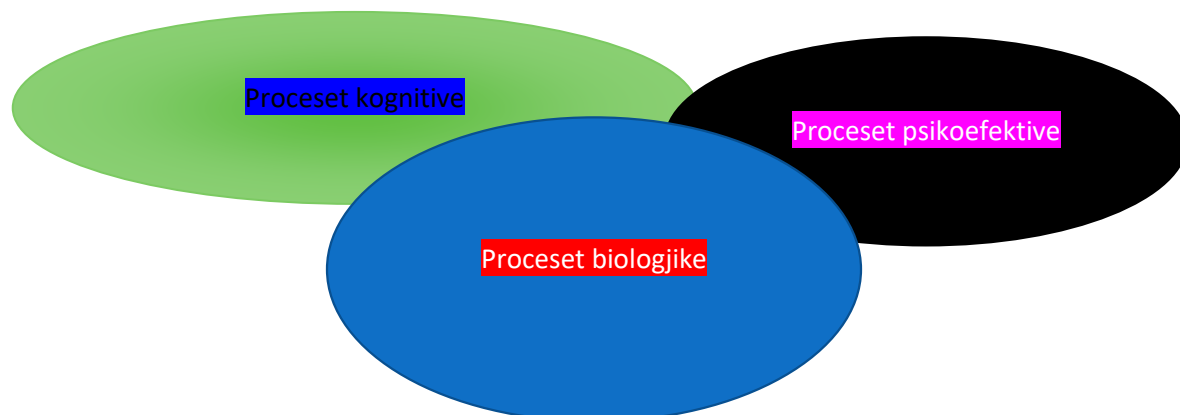
Zhvillimi është një process, i cili përfshin zhvillimet që prekin individin që nga origjina e krijimit dhe deri në mosekzistencën e tij. Zhvillimi si process përfshin gjithë ndryshimet në karakteristikat fizike, kognitive, psikoefektive dhe sociale të individit, që ndodhin gjatë gjithë jetës së tij.

Ndryshimet fizike përfshinë në tërësinë e tyre gjithë karakteristikat dhe cilësitë fizike, fiziologjike dhe organike që ndodhin në jetën e individit.

Ndryshimet kognitive përfshinë gjithë tërësinë e ndryshimeve në aspektin kognitiv, domethënë të gjithë proceset në lidhje me kujtesën, proceset e të menduarit, të gjykuarit, të mbajturit mend, të folurit, zgjidhjen e problemeve, inteligjencën, zhvillimin e aftësisë së të menduarit abstrakt, të realizimit të analogjive, të bërjes së deduksioneve, të arsyuarit, të krahasimit, të induksioneve, etj

Ndryshimet psikoefektive përfshinë në tërësinë e tyre gjithë jetën emotive dhe ndijore, emocionale të individit, gjithë përjetimin emocional të marrëdhënieve që individit krijon me botën rreth tij, me botën objektive dhe subjektive, ku hyn dhe aspekti social dhe marrëdhëniet relacionale me të tjerët, kryesisht me nënën.

Po ta imagjinonim zhvillimin e qenies njerëzore sipas një skeme të thjeshtë do të kishim:



2-Pse e studiojmë zhvillimin e jetës njerëzore

Përgjegjësia është ose duhet të jetë pjesë e jetës sonë të përditshme. Sa më shumë mëson rreth njeriut aq më mirë ti arrin të komunikosh dhe të hysh në marrëdhënie me të. Cilado arsyeja psikologjia e zhvillimit dhe studimi i saj do na zbulojë se ajo është shumë provokative, shumë intriguese dhe është e mbushur me informacion lidhur me faktin se kush jemi ne, si jemi bërë të tillë dhe se ku do të na çojë e ardhmja jonë.

Moshat e zhvillimit

Zhvillimi është modeli i lëvizjeve ose ndryshimeve që nis nga konceptimi në vazhdimësi gjatë gjithë rrjedhës së jetës.

Për të patur më të lehtë studimin e psikologjisë së zhvillimit do të realizojmë një ndarje të stavevetë jetës në periudha, si më poshtë:

1- Periudha prenatale-nga konceptimi në lindje-

2-Foshnjëria-përfshin zhvillimin nga lindja në 18-24 muaj

3-Fëmijëria e hershme-është periudha e zhvillimit që shtrihet nga fundi I foshnjërisë deri në moshën 5-6 vjeçare (quhet edhe periudha e viteve parashkollore)

4-Fëmijëria e mesme dhe e vonë-që përfshin zhvillimin nga 6-11 vjeç (quhet edhe periudha e viteve të shkollës fillore)

5-Adoleshenca-që është periudha e zhvillimit të tranzicionit nga fëmijëria në moshën e rritur të hershme.

6-Mosha e rritur e hershme

7-Mosha e rritur e mesme

8-Mosha e rritur e vonë

9-Procesi i vdekjes dhe vdekja

3-Historia e pikëpamjeve mbi fëmijërinë

Në mesjetëligji ,në përgjithësi nuk I dallon të rriturit nga fëmijët.Fëmija konsiderohej si I rritur në minimaturë.

Në 1962 historiani Philippe Aries theksoi se shoqëritë europiane nuk u jepnin ndonjë status të veçantë fëmijëve të paktën para vitit 1600.Në pikturat e ndryshme të asaj kohe shihen fëmijë të veshur sit ë rriturit,por veshjet e tyre ndryshojnë nga ata të të rriturve vetëm nga përmasat e tyre.

Në kohën e Mesjetës fëmijët shpesh punonin ,lidhja e tyre emocionale me nënën nuk merrej fare në konsideratë dhe as që mund të konsiderohet me rëndësinë që i jepet asaj sot.

Në shekullin tonë ne e shohim dhe e vlerësojmë fëmijërinë si një kohë të rëndësishme për rritjen dhe ndryshimin duke investuar burime të mëdha për kujdesin dhe edukimin e fëmijëve tanë.

Autorë të ndryshëm e kanë studiuar fëmijërinë nga pikëpamje të ndryshme.Kështu p.sh,Alfred Binet filloi ta studiojë fëmijën në aspektin e vëmendjes dhe kujtesës.Gesell u mor me fëmijët duke i studiuar ata në aspektin e sjelljes së tyre.Frojdi theksoi rëndësinë e konflikteve të hershme

të shtypura që kishin një ndikim të madh në zhvillim dhe ,në veçanti 5 vitet e para të jetës së fëmijës ishin mjaft vendimtare për të.Uatson gjatë viteve 1920-1930 theksonte se fëmijët mund të shndërrohen në çfarëdo forme që shoqëria do të donte duke ekzaminuar dhe ndryshuar mjedisin.

I madhi Piaget pohoi faktin se një fëmijë mendon ne një mënyrë cilësisht të ndryshme nga një i rritur.

Teorite kryesore të zhvillimit janë të shumta ,por ne po paraqesim tri më të rëndësishmet:

1. **Teoria e zhvillimit psikoseksual e Frojdit(Freud)**
2. **Teoria e zhvillimit kognitiv e Piazhësë(Piaget)**
3. **Teoria e zhvillimit psikosocial e Eriksonit**

Shumica e psikologëve të zhvillimit që e theksojnë përvojën e zhvillimit si diçka graduale ,e shohin këtë process sit ë ndarë në stade ose sëri ,pra si një process jo të vazhdueshëm.Psikologë të tjerë e theksojnë vazhdimësinë e zhvillimit si një zhvillim që përfshinë ndryshimet graduale ,të grumbulluara që nga konceptimi deri në vdekje.Bota e një femije është rezultat i muajve të rritjes dhe të praktikës.Puberteti është një process gradual ndodhish të zhvilluara gjatë viteve me radhë.

Zhvillimi prenatal ndahet në tre periudha:

- ❖ Periudha GERMINALE
- ❖ Periudha e EMBRIONIT
- ❖ Periudha e FETUSIT

KONCEPTIMI-Zhvillimi prenatal.

- Spermatozoidi kapërcen muret e vezës.
- Ndodh në pjesën e parë të tubit fallopian, brenda 2 – 3 ditësh qe veza ka hyre ne te.
- Nga Zigota njëqelizore deri tek qënia njerëzore që lind kemi të bëjmë me **periudhën e zhvillimit prenatal.**

Blastocisti :

- Masa e rrumbullaket- 150 qeliza
- Gjatëjavës së dytë blastocisti fiksohet në muret e uterusit
- Qelizat e Blastocistit: Diferencohen (specializohen) të marrin funksione të ndryshme nga instruksionet gjenetike.

Java 1:

- ✓ 150 qeliza – konceptimi; fillimi i diferencimit të qelizave. Zigota fillon udhëtimin drejt uterusit.

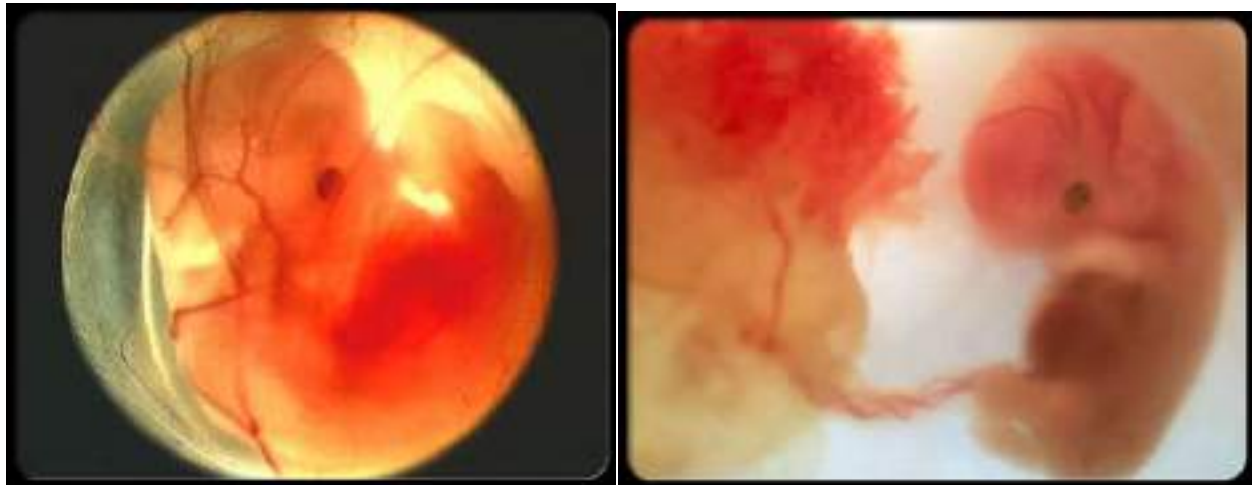
Java 2:

- ✓ Diferencimi i mëtejshem i qelizave
- ✓ Fillon fiksimi i zigotës në muret e uterusit (dita 4 – 8)
- ✓ Zigota fiksohet në muret e uterusit (dita 12 – 13).
- Formimi i BLASTOCIST

PERIUDHA E EMBRIONIT (6 javë)

Fillon me fiksimin e zigotës (blastocistit) në uterus – që tani quhet **EMBRION**
Ritmi i rritjes së qelizave dhe diferencimi është shumë shpejtë.

- ❖ Formohen struktura si placenta, kordoni umbilikal dhe qesja amniotike
- ❖ Formohen organet madhore të trupit edhe pse në nivel primitiv.



- ❖ Formimi i strukturave mbështetëse (Java 5)

Tre strukturat e shtresës së jashtme janë:

1. Placenta
2. Kordoni Umbelikal
3. Qesja amniotike



● **PLACENTA:**

- ✓ Masë indore shumë e pasur në enë gjaku
- ✓ Formohet nga pjesa e embrionit që fiksohet me murin e uterusit.
- ✓ Prej qelizave të murit të uterusit.
- ✓ Ka një funksion mbrojtës

- **Kordoni Umbelikal**

- Eshtë lidhja midis fetusit dhe placentës.
- Transporton oksigjen dhe ushqim nga placenta tek fetusit dhe merr mbetjet nga fetusit për tek placenta.
- Përmban: **2 arterie dhe 1 venë**.
- Nuk përmban receptorë dhimbjeje.
- Qesja amniotike
- Mbron fetusin
- Kontrollon temperaturën
- Lejon lëvizjen
- Formohet prej shtresës së jashtme të qelizave të embrionit
- Eshtë 50 cm i gjatë .

Nëse kordoni lidh embrionin me placentën, kjo e fundit lidh embrionin me trupin e nënës.



- **Po, nga vjen lëngu amniotik?**

- ✚ Urina që veshkat e fetusit fillojnë të prodhojnë aty nga java e 16-të deri në tremujorin e trete të shtatëzansisë.
- ✚ Lëngu që mbush qesen krijon një mjedis me një nivel të përshtatshëm lagështire dhe temperature konstante për embrionin.
- ✚ Lëngu amniotik është një lloj jasteku amortizues.. Ai mbron embrionin nga goditje të mundëshme

Po si zhvillohet embrioni?

Embrioni ndahet në tre shtresa qelizore:

- ❖ Eksoderma -Shtresa e jashtme
- ❖ Mesoderma -Eshtë shtresa e mesme
- ❖ Endoderma- Shtresa e brendshme

1.Eksoderma:Shtresa e jashtme nëpërmjet të ciles formohet:

- lëkura
- veshët
- hunda
- sytë
- sistemi nervor (qëndror dhe periferik)

2-Mesoderma: Eshtë shtresa e mesme prej të cilës formohen:

- sistemi skeletor, kockat, muskujt.
- sistemi i jashtëqitjes
- sistemi i qarkullimit të gjakut
- sistemi i riprodhimit

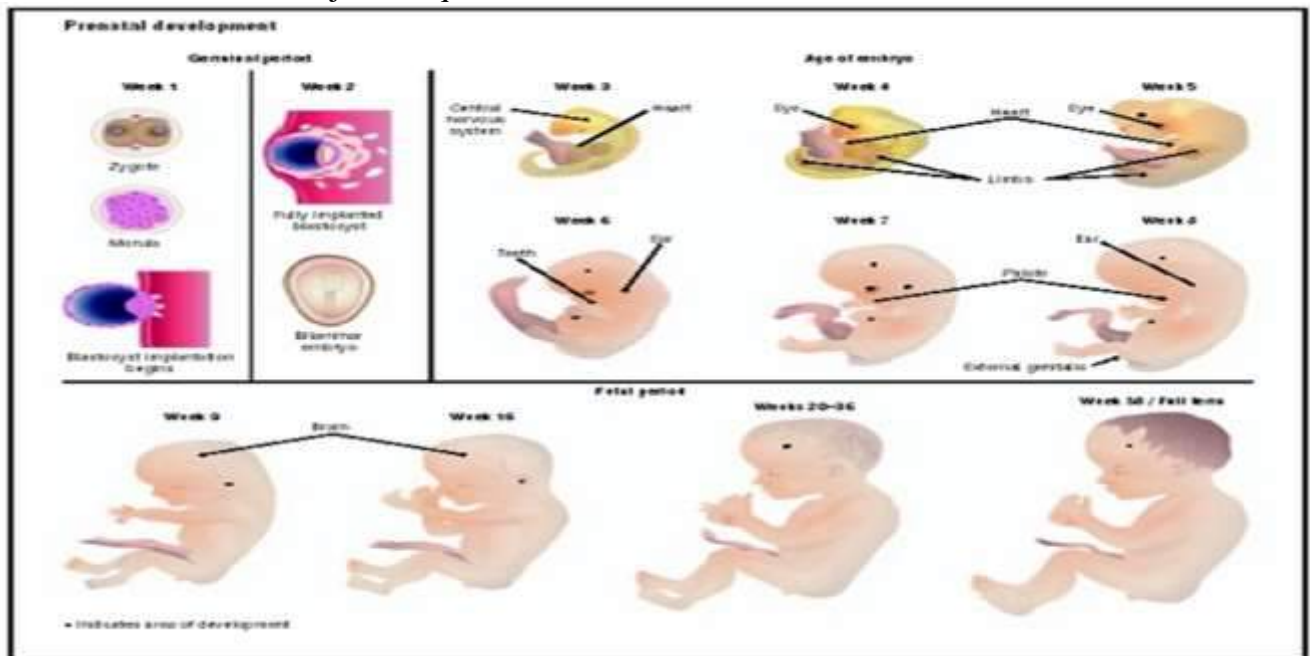
3-Endoderma:Pjesa prej së cilës formohet:

- Sistemi i tretjes.
- Sistemi i frymëmarrjes
- Tiroidja

I gjithë ky proces quhet: **Organogjeneza**

- **Periudha e fetusit**

- Fundi i muajit të 2-të
- Diferencimi i mëtejshëm i qelizave



Muaji 1

- Embrioni 6 mm

- Formohet koka, enët e gjakut , sytë, mushkritë dhe zemra (në formë rudimentare)
- Fillon të zhvillohet sistemi nervor (java3)

Muaji 2

- 2.5 cm i gjatë
- 1 gram
- Janë të pranishme të gjitha organet e trupit (përjashtim organet genitale.)
- Formimi i tipareve të fytyrës
- Zemra rreh më fort
- Truri është duke u zhvilluar
- Procesi i diferencimit seksual
- Efekte të dukshme të shtatzanisë

Muaji 3

- 7.5 cm
- 30 gram
- Koka sa 1/3 e gjatësisë
- Fetusi bëhet aktiv (hap , mbyll gojën, lëviz duart dhe këmbët
- Tiparet e fytyrës janë të dallueshme
- Dallohet seksi i femijës

Muaji 4

- 14 cm
- 110 gram
- Organet janë shumë të diferencuara
- Formohen kockat
- Fetusi gëlltit, tret, urinon
- Lëviz këmbët dhe duart
- Reflekset janë më të forta

Muaji 5

- 25 cm
- 450 gram
- Dëgjohen rrahjet e zemrës me stetoskop
- Janë formuar thonjtë
- Qime të holla (push) fillon të rritet në pjesë të trupit
- Fetusi reagon ndaj zhurmave
- Thith , gishtat , kryen levizje të crregullta të frymemarrjes
- Fle dhe zgjohet rregullisht

Muaji 6

- 30 cm
- 620 gram
- Truri shton dukshëm në peshë dhe maturohet
- Frymemarrje dhe refleski i thithjes maturohen
- Ka mundësi të mbijetojë nqs lind

Muaji 7

- 38 cm

- 1100 gram
- Shtohen qelizat dhjamore
- Maturimi i trurit
- Zhvillohet dukshëm sistemi i qarkullimit të gjakut dhe frymemarrjes
- Fetusi bëhet aktiv

Muaji 8

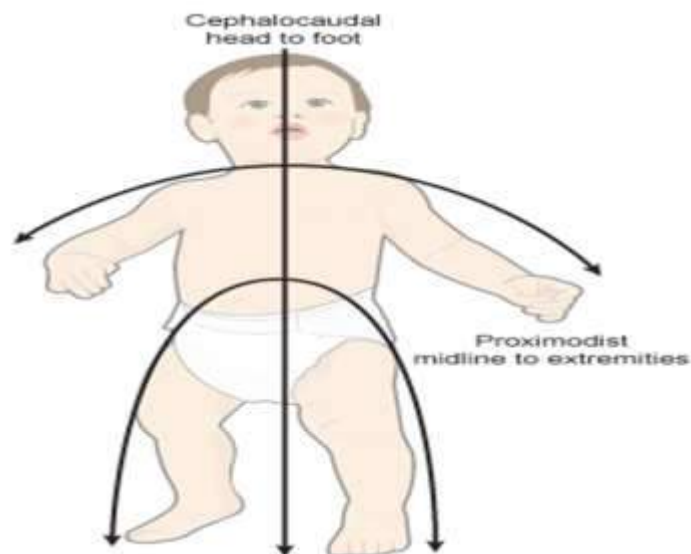
- 41 cm
- 1800 gram
- Shtohen qelizat dhjamore në lëkurë
- Fillon mielinizimi i qelizave nervore në tru
- Zhvillohet më tej funksionet e mushkrive, sistemi i tretjes dhe jashtëqitjes
- Zemra maturohet më tej

Muaji 9

- 50 cm
- 3-3.2 kg
- Fetusi kthehet gradualisht me kokë poshtë

RRITJA FIZIKE E EMBRIONIT: java e 8-të

1. Nga koka tek këmbët (**zhvillimi cefalokaudal**)
2. Nga qendra në periferi të trupit (**Zhvillimi Proksimodistal**)



Zhvillohet një herë koka, pjesët e sipërme të trupit, pastaj pjesët e poshtme të trupit

Zhvillimi ndodh shumë shpejt në qendër, pastaj në periferi. Aty formohen:

- krahët
- këmbët
- parakrahët
- shputat

- gishtat
- gishtat e këmbës

RREZIQET GJATE SHATZANISË NDAHEN NE DY GRUPE:

- DEFEKTET GJENETIKE:
- TERATOGENET:

TERATOGEN – TERATO – MONSTËR “janë substanca të dëmshme që arrijnë të depërtojnë murin e placentës dhe të dëmtojnë embrionin ose fetusin.”

- Cfarë është periudha kritike ose e ndjeshme?

Teratogenet dëmtojnë në dy periudha:

1. periudha e hershme e shtatëzënisë. 8 javët e para.
2. periudha e fundit të shtatëzënisë.

Faktore te pergjithshem rreziku:



Teratogenet mund të dëmtojnë rëndë:

1. Sitemin nervor
2. Sytë
3. Trurin
4. Organet gjenitale

Teratogjen:

- a) Drogat
- b) Kafeina
- c) Nikotina
- d) Mospërputhja e grupit të gjakut
- e) Ndotësit ambjental

- f) Sëmundjet e nënës – SST/Infeksionet/Diabeti
- g) Pamjaftueshmëria në ushqim

Cili fetus preket më shumë?

- Fetusat meshkuj janë më të ndjeshëm ndaj teratogeneve sesa fetusat femra.

Cfarë dëmtojnë teratogenet?

- Pjesë të trupit, pengojnë rritjen normale të fetusit, prekin sistemin nervor.

SST=SIFILIZI

- Infeksion bakterial. Nëna infektohet gjatë ose përpara shtatëzënise. Dëmton fetusin gjatë mesit ose fundit të shtatëzënise. 50% e fetusave vdesin dhe 50% mbijetojnë me probleme si:
 - ✓ verbëria
 - ✓ prapambetje mendore
 - ✓ zemra
 - ✓ melcia
 - ✓ shurdhëri
 - ✓ Dëmtime të kockave

HERPES SIMPLEKS

- ✓ Infeksion viral, gjendet në organet gjenitale.
- ✓ Infekton fëmijën nëpërmjet kanaleve gjatë procesit të lindjes
- ✓ Shkakton verbëri dhe prek sistemin nervor
- ✓ 2 në një mijë raste. Këshillohet lindje me operacion

GONORREA.

- ✓ Prek sytë e fëmijës dhe shkakton verbëri.
- ✓ Gjendet në kanalet e lindjes.
- ✓ Trajtohet me antibiotik.
- ✓ Këshillohet që menjëherë pas lindje të hidhet në sytë e fëmijës nitrati argjendi.

Sindroma e deficiencës imunitare të fituar (SIDA)

- ✓ Fëmija mund të preket: gjatë periudhës prenatale kur virusi kapërcen placentën.
- ✓ Gjatë lindjes, ngatërrohet gjaku I fëmijës me atë të nënës.

Sëmundje të tera.

TOKSOPLASMOZA

- ❖ Parazit, gjendet tek mishi i pabërë i peshkut, fekalet e macës dhe kafshëve të tjera.
- ❖ Shkakton, abort spontan dhe lindje të parakohshme.
- ❖ Prek sistemin nervor dhe shkakton prapambetje medore, verbëri, shurdhëri. 2 në 1000 raste.

RUBEOLA Infeksion viral.

Shkakton:

- ❖ sëmundje zemre

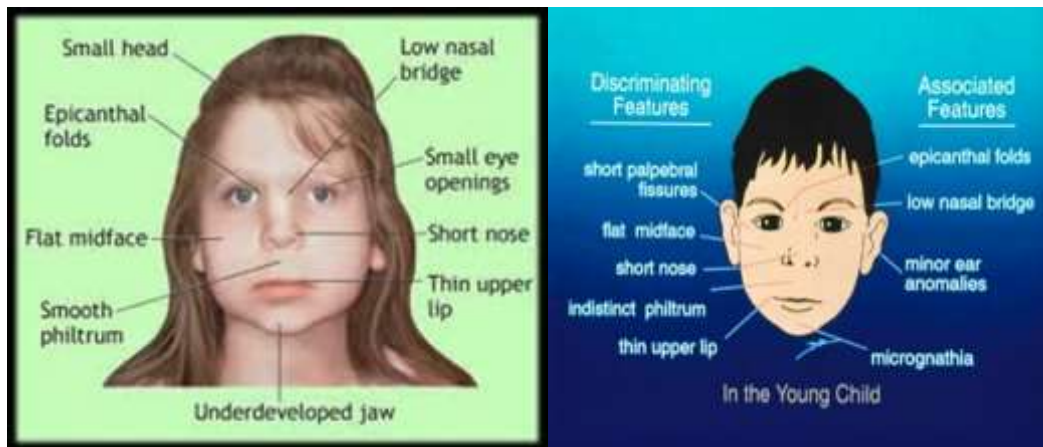
- ❖ shurdhëri (më e shpeshta)
- ❖ Verbëri
- ❖ Prapambetje mendore

Këshillohet që nëna të abortojë nëse shfaqet brënda 11 javëve të para. 1 në 1000 lindje
Drogat DUHANI

- ❖ Dëmton ose mund ta vrasë fetusin.
- ❖ Dëmton placentën, fetusin nuk ushqehet normalisht.
- ❖ Nikotina ngushton enët e gjakut të nënës, fëmija nuk ushqehet dhe nuk ka oksigjen.
 Dëmtohen qelizat e trurit të embrionit ose fetusit.

ALKOLI

Shkakton sindromën alkolike fetale



- ❖ Kokë e vogël
- ❖ Buzë e ngushtë dhe e hollë
- ❖ Hundë e shtypur
- ❖ Distançë ndërmjet syve
- ❖ Keqformime të zemrës
- ❖ Sistemit gjenital urinar
- ❖ Dëmtime të gjymtyrëve
- ❖ Peshë e vogël
- ❖ Tru I vogël etj.

Efkti i teratogeneve në javë të ndryshme gjatë zhvillimit prenatal



LINDJA



1. DILATACIONI

- Kontraktimet e uterusit cdo 10-15 minuta deri në 3-5 minuta.
- Zgjerohet qafa e uterusit nga shpeshtësia dhe fuqia e kontraktimeve.
- Zgjat nga disa minuta deri në 24 orë.
- Më shumë zgjat për nënat që lindin për herë të parë, deri në 14 orë e më shumë.
- Qafa e uterusit zgjerohet 11 centimetra

Problemet të tjera gjatë shtatezanisë

- Pre-eklampsia dhe eklampsia
- Çrregullimi me lëngun amniotik të frytit
- Problemet me placentën
- Hemoragjia



Roll your cursor over each underlined label to learn more about that area.

2. LINDJA

Kontraktimet e uterusit shtyjnë fetusin përmes cerviksit të zgjeruar drejt kanalit të lindjes. Përfundon me daljen e fetusit është me pak i dhimbshëm se stadi i 1.

Nënat për herë të parë kalojnë 1 orë nga ky stad.

Nënat duhet të jenë aktive të ndihmojnë fetusin të dale. Në fillim del koka e fëmijës

3. PASLINDJA

Shkarkohen placenta dhe kordoni umbilikal dhe membranat e tjera. Zgjat 20 min, nuk është I dhimbshëm.

Komplikimet e lindjes

- ANOKSIA : mungesa e marrjes së oksigjenit nga fetusit
- Përdredhja e kordonit umbilikal në qafën e fëmijës
- Qetësuesit që përdor nëna për dhimjet
- Mukusi në grykën e fetusit

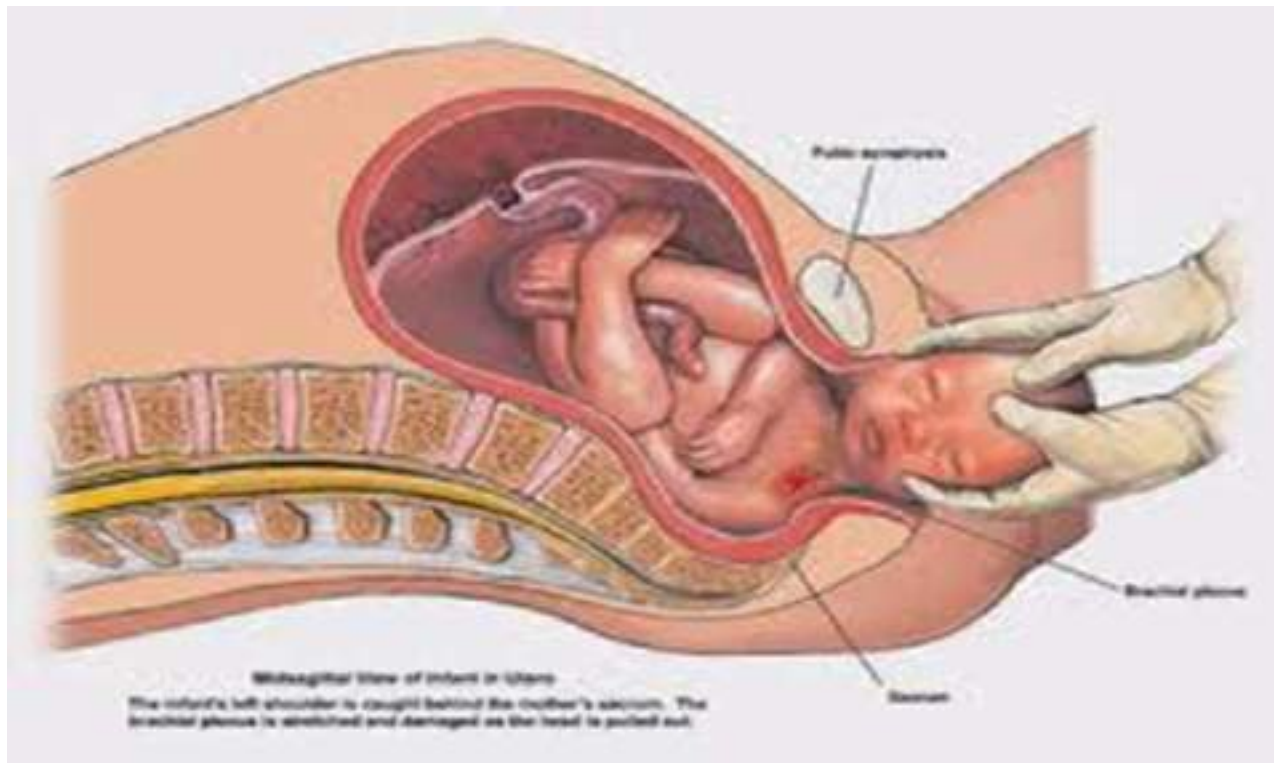


- Pozicioni jo i rregullt i fetusit:
- Fetusit del me këmbët poshtë jo me kokën poshtë. 4 në 100 lindje . Pozicion diagonal. 1 në 100 lindje. Nëse fetusit nuk kthehet në pozicionin normal, atëherë do të bëhet **NDERHYRJA CEZARIANE – seksioni C**

Probleme të tjera gjatë lindjes

- Hemoragjia
- Ankthi fetal
- Vonesa në lindje

Dystocia e supeve



Pasojat e ilaçeve

- Përdori i qetësuesve për dhimbjet vështirëson lidhjen emocionale prind-fëmijë.

Cili fetus preket më shumë?

- Fetusat meshkuj janë më të ndjeshëm ndaj teratogeneve sesa fetusat femra.

Cfarë dëmtojnë teratogenet?

- Pjesë të trupit, pengojnë rritjen normale të fetusit, prekin sistemin nervor.

hவில்imi i fëmijës (0 - 3 muaj)

Tema 3. Zhvillimi fiziko –motor i të porsalindurve dhe foshnjeve

Rritja dhe zhvillimi.

Çka nënkuptojmë me rritjen dhe zhvillimin? Rritja nënkupton zmadhimin e dimensioneve të trupit – për nga gjatësia, pesha dhe sferat e tjera që mund të maten. Zhvillimi është përvetësim i shkathtësive në të gjitha aspektet e jetës së fëmijës.

Rritja dhe zhvillimi janë të lidhura, por dallohen shumë mes vete. Rritja është zmadhim shumë i dukshëm i madhësisë së fëmijës. Ajo mund vërehet në mënyra të ndryshme, duke përfshirë;

- **rritjen e peshës,**
- **rritjen e gjatësisë**
- **rritjen e vëllimit të kokës.**

Zhvillimi fizik - kjo ka të bëjë me shkathtësitë dhe mundësitë e trupit dhe përfshin:

- zhvillimin e motorikës së përgjithshme (shfrytëzimi i muskujve të mëdhenj), siç janë këmbët dhe duart;
 - zhvillimin e motorikës së lehtë (përdorimi preciz i muskujve), siç janë pëllëmbët dhe gishtat
- Zhvillimi social dhe emocional – është zhvillim i identitetit dhe ndjenjave për vetveten dhe mësimi i shkathtësive për të jetuar në shoqëri me njerëz të tjerë.

Zhvillimi i komunikimit dhe të folurit – është mësim se si të komunikohet me miqtë, familjen dhe të gjithë të tjerët.

PRINCIPET E ZHVILLIMIT

Ekzistojnë tre principet themelore të zhvillimit të njeriut, që janë të ndryshueshme për të gjithë pas lindjes.

1. Zhvillimi fillon nga koka dhe zhvillohet poshtë nëpër trup Fëmija i porsalindur nuk mund ta mbajë kokën e vet drejt. Megjithatë, për vetëm disa muaj, bebja do të mund të ulet. Kjo është rezultat i asaj që kontrolli i boshtit kurrizor dhe sistemi qendror nervor zhvillohet nga maja e kokës teposhtë deri në bazën e boshtit kurrizor. Ky kontroll mund të vërehet te fëmija, ashtu siç fillon ai ta mbajë kokën në mënyrë të pavarur. Ngjashëm me këtë, bebja e porsalindur luhetet andej-këndej me duart e veta, ndërsa për nëntë muaj ai arrin ta gjejë edhe thërmijën ose pjesëzën më të vogël dhe të kapë gjëra me gishtin e tij tregues dhe gishtin e madh. Kjo është rezultat i asaj se sistemi nervor po ashtu zhvillohet nga boshti kurrizor drejt ekstremiteteve (këmbëve dhe duarve).

2. Zhvillimi rrjedh sipas rendit të njëjtë, por mund të ndodhë me shpejtësi të ndryshme Bebja duhet ta mbajë kokën drejt, të mësohet të ulet duke u mbajtur, e pastaj edhe pa i ndihmuar fare, para se të mësohet të qëndrojë në këmbë duke u mbajtur për mobilie, ndërsa me kalimin e kohës edhe të ecë në mënyrë të pavarur. Asnjë bebe nuk mund të mësohet të ecë para se të mësohet të drejtohet. Por, është krejt normale që një bebe të ecë në nëntë muaj, ndërsa një bebe tjetër të mos e mësojë këtë shkathtësi deri në moshën 18-muajshe.

3. Të gjitha fushat e zhvillimit janë të lidhura mes vete. Bebja nuk mund të fillojë të ushqehet me gishta derisa nuk do të mund ta drejtojë dhe zhvillojë shkathtësinë e kapjes së sendeve me gishtin e madh dhe gishtat e tjerë. Zhvillimi i të folurit te fëmija varet nga ajo se nëse ka fëmijë vështirësi të dëgjojë qartë ose nëse askush nuk i flet drejtpërdrejt atij. Fëmija që nuk pranon dashuri dhe kujdes, nuk arrin të rritet dhe të zhvillohet.. Në fund, mbani mend se që të zhvillohen deri në potencialin tij të plotë, fëmijët kanë nevojë për mbështetje të madhe dhe udhëheqje prej njerëzve të tjerë në jetët e tyre. Rritja mesatare është në mesin e moshës, kur të gjithë fëmijët do të arrijnë një fazë të caktuar, si fjala bie, për ecjen mosha mund të jetë nga 10 deri në 18 muaj dhe, sipas asaj, mosha “mesatare” e ecjes është 14 muaj. Është me rëndësi të mbahet mend se të gjithë fëmijët zhvillohen me shpejtësi të ndryshme, andaj disa aspekte të zhvillimit mund të arrihen më herët, e disa më vonë.

Zhvillimi i fëmijës (0 - 3 muaj)

Zhvillimi social dhe emocional

Nga vetë lindja, të porsalindurit fillojnë të komunikojnë dhe t'ju dërgojnë sinjale pas të cilave duhet të kuptoni se ata janë të lodhur ose të uritur apo përkundrazi, janë të disponuar për lojë. Ata vazhdimisht mësojnë dhe zhvillohen, ndërsa prindërit e kanë për detyrë të ndihmojnë që këto procese të zhvillohen pa pengesa. Duke u kujdesur për beben tuaj ju do të mësoni t'i identifikoni shenjat e saj (“gjuhën e bebeve”). Nëse nuk i njihni dhe nuk u përgjigjeni këtyre sinjaleve, fëmija reagon me të qara. Të porsalindurit nuk e kuptojnë që janë persona të veçantë. Nuk dinë se kush i ushqen dhe kush u ndihmon kur qajnë. Qeshin që nga java 5-7 ndërsa qeshin në zë rreth muajit të tretë. Shumica e bebeve para se të mbushin tre muaj qajnë shumë, sidomos pasdite dhe në mbrëmje. Mos e shkundni për ta qetësuar pasi që mund ta lëndoni. Nga ana tjetër mjedisi rrethues mund të stimulojë tek të porsalindurit e disa orëve imitim të mimikës së të rriturit si protuzion të gjuhës dhe dhe lëvizje të buzëve, duke lënë të shtrohet pyetja për një aftësi sinkronizuese të foshnjës me mjedisin rrethues të foshnjës së posa rritur.

- *Të dëgjuarit dhe të parit* - Të porsalindurit kanë dëgjim të zhvilluar, ata dëgjojnë tinguj edhe para se të lindin. E kthejnë kokën nga ana prej nga vjen zëri. Muskujt e syve te ata, nuk janë të zhvilluar mjaftueshëm edhe pse ata shohin (sidomos me sy gjysmë të mbyllura), kështu që nuk mund t'i organizojnë fotografitë vizuale në forma me kuptim. I tërheq drita e fortë, ngjyrat e forta . Diku nga java e gjashtë sytë lëvizin së bashku. Objekti i parë që e njih është fytyra e nënës. Gjatë tre muajve të parë, ata fillojnë të njohin disa fytyra të veçanta dhe sende (p.sh. lodrën e tyre).

- *Zhvillimi fizik* - Tetë javët e para foshnjat nuk kanë kontroll në lëvizjet dhe aktiviteti i tyre fizik është refleksiv–i pavullnetshëm: ata e lëvizin trupin kur zgjohen; por ata ende nuk dinë si të veprojnë që me qëllim ta lëvizin ndonjë pjesë të trupit. Prezent janë reflekset primitive – refleksi i të thithurit, i lakmisë, i të kapurit. Rreth javës së tetë mësojnë ta lëvizin kokën derisa janë të shtrirë në bark. Në muajin e tretë i zbulojnë duart dhe shputat e veta dhe i vështrojnë ato se si lëvizin në ajër, fillojnë t'i lëvizin grushtat drejt fytyrës suaj ose drejt ndonjë objekt të cilin duan ta prekin.

- *Të folurit dhe gjuha* - Për të porsalindurin mënyra e vetme për të komunikuar është të qarit. E rëndësishme është që t'i përgjigjeni sa më herët, që ta kuptojë se ju jeni aty për të. Diku rreth 7-8 javësh fillojnë ta zbulojnë zërin e tyre dhe fillojnë të gugasin dhe të prodhojnë tinguj me zanore.

Rreth javës së tetë dëgjojnë derisa u flisni, pastaj u përgjigjen me tinguj të caktuar sikur flisni.

- Zhvillimi i fëmijës (3-6 muaj)

Në moshë prej tre muajsh shumica e prindërve kënaqen me fëmijën e tyre. Ai veç më i ka kaluar të shumtën e proceseve të adaptimit, karakteristike për periudhën e të porsalindurit. Foshnja juaj është një qenie sociale e cila kënaqet që është me ju, ndërsa ju jeni mësuar t'i kuptoni porosinë e saj dhe të përgjigjeni ashtu siç duhet.

Zhvillimi social dhe emocional

Fëmija juaj tashmë e ka mësuar që ju jeni personi që më shpesh ia plotëson nevojat, por ende s'e kupton që ju jeni person më vehte. Kur mbush katër muaj kënaqet në kontakte dhe në biseda, qesh në zë dhe bërtet nga kënaqësia, shqelmon me këmbë, do njerëz rreth tij, interesohet për rrethin dhe për aktivitete të ndryshme.

Zhvillimi motorik Fëmija juaj fillon t'i kontrollojë pjesët e trupit. Mirë është ta lini një kohë të caktuar të shtrirë në bark, gjatë së cilës i luan duart dhe këmbët. Kështu i forcon muskujt dhe kjo gjë ndihmon të aftësohet për aktivitetin e ardhshëm-zvarritjen. Katër muajsh mund ta ngrejë kokën dhe krahërorin kur është i shtrirë në bark. Në këtë pozitë lëviz (bën lëvizje) me këmbët dhe duart. Tre-katër muajsh luan me gishtat. Mund të mbajë sende për kohë të shkurtë. Mundet me dorën sendet t'i afrojë gjer te goja. Gjashtë muajsh fëmija mund të kthehet prej barkas në shpinë. Nëse e vendosni në pozitë të ulur rrëzohet.

Të dëgjuarit dhe të pamurit Tingujt dhe fotografitë i bëhen më të qarta dhe më të definuara. E rëndësishme është të lejoni të hulumtojë, prandaj i jepni kohë ta analizojë detajisht sendin që e sheh dhe i ndihmoni të koncentrohet. Fëmija ndjek me shiqim, sheh nga një send në tjetër dhe mund të fokusohet në objekte të vogla. E teston perceptimin e tij në atë mënyrë që i kap dhe i fut në gojë sendet që i sheh. Njeh zëra dhe e kthen kokën në atë drejtim. Gjuha dhe të folurit prodhon më shumë tinguj të ndryshëm dhe tregon interes si punon goja juaj dhe si i prodhoni tingujt. Është shumë e rëndësishme të bisedoni me të. Kur fëmija juaj do të prodhojë tingull, e përsëritni pas tij, ashtu edhe ai do të kuptojë çfarë tingulli ka prodhuar. Ia tregoni gjuhën dhe ushtroni së bashku p.sh. "po". Në këtë moshë fëmija gugat dhe lëshon zëra nga fyti dhe e kthen kokën nga zërat.

Zhvillimi i fëmijës (6-9 muaj)

Zhvillimi social dhe emocional - Diku rreth muajit të gjashtë foshnja e kupton që është person më vehte dhe se edhe ju jeni person më vehte, andaj brengoset nëse nuk ju sheh ose nëse nuk ju ndjen në afërsi. Fillon të njoh ndjenja të ndryshme dhe sensacione-p.sh., ndjenjë urie ose ndjenjë që është i vetëm. Ajo është e aftë ta kuptojë çka është e rëndësishme për të, p.sh. anëtarët e familjes. I shpreh ndjenjat e saj-p.sh. dëshira ta merrni në duar ose t'i jepni ndonjë lodër. Kënaqet të flasë apo të luajë me ndonjë, kjo është moshë kur fëmija është shumë i shoqëruar.

Zhvillimi motorik - Në këtë periudhë foshnja fut në gojë gjithçka. Buzët dhe gjuha janë pjesët më të ndjeshme të trupit dhe përmes tyre fëmija merr të dhëna për formën, përbërjen dhe shijen. Fillon të hajë ushqim të fortë, në fillim e miksohet e më vonë vetëm e imtësuar, nën kontrollin tuaj. Për të është e vështirë të përtyp, pasi gjer atëherë vetëm ka thithur, prandaj mund ta mbajë ushqimin në gojë. Mëson që diçka guxon ta gëlltis si për shembull ushqimin, e diçka jo, p.sh. lodrën. Gjatë këtyre katër muajve fëmija juaj do të jetë i aftë: Të kthehet nga barkas në shpinë

dhe anasjelltas. Të rrijë vetëm ca çaste nëse e veni në pozitë të ulur, më vonë do të mësojë të rrijë edhe pa e mbajtur. Të ngrihet kur është i shtrirë në bark. I shtrirë në bark, fillon të lëviz në fillim në stil komandos (duke u shtyrë me duart) e pastaj zvarritet. E kap trokatësen dhe e shkund. E kalon lodrën nga njëra dorë në tjetrën. I kap këmbët, luan me to dhe i fut në gojë. Të parit dhe të dëgjuarit Foshnja juaj është e aftë të: Fokusojë sende të vogla, pasi që tashmë muskujt e syve funksionojnë mirë. Percepton thellësi, prandaj frikësohet nga lartësia dhe nga rrëzimi. Kthehet kah zërave dhe tingujve që i njeh. Vetë prodhon tinguj, jo vetëm verbalisht por edhe duke i goditur sendet.

Të folurit dhe gjuha - Tingujt që i krijon ngjasojnë në fjalë të vërteta. Sigurisht do të shqiptojë njera pas tjetrës një zanore dhe një bashkëtingëllore, si nëna ose babi. Fjala “nëna” është fjala e parë që ndoshta do ta thotë, por jo se e kupton domethënien e saj. Mëson të shfrytëzojë tingujt të ndryshëm kështu që do të mësojë si të reagojë në to. Kënaqet në zërat që i krijon. Eksperimenton me imitimin e tingujve të ndryshëm, si klik, zëra të ndryshëm me buzët si dhe me zëra që ngjasojnë në fjalë. Shfrytëzon më shumë fjalë dhe zëra të ndryshëm që të shprehë emocione të ndryshme. Ndëgjon me vëmendje kur flisni, dhe mundohet t’ju përgjigjet duke shfrytëzuar tingujt bebesh të pakuptueshëm.

Zhvillimi i fëmijës (9-12 muaj)

Zhvillimi social dhe emocional - Fëmija “flet” duke prodhuar zëra të njohshëm, do që t’i flisni dhe t’i përsërisni fjalë të thjeshta. Zakonisht frikësohet nga të panjohur, por formon relacione të posaçme me anëtarët e familjes. Personaliteti i tij u bëhet më i qartë. Karakteristikat e zhvillimit në këtë periudhë janë këto: Ata e dinë se kur dilni jashtë e kur do të ktheheni, dhe se ju jeni këtu, edhe pse nuk mund t’ju shohin-loja e tyre e preferuar ende është symbyllazi. Ata ende mendojnë që nëse ata nuk ju shohin juve, edhe ju nuk i shihni ata. Kuptojnë se janë persona të veçantë dhe mund ta njohin vehten në pasqyrë. Tashmë kanë krijuar konkluzione rreth asaj se ç’duan e çfarë nuk duan -kundërvihen nëse orvateni të bëni restriksione të caktuara. Qeshin dhe “llomotisin” dhe mundohen të kyçen në konverzacion. Mund të imitojnë lëvizje të thejshta me duart p.sh. “u bie shuplakave” ose “pa-pa”. Ata janë shumë të ndjeshëm, të varur nga ju dhe të kujdesshëm me të huaj.

Zhvillimi motorik = Kthesa e madhe në zhvillimin motorik është kur do fillojnë të lëvizin vetë. Mund të shtyhen me duart, të lakohen ose të zvarriten. Problemi kryesor tani është siguria. Duhet t’i siguroni të gjitha pikat e rrezikshme në shtëpi, të jenë larg fëmijës. Për këtë periudhë karakteristike është: Orvaten të ngrihen duke u mbajtur për mobiljesh. Disa bebe ecin, edhe pse shumica do të fillojnë të ecin gjatë muajve që vijojnë. Mund të kapin ndonjë send, me ndihmën e gishtave. Tregojnë sendet me gisht dhe mund të mbartin sendin nga njëra dorë te tjetra. Nuk mund ta vendosin sendin te vendi por shpesh e hedhin nëse u bezdiset..

Gjuha dhe të folurit – Bebjë në këtë moshë kupton qëllimin e bisedës, dhe nëse nuk mund të shqiptojë fjalë të kuptueshme, “flet” me intonacion të saktë të zërit. Bebeja mund të thotë fjalë të thjeshta si në-na, ba-ba. I njeh disa fjalë. Lëviz me kokën që të thotë jo. Tingujt që i prodhon tashmë janë më specifike për gjuhën e tij personale. Do muzikë dhe ritëm, dhe kërcen dhe luan pas ritmit. Do përsëritje të këngëve. Si ta nxisni zhvillimin? Fëmijët e kësaj moshe më shumë duan që të jenë me njerëz, por tregojnë interes edhe për lodra sidomos për lodra që lëvizin dhe

bëjnë zhurmë. Sugjerimet që vijojnë ndikojnë në mënyrë nxitëse për zhvillimin: I bëni kuti në kuzhinë, të cilën ai vetë mund ta mbyllë dhe ta hapë. I jepni kusi dhe lugë që të trokasë. I këndon këngë dhe ia përsëritni refrenet. Vallëzoni me të derisa i këndon. Furnizohuni me libra të zakonshëm me fotografi të qarta (libra të ilustruar). Luani symbyllazi. I flisni shumë. Uleni te vendi i tij dhe e rrethoheni me lodra që të luajë. I jepni të ngasë troler ose karrocë të vogël. Shenja që sugjerojnë në pengesa në zhvillim Fëmijët zhvillohen me shpejtësi të ndryshme, kështu që nëse fëmija juaj nuk mund t'i bëjë të gjitha gjërat që janë të përmendura më lartë nuk do të thotë që ka pengesë në zhvillim. Megjithatë, nëse dallon shumë nga fëmijët tjerë të moshës së tij, ose nëse jeni të brengosur për zhvillimin e tij ose ju duket që ngec, kërkoni ndihmë profesionale (pediatër).

Zhvillimi i fëmijës (1-2 vjet)

Zhvillimi social dhe emocional - Edhe pse fëmijët e kësaj moshe kuptojnë shumë fjalë, ata nuk mund të mendojnë në mënyrë abstrakte-ata janë të përpiktë, mendimtarë konkret. Nuk janë shumë të ndërgjueshëm, shpesh nuk u përgjigjen urdhërave. E kuptojnë ç'do të thotë “jo”, por nuk mund t'i kontrollojnë impulsjet e tyre. Karakteristikat e zhvillimit në këtë periudhë përfshijnë: Fëmija juaj është kureshtar, plot me energji dhe kërkon t'i kushtoni vëmendje. Ai është shumë i varur dhe i lidhur, dhe duket sikur frikësohet që mos e braktisni. Kënaqet në lojë me të rriturit, sidomos në lojëra me karakter përsëritës.. Tregon interes për fëmijë më të mëdhenj, por zakonisht luan vetëm. Ende nuk e ka zhvilluar aftësinë t'i ndajë gjërat me të tjerët. I imiton të tjerët-p.sh., shtiret se gjoja bisedon në telefon. Mund të bashkëpunojë rreth veshjes, pasi që do të imitojë dhe të marrë pjesë në këtë. Përmirësohet aftësia të ushqehet vetë. Karakteristikat tjera të zhvillimit janë: Përmirësohet memoria. Tregon aftësi të punojë me sende që shkojnë bashkë-p.sh. laps dhe letër. Aftësi të radhisë fotografi në një tërësi, kube. Aftësi të mbajë mend dhe të përsëris ndodhi të kaluara. Kënaqet në lojëra të thjeshta “kinse”, p.sh. shtiret se flet me ndonjë në telefonin e tij-lodër. Nuk e kupton madhësinë e sipërfaqes -p.sh. mund të frikësohet mos rrëzohet në kanalet e ujit, në banjo. Zhvillimi motorik Fëmija juaj tregon përparim të shpejtë në lëvizjet, që do të thotë duhet ta reorganizoni tërë shtëpinë. Fshihni larg fëmijëve sendet që thyehen dhe ato të rrezikshmet. Karakteristikat e zhvillimit: Fëmija një vjeçar mund t'ju humbasë sysh shpejt, me dubak me katër rrota. 15 muajsh mund të ec vetë, me këmbë të hapura dhe me duar të ngritura. Deri në moshën dy vjeçare, fëmijët mësojnë të vrapojnë. 15 muajsh, ata ndalen në këmbë duke i shfytëzuar duart, por dy vjeç mund ta bëjnë këtë pa i shfrytëzuar duart. Deri më dy vjet, shumica e fëmijëve mund të zbresin shkallëve nëse mbahen, por para se të kalojnë në shkallën e ardhshme ndalen në shkallë me të dyja këmbët. Dy vjeç mund të shtypin butona dhe t'a shtypin rrezen e derës.

Zhvillimi i gjuhës Në moshë 15 muajsh fëmija mesatarisht di 10 fjalë. Në moshë mes 18 muaj dhe 2 vjet mesatarisht ka në dispozicion 50 fjalë. Deri 2 vjet, fëmijët mund ta shprehin me fjalë shumicën e asaj që duan ta thonë. Fjalitë bëhen më të gjata dhe më precize. Të kuptuarit përmirësohet, ashtu që ata mund të mbajnë mend dy gjëra njëkohësisht-p.sh. ta marrë topin dhe ta çojë te babi.

Zhvillimi i fëmijës (2-3 vjet)

Zhvillimi social dhe emocional

Fëmija në këtë moshë veç më shqipton fjali. Ka mësuar shumë gjëra për raportet mes të afërmeve, di t'i dojë (empatia). Ka shumë vetëbesim dhe fjala "jo" është më e pëlqyera për të.

Karakteristika tjera për këtë periudhë janë: Sulmet e mllefrit/hidhërimit (temper tantrum), kur fëmija e humb plotësisht kontrollin. Fëmijët e kësaj moshe duan të luajnë me fëmijë tjerë, por për kohë të shkurtë, pasi që ende nuk e kanë zhvilluar aftësinë për t'i ndarë gjërat me të tjerët. Janë të padurimshëm, nuk mund të presin dhe u vjen rëndë kur duhet ata ta bëjnë zgjedhjen. Ende nuk mund ta kuptojnë shkakun pse diçka ndodh, dhe nuk mund t'i kontrollojnë impulset. Duan në gjithçka t'i imitojnë të rriturit.

Zhvillimi i të kuptuarit

Edhe pse dinë të shqiptojnë shumë fjalë ata nuk mund ta kuptojnë në tërësi kuptimin e tyre.

Karakteristikat që vijojnë janë tipike për këtë periudhë: Fëmija dy vjeçar ende mendon që prindi mund t'i lexojë mendimet e tij. Rëndë e bën dallimin mes reales dhe imagjinatës. Kënaqet në lojat "kinse" (shtirja) . Di të heqë vija të ndryshme, pika dhe rrethe, por ende nuk di të vizatojë fotografi.

Zhvillimi motorik

Fëmija dyvjeçar ka vetëbesim në aspekt të aftësive motorike, por nuk di të vlerësojë kur duhet të ndalet. Shpesh i teston kufijtë personalë. Nuk ka aftësi ta vlerësojë rrezikun, prandaj prindërit duhet t'i caktojnë kufijtë. Ata duhet t'i ndihmojnë t'i zhvillojë aftësitë, duke i siguruar vend të sigurtë për të lojtur, por patjetër nën kontrollin e të rriturve. Në këtë periudhë fëmija do të mësojë të hipë nëpër shkallë, ta shqelmojë topin dhe të kërcejë. Ndhmon derisa e veshni dhe e zhveshni.

Zhvillimi i gjuhës

Gjuha zhvillohet shumë shpejtë. Fjalitë që i shqipton shpesh duken si pa kuptim. Në vitin e dytë, shumica e fëmijëve e dinë emërtimin e shumicës së sendeve ndërsa deri në fund të vitit ata mund të thonë fjali të shkurta. Deri në vitin e tretë mund të ndjekin instruksione komplekse. Ende kohë pas kohe i përziejnë "unë" me "ju". Shumica e fëmijëve të kësaj moshe nuk i shqiptojnë qartë fjalët.

Zhvillimi i fëmijës (3-4 vjet)

Zhvillim social dhe emocional

Një fëmijë katër vjeçar nga foshnjë kalon në fëmijë. Ai fillon të mësojë si të sillet me të tjerët, më mirë t'i kontrollojë emocionet e veta edhe pse sigurisht do të ketë ende nga ndonjë tantrum (reagim impulsiv). Ky fëmijë fillon t'i kuptojë traditat sociale, të jetë i sjellshëm kur ka nevojë. Karakteristikat që vijojnë janë tipike: Fëmija tre vjeçar kënaqet të luajë me fëmijët e tjerë. Ende mund të ketë frikë nga zhurma, errësira, kafshët, përbindëshat etj. E zhvillon sensin për humor dhe dëshiron të qesh dhe të përsërisë fjalë të ndyta dhe situata të tilla. Ende kërkon qetësues (si kukullën apo batanien e tij) kur është i lodhur apo kur është larg nga shtëpia. Ka shumë ide stereotipe për atë se si duhet të jenë vajzat apo djemtë. Fillon ta marrë përgjegjësinë për tualetën e tij por mund të ketë aksidente gjatë ditës dhe mund të urinojë natën. Në këtë periudhë shumica e fëmijëve tashmë i kanë marrë eksperiencat e para në foshnjore.

Zhvillimi i të kuptuarit

Bota e tij e brendshme është shumë e fuqishme. Disa herë e ka vështirë ta kuptojë dallimin mes reales dhe asaj që e pretendon. Nuk gënjen me shkak. Tregon një dijeni të caktuar për kohën dhe e kupton që pas natës vjen dita. E kupton që prindërit nuk mund t'ia lexojnë mendimet. Ende nuk

i kupton gjërat si lartësia dhe madhësia.

Zhvillimi motorik

Në këtë moshë fëmijët kënaqen me aktivitetin fizik. Nuk janë shumë të mirë në caktimin e aktivitetit, do të lodhen shpejt nëse nuk u ofrohen aktivitete më të qeta. Mund ta rrotullojë dhe ta shqelmoj topin por hudhja është ende e rëndë për atë. Lapsin (stilografin) e mban në mënyrë korrekte në moshën katër vjeçare. Gjatë këtij viti do të mësojë të pres me gërhërë.

Gjuha

Në moshën tri vjeçare flet me fjali të thjeshta, shpesh belbëzon dhe dyshohet rreth fjalëve. Disa trevjeçarë flasin qartë, të tjerët ende e flasin gjuhën e bebeve. Në moshën tre vjet e gjysmë ata dijnë mesatarisht 1200 fjalë. Shpesh parashtron pyetje që fillon me çfarë, kush, ku dhe pse? Mund të flasin për dje dhe për nesër.

Tema 4. Zhvillimi i të menduarit dhe gjuhës



Mendimi është veprimtaria trunore aktivitet trunore i njeriut që merret me përpunimin e lajmit nëpërmjet **përfytyrimit, kujtesës dhe kuptimit për të vendosur, ndërmarrë apo zgjedhur një veprim sipas qëllimit**, përfundimit, planeve dhe dëshirës; aftësia e ecurisë së të menduarit ose arsyetuarit dhe njohjes, një besim apo gjykim vetjak që nuk është i bazuar në dëshmi apo siguri. Shpesh mendohet se mendimi është aktiviteti lodheshëm për trurin e njeriut disa mendojnë se nuk duhet edhe shumë të mendohet se me këtë mund të kalojmë në situata të padëshiruara psikike.

Të folurit si tregues kryesor i zhvillimit mendor

Ne qofte se viti i parë i jetës shërben si periudhë përgatitore për zotërimin e gjuhës dhe të të folurit, foshnjëria (1-2 vjeç) i jep hov të madh zotërimit të gjuhës amtare, sepse rritet aftësia për të kuptuar të folurit e të rriturve, zgjerohet shurne fjalori aktiv dhe zotërohen elementet e para të struktura gramatikore

Ne vitin e dytë zhvillohet shumë aftësia për të kuptuar të folurit e njerëzve që e rrethojnë. Foshnja tashmë, jo vetëm që kupton lidhjen midis fjaleve të shqiptuara dhe objektit ose veprimit që demonstroi, por kryen edhe porosi të thjeshta të të rriturve- Në vitin e dytë ato zgjerohen e pasurohen.

Të kuptuarit nga foshnja se me një fjalë mund të kuptohen shumë objekte të madhësive, të formave e të ngjyrave të ndryshme është tregues i mirë i zhvillimit të aftësive përgjithësuese. Po kështu të kuptuarit e porosive dhe të këshillave të të rriturve, si dhe emërtimi i veprimeve që kryen janë momente të rëndësishme në fazën përgatitore të të folurit aktiv. Keto aftësi lidhen ngushtë me situatat konkrete dhe me punën e kujdeshme të prindërve, edukatore të çerdheve etj., për ta nxitur foshnjën, Për ta pyetur atë për gjërat që e rrethojnë, për t'i propozuar që të kryejë veprime të ndryshme etj. Në këtë mënyrë zgjerohet edhe aftësia për të drejtuar veprimet dhe sjelljen.

Gjatë vitit të dytë dhe të tretë fjalori aktiv i foshnjës pasurohet shumë dhe peson ndryshime cilësore. Kur punohet mirë me të, fëmija arrin të kuptojë emrat e mjaft sendeve që e rrethojnë, të folurit me karakter instruktiv në situata konkrete, të folurit me karakter tregimtar etj. Kështu foshnja dëgjon me dëshirë tregimet e thjeshta, përrallat, vjershat etj.

Shkalla e të kuptuarit përcaktohet nga puna dhe kujdesi i të rriturit në shtëpi dhe në çerdhe, si dhe nga koha, mënyra se si komunikohet me foshnjën. Mundësitë në potencë kjo moshë i ka. Është në dorën e të rriturve, prindërve dhe personelit të çerdheve që t'i nxitin dhe t'i zhvillojnë me tej ato. Nëpërmjet dhënies së këshillave, në formë verbale, ajo arrin të kuptojë disa ndalime që i behen dhe disa rregulla të thjeshta.

Treguesi më i rëndësishëm i zhvillimit të të folurit në këto mosha është përdorimi nga foshnja i fjalëve të para. Kjo lidhet me nevojën që ndien ajo për të komunikuar me të rriturit. Kjo nevojë shfaqet atëherë kur foshnja vihet në kushte që e shtyjnë për t'u lidhur me të rriturit, kur këta të fundit e nxitin atë për të vepruar, për t'u përgjigjur, për të zbatuar porosi të ndryshme. Në të kundërtën, kur foshnja nuk nxitet, kur mungon komunikimi me të rriturit, kur nuk i përdor në mënyrë aktive fjalët e reja, atëherë pengohet seriozisht zhvillimi i të folurit të tij.

Qe nga fundi i vitit te parë, madje edhe më herët, foshnja shqipton tinguj e rrokje dhe belbëzon fjalë te veqanta, si mjet komunikimi për të treguar ose për të kërkuar ndihmë, shpjegime etj.

Fjalët e para aktive të dallohen, sepse ajo i deformon e shpesh u jep edhe forme per shembull, "mu-mu" për lopën, "ham-ham" per qenin etj. Në kete moshë fjalet nisin të marrin kuptim përgjithësues, por përgjithësimi është i sipërfaqshëm. Kjo faze e zhvillimit te te folurit aktiv shpesh quhet edhe kalimtare dhe duhet vlerësuar seriozisht nga të rriturit. Në qoftë se te rriturit ua plotësojnë foshnjave te gjitha nevoiat e kërkesat. pa i lënë që te bejnë vetë përpjekje Për shfaqur dëshirat dhe nevojat e tyre ose, ne te kundërtën, në qoftë se qëndrojnë indiferentë kur foshnja kërkon të komunikojë me ta, atëhere mund të shuhet interesat njohese te saj dhe te pengohet zhvillimj i te folurit. Si rregull, foshnja 2-vjeqare duhet të zotësoje rreth 250-300 fjalë

Nga fundi i vitit të dyte dhe gjatë vitit të tretë, pasurohet mjaft fjalori aktiv i foshnjës, madje ajo fillon t'i lidhë dy-tri fjalë ne forme fjalie. Në fillim këto fjali janë te tbjeshta dhe shprehen me një objekt dhe një veprim, si, per shembull, "gjyshi fle", ' 'kukulla qan" "dua bukë" etj. Pikerisht në ketë moshë, kur punohet mire me foshnjen, ajo shfaq kërkesa te ndryshme: kerkon, tregon, emerton, njofton, lutet, etj.

Studiues te ndryshem kanë llogaritur që foshnia 3-vjeqare zotëron një fjalor me rreth 1200-1500 fjalë dhe ben hapat e para në përdorimin e drejtë të strukturave gramatikore të fjalisë Në këtë moshe foshnja komunikon, jo vetem me te rriturit, por edhe me shokët e shoqet apo bisedon me lodrat. Sidomos në procesin e lojës zhvillohet te folurit, i cili merr edhe karakteristjkat e dialogut. Në këtë moshë fillojne e përdoren disa lidheza te tbjeshta, si, per shembull, e, edhe, sepse, etj., madje vërehen edhe përdorime të drejta të emrit etj.

Të folurit lidhet drejtpërdrejt me aftesitë e te shqiptuarit drejt të tingujve. Radha e shqiptimit është kio: në fillim shqiptoben tingujt grykorë. si: **k, g, h**. pastaj me radhë tingujt buzorë: **p, b**, etj.; buzorë-hundore **m, n, nj**, etj.; dhëmbore: **t, d, th** etj.; fshikullues, **s, z**

Zhvillimi i personalitetit

Temperamenti. Temperamenti ka të bëjë me mënyrën karakteristike të lindur të reagimit ndaj stimujve. Temperamenti është rezultat i ndërveprimit të trashëgimisë biologjike me përvojën. Foshnjat e porsalindura nuk janë të gjitha njëlloj. Që në ditën e parë të jetës fillojnë të shfaqen prirje të ndryshme në temperament ose në mënyrat e reagimit ndaj mjedisit. Nga studimet e bëra kohët e findit është konkluduar se diferencat individuale ndërmjet foshnjave janë të pranishme që në lindje. Nisur nga karakteristikat e sjelljes dhe reagimet ndaj stimujve, studiuesit i kanë klasifikuar foshnjat në tre tipa: foshnja e lehtë, foshnja e vështirë dhe foshnja e ngadaltë. Karakteristikat e çdo tipi janë si më poshtë:

Foshnja e lehtë: rregullsi në fjetje e në ngrënie; afrueshmëri ndaj njerëzve të panjohur dhe objekteve të reja; përshtatet lehtë ndaj ndryshimeve në mjedis, reagon me një intensitet të ulet dhe, zakonisht, është me humor të mirë.

Foshnja e vështirë: parregullsi në fjetje e në ngrënie; u shmanget objekteve dhe njerëzve të rinj.përshtatet me vështirësi ndaj ndryshimeve;reagon në mënyrë intensive dhe shpesh është i irrituar.

Foshnja e ngadaltë: nivel i ulët i veprimtarisë; ka prirjen që të shmanget kur i prezantohet një objekt jo familjar; reagon me një nivel të ulët intensiteti dhe përshtatet me vështirësi ndaj ndryshimeve.

Prindërit ndikohen nga këto karakteristika të fëmijëve. Një foshnjë e lehtë bën që prindërit të ndihen më kompetentë në rolin e tyre. ndërsa foshnja e vështirë dhe e ngadaltë bën që ata të dyshojnë në aftësitë e tyre prindërore. Vështirësitë e përshtatjes me rolin prindëror lidhen me faktin se sa përshtaten pritshmëritë e prindërve me sjelljen aktuale të fëmijëve. Nëse prindërit presin që femija të jetë i vështirë, atëhere ata janë në një farë mënyre të përgatitur dhe përjetojnë më pak probleme. Nëse prindërit presin që të lindë një fëmijë i lehtë dhe, në fakt, femija del i vështirë, atëhere vështirësitë do të jenë më të mëdha.

Studiuesit zbuluan se foshnjat 9 muajshe e vështronin më shumë nënën e tyre kur ato shprehnin gëzim, sesa kur ato shprehnin mërzë, gjë që pohon idenë se foshnjat mund të perceptojnë emocione të ndryshme që në moshë të hershme. Po kështu hedhin idenë se temperamentet e hershme e shfaqin ndikimin e tyre edhe më vonë në jetën e foshnjës.

Emocionet e foshnjës

Foshnja zhvillohet emocionalisht, ashtu siç zhvillohet edhe kognitivisht, nëpërmjet disa stadeve që po i paraqesim më poshtë:

Stadi 1. (Muaji i parë). Gjatë muajit të parë të jetës, foshnja është relativisht pak e ekspozuar ndaj ndikimeve të botës së jashtme dhe nuk shfaq emocionetë vërteta.

Stadi 2. (Muaji i dytë). Në këtë kohë foshnja shfaq interes ndaj botës së jashtme dhe reagon me anë të buzëqeshjes së saj. (Kjo quhet buzëqeshja sociale).

Stadi 3. (Fillon në muajin e tretë të jetës). Foshnja shfaq emocione negative dhe pozitive. Po ashtu shfaq elemente të zhgënjimit dhe të frustracionit. Përjetimi i një shurnë kontakteve me mjedisin bën që foshnja të shprehë ankth dhe zemërim. Foshnja qesh dhe shpreh nxitjen e saj përmes vokalizimeve dhe gugatjeve në kohën që ndërvepron me personin që kujdeset për të. Në këtë kohë zhvillohet mirë një ndërveprim i ndërsjelltë social mes fëmijës dhe prindit.

Stadi 4. (Prej muajit të 7-të deri në muajin e 9-të). Fëmijët janë pjesëmarrës aktive në lojërat e ndryshme sociale me prindërit e tyre. Në këtë periudhë foshnja perpiqet në mënyrë këmbëngulëse që të shkaktojë reagime të tjerët, madje edhe të foshnjat e tjera.

Stadi 5. (Prej muajit të 9-të deri në muajin e 12-të). Foshnja shpreh një preokupim të veçantë për atë që kujdeset për të. Kjo dukuri quhet atashim, pra një lidhje e fuqishme emocionale me një personi tjetër që kujdeset dhe foshnjës. Foshnja nuk shfaq vetëm emocione të fuqishme pozitive ndaj nënës ose babait, por edhe emocione frike ndaj njerëzve të panjohur.

Stadi 6. (Prej muajit të 12-të deri në muajin e 18-të). Ky është stadi kur foshnja eksploron në mënyrë aktive mjedisin përreth. Në këtë periudhë foshnjat shprehin emocione të forta gëzimi dhe zemërimi, në varësi të llojit të marrëdhënies së tyre me mjedisin.

Stadi 7. (Prej 18 deri 36 muajsh). Në këtë stad femija është duke formuar një koncept për veten e vet. Në procesin e shkëputjes së vetes prej të tjerëve, femija mund të pësetojë ankth. Frustracioni dhe zemërimi janë emocione mjaft të zakonshme që shoqërohen me pavarësinë në rritje të fëmijëve.

Stadi 8. (Fillon në moshën 3 vjeç, kur femija ka formuar një koncept për veten). Tani femija fillon të përjetojë një varg emocionesh, ndërkohe që ajo përfshihet në lojëra ku luan role të ndryshme. Femija fillon të praktikojë shprehje të reja dhe kërkon vlerësimin e të tjerëve përreth për atë që ben. Në këtë proces femija përjetojë emocione të perziera: ndjenja faji, por edhe respekt për veten.

Të menduarit dhe karakteri konkret-veprues i tij

Në moshën e foshnjërisë të menduarit zhvillohet me ritme të shpejta. Shenjat e para të të menduarit të foshnja verëhen në fund të vitit të parë dhe në fillim të vitit të dytë të jetës. Në procesin e zhvillimit të ndijimeve dhe të perceptimeve, foshnja duke vepruar drejtpërsëdrejti me sendet që e rrethojnë, njihet me to dhe grumbullon një përvojë fillestare.

Nga fundi i foshnjërisë kalohet nga manipulimi i thjeshtë me sendet që e rrethojnë në veprime të ndërlikuara. Foshnja fillon të veprojë me objektet, i ve kubat sipër njëri-tjetrit, nis të dallojë disa nga vetite me kryesore të sendeve që përdor çdo ditë, të dallojë ndonjë veti të përbashkët ose t'i grupojë sendet e ngjashme sipas formave, madhësisë apo ngjyrës. Kështu, për shembull, duke parë se si të rriturit, për të nxjerrë topin e futbollit, për dorin shkopin, foshnja fillon të përdorë për këto qëllim objekte të gata, të cilat i gjen në mjedisin rrethues, si mashën, fshesën, qadrën etj.

Karakteristike kryesore të menduarit të foshnjës është se ajo mendon për ato objekte që ka përreth dhe me të cilat vepron në momentin e dhënë. Veprimet mendore, si: analiza, sinteza, krahasimi etj., në këtë moshë, nuk mund të kryhen të shkëputura nga veprimet praktike me objektet konkrete, nga veçimi praktik i pjesëve të veganta apo nga bashkimi i tyre në një objekt të vetëm.

Nga këto fakte, arrijmë në përfundimin se **të menduarit në moshën e foshnjërisë ka karakter konkret-veprues**

Një veçori tjetër e të menduarit të kësaj moshë është karakteri specifik i përgjithësimeve të para që bën foshnja. Duke vezhguar realitetin, foshnjat dallojnë, në radhë të parë, vetite e jashtme të sendeve dhe të dukurive, të cilat bien në sy drejtpërdrejt. Përgjithësimet fillestare foshnjat i bëjnë duke u mbështetur vetëm në ngjashmerinë e jashtme të sendeve. Për shembull, një foshnjë një vjeç e gjysmë, duke përgjithësuar sendet e ngjashme së jashtmi, si forme e deri-diku si madhësi, të gjitha gjërat e rrumbullaketa i emerton me fjalën "top" ose "mollë", edhe pse ato mund të jenë nga me të ndryshmet, si: sfera, llampa, gure etj. Meqenëse infermierja që i ka bërë gjilperën ishte me bluzë të bardhë, foshnja ka frikë nga çdo njeri me bluzë të bardhë.

Pra, këto përgjithësime elementare, në këtë moshë, kanë si bazë ngjashmerinë e jashtme të objekteve të dukurive dhe praktiken vetiake. Në këtë mënyrë shfaqjet e para elementare të të menduarit, në moshën e foshnjërisë, kanë formë të thjeshta, janë të papërpunuara, por ato duhen vlerësuar seriozisht. Në këtë moshë zhvillimi i të menduarit bëhet në unitet me zhvillimin e të folurit, me zotërimin e gjuhës. Siq shihet, sistemi i dytë i sinjaleve, fiala dhe të menduarit zhvillohen në unitet me sistemin e parë të sinjaleve.

Ky zhvillim bëhet në procesin e veprimtarisë aktive të foshnjës, në bashkëveprim me mjedisin rrethues.

Në trajtimin e moshës së foshnjërisë duhet luftuar kundër indiferentizmit dhe tutelës, kundër heshtjes në marrëdhëniet me foshnjën etj. Po kështu, janë të demshme edhe plotësimi i tekave të

foshnjës, komunikimi i zgjatur me të, i cili e lodh, si dhe prirjet që verehen aty-këtu për t'i mesuar foshnjës gjëra të veshitura, domethëne para kohe.

Nje qendrim i matur, i bazuar ne plotesimin e nevojave dhe te kerkesave të domosdoshrne, komunikimi i natyrshëm dhe krijimi i kushteve për të përdorur lodrat, për te lëvizur sa më shumë dhe për të manipuluar me sendet dhe objektet që e rrethojnë jane baze për një zhvillim dhe edukim normal psikik te foshnjes.

Tema 5. Ndryshimet e njeriut gjatë fazave të ndryshme të zhvillimit

Rruga e zhvillimit prenatal

Zhvillimi i një njeriu para lindjes kalon nëpër tri faza. Këto faza janë:

- 1. Faza e ngjizjes (ose e zigotës)**
- 2. Faza embrionale (ose e embrionit)**
- 3. Faza fetale (ose e fetusit)**

1. Faza e ngjizjes zgjat që nga çasti kur një qelizë mashkullore bashkohet me një qelizë femërore dhe formon zigotën e deri në dy javë pas konceptimit. Gjatë këtij dyjavëshi vazhdon ndarja e shpejtë qelizore dhe vendosja e zigotës në uterus. Pas rreth një jave pas konceptimit, zigota përmban afro 100-150 qeliza. Madhësia e zigotës në fund të dyjavëshit është sa ajo e pikës në fund të kësaj fialie.

2. Faza embrionale përfshin 2-8 javët pas konceptimit, pra shtrihet nga java e tretë në javën e tetë. Në këtë fazë zhvillohen sistemet, organet dhe strukturat kryesore të trupit. Në fund të javës së tetë embrioni është i gjatë 2.5 cm.

Ndërkohë që zigota ngiitet me uterusin, gjatë kësaj kohe formohen tri shtresa të veçanta të qelizës, të cilat janë:

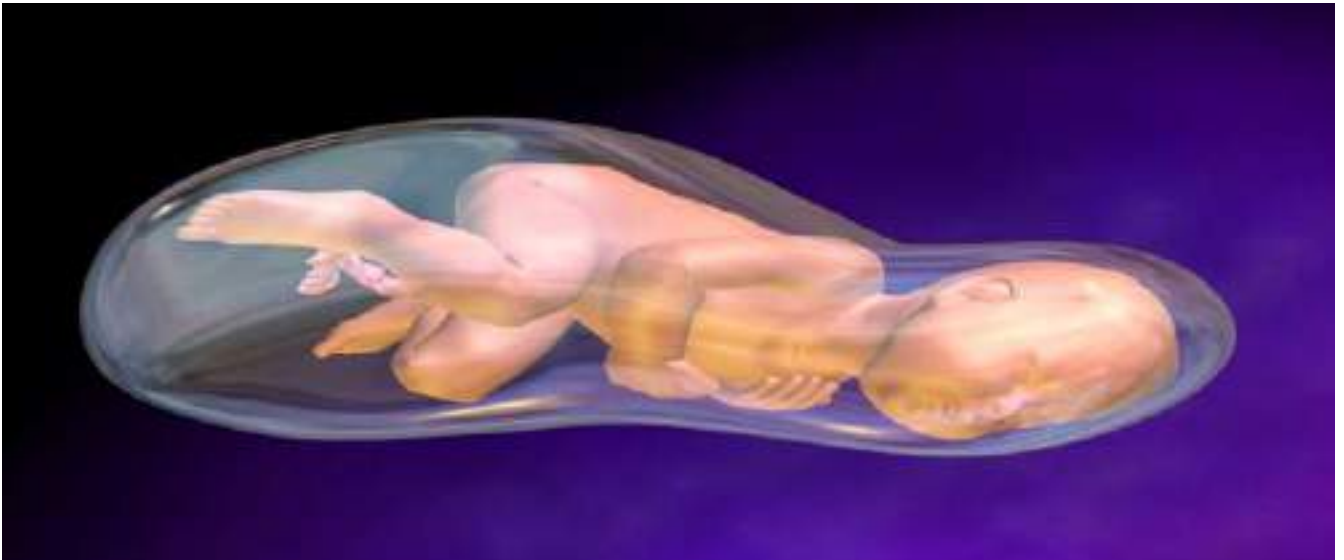
ektoderma ose shtresa e jashtme, e cila më në fund do formojë sistemin shqisor, sistemin nervor dhe lëkurën.

mesoderma ose shtresa e mesme, do të formojë muskujt, gjakun dhe kockat

endoderma do të formojë traktin digjektiv, shumë organe të brendshme dhe sistemin endokrin.

Ndërkohë që embrioni zhvillohet, ai mbrohet nga sistemi jetëdhënës që është placenta dhe kordoni ombelikal. Më konkretisht placenta është sistemi jetëmbështetës që konsiston në një cipë pëlhure ku gjenden enë të holla gjaku nga nëna dhe kordoni ombelikal është sistemi jetëmbështetës, i cili përmban dy arterie dhe një venë që lidhin beben me placentën. Molekula shumë të vogla oksigjeni, uji, kripte e ushqime kalojnë nga trupi i nënës te fëmija dhe CO₂ e të tjera kalojnë nga embrioni te nëna. Lëngu amniotik është një zarf ose një qese që përmban një lëng të qartë ku embrioni lëviz dhe bën pjesë në sistemin jetëmbështetës për beben. Nga java e 16-të veshkat e fetusit nisin të prodhojnë urinën, e cila mbetet në lëngun amniotik deri ne ttrmujorin e tretë, i cili del më vonë në lindje dhe një pjesë e tij gëlltitet nga bebjja. Lëngu amniotik është i rëndësishëm, sepse ndihmon fetusin në mbajtjen e një temperature dhe lagështie të kontrolluar. Ndodh që edhe para se shumë gra të "kuptojnë se janë shtatzanë me ernbrionin ,ndodh një dukuri e rëndësishme, siç është ajo e, krijimit të kordonit nervor ose të palcës së kurrizit. Një gjë e tillë

ndodh në javën e tretë. Nga dita e 21-të nisin të formohen sy'të dhe pas 24 ditësh nis të diferencohet zemra. Diferencimi i organeve është një proces që ndodh në dy muajt e parë të zhvillimit.



Duhet shumë e qartë se, këtë fazë të zhvillimit prenatal do te ndodhte e keqe, mund te kishte pasoja te renda.

Tremuajt e pare te shtatzanisë quajtur tremujori i parë, konsiderohen si një "periudhe kritike", sepse gjatë kësaj periudhe ngacmuesit e jashtëm mund te ndikojnë fuqishëm në shtatzëni. Nëna duhet të jetë veqanerisht e kujdesshme, (ë mos marrë sëmundje ngjitëse, të mos përdorë ilaqe të tjera, veq atyre qe i jep doktori i saj, te mos mar-rë rreze X te tepërta, sepse qdonjëri prej këtyre ngacmuesve të jashtem mund të prishte zhvillimin normal p.sh. studimet e fundit kanë treguar se pirja e duhanit gjatë shtatzënisë mund te shpjerë në lindje te . parakohshme. Fëmijët e lindur prej nënave alkoolike mund të kenë sindromën fetale alkoolike

3. Faza fetale (ose e fetusit) zgjat qe prej javës së tete deri ne lindje. Tani qenia njerëzore ne bark te nënës quhet fetus. Gjatë kësaj faze struktura te ndryshme zhvillohen te përsosen. Fetusi mund të thithe gishtin e vet, të godasë me këmbë e duar dhe madje te kollitet. Fetusi rritet shumë si në gjatësi, ashtu edhe në peshë.

Fundi i muajit te tretë

Fetusi është i gjatë 7.5 cm dhe peshon rreth 30 gram. Koka është sa një e treta e gjithë gjatësisë se trupit. (Koka vazhdon te mbetet pjesa më e madhe e trupit edhe më vonë, në fund te muajit te katërt është sa një e katërta e gjatësisë se trupit. Në lindje është diçka më pak se një e katërta e gjatësisë se trupit.) Fetusi është tepër aktiv, hap e mbyll gojën, lëviz duart dhe kembet. Tiparet e fytyrës janë te dallueshme. Jane shfaqur organet ejenitale te jashtme, madje tani mund te dallohet edhe seksi i fëmijës. Megjithë keto zhvillime, nëna ende nuk e ndien fëmijën në bark

Fundi i muajit të katërt

Fetusi është rreth 14 cm i gjatë dhe peshon neth 110 gram. Tani organet e trupit janë shumë te diferencuar

kanë filluar të formohen kockat dhe pjesët e poshtme të trupit zhvillohen dukshem. Fetusi gëlltit, tret dhe urinon. Në këtë periudhë ate e krahasojnë me një astronaut në hapësirë: noton në

lëngun amniotik, leviz kembet dhe duart. Reflekset janë më të forta. Nëna fillon të ndiejë lëvizjet e tij.

Fundi i muait të peste

Fetusi është nëth 25 cm i gjatë dhe peshon rreth 450 gram. Rrahjet e zemrës së tij mund të dëgjohen me një stetoskop të zakonshëm. Janë formuar thonjtë e duarve dhe të kernbeve. Tani fetusi është shumë aktiv: reagon duke lëvizur shpejt ndaj zhurmave të larta që vijnë nga jashtë barkut të nënës, thith gishtat e vet, kryen here pas here lëvizje të qregullta frymëmarrjeje, fle dhe zgjohet, ashtu siç bën edhe fëmija i sapolindur dhe ka më pozicion të caktuar të preferuar në krahun që është duke fjetur. Tani nëna është plotësisht e vetedijshme për qenien njerëzore që mbart në barkun e saj.

Fundi i muait të gjashtë

Fetusi është i gjatë rreth 30 cm dhe peshon rreth 620 gram. Truri shton dukshëm në peshë dhe maturohet. Kjo bën që frymëmarrja, refleksi i thithjes dhe gjumi i fetusit të maturohen. Nëse lind në këtë kohë fetusi ka, të paktën, një farë mundësie për të mbijetuar në kushte speciale. Për këtë arsye, mosha 6-muajshe quhet mosha e mbijetesës. Nëse lind para 6 muajsh fetusi nuk mbijeton



Fundi i muait të shtatë

Gjatësia e fetusit është rreth 38--cm dhe pesha rreth 1 100 gram. Shtohen dukshëm qelizat dhjamore dhe truri i fetusit maturohet dukshëm. Valët e trurit të tij janë të ngjashme me valët e trurit të një fëmije të sapolindur që kalon disa herë gjatë ditës në ciklin gjumë-zgjim. Zhvillohet dukshëm sistemi i qarkullimit të gjakut dhe frymëmarrjes. Fetusi bëhet shumë aktiv. Mundësitë e mbijetesës, nëse lind në këtë periudhë, janë më të mëdhaja.

Fundi i muajit të tetë

Fetusi është i gjatë rreth 41 cm dhe peshon rreth 1800 gram. Vazhdojnë të shtohen qelizat dhjamore nën lëkurë. Zhvillohen më tej qelizat nervore të trurit, funksionet e mushkërive, sistemit të tretjes dhe jashtëqitjes. Po ashtu zemra maturohet më tej, me qëllim që të lejojë sistemin e qarkullimit të gjakut të fëmijës që do të lindë, të funksionojë në mënyrë të pavarur.

Muaji i nëntë Mesatarja e gjatësisë dhe peshës së fetusit në këtë kohë është rreth 50 cm dhe rreth 3-3.2 kg. Siç shihet fetusi ka shtuar dukshëm në peshë. Tani qesja amniotike ku ai ndodhet, është ngushtuar shumë. Për pasojë, si ai, ashtu edhe nëna, nuk ndihen rehat. Në fund të muajit të nëntë fetusi zakonisht kthehet me kokë poshtë.

Zhvillimi perceptiv dhe kognitiv i foshnjës (0-2vjeç)

Gjatë vitit të parë të jetës së foshnjës vërehen disa momente që flasin për hapa të rëndësishme të zhvillimit psikik të saj. Foshnjat lindin me një numër refleksesh që i ndihmojnë ato të përshtaten me mjedisin përreth tyre. Po çfarë janë refleksët? Refleksi është një reagim automatik ndaj një ngacmuesi, i cili nuk përfshin domosdoshmërisht direkt funksionimin e niveleve të larta të trurit. Pra, siç e thamë, foshnjat kanë disa reflekse që në lindje që i ndihmojnë të orjentojnë në mjedisin rrethues. Po cilat janë këto reflekse? **Refleksi i kërkimit** shfaqet kur ju prekni faqen e foshnjës dhe ajo kthen kokën andej nga preket. Ky refleks është jashtëzakonisht i rëndësishëm për mbijetesën e fëmijës, sepse e përgatit për tu ushqyer. Ky refleks zhduket pas 3-4 muajsh.

Nëse buzët e fëmijës preken nga diçka, ajo fillon menjëherë të shfaqë **refleksin e thithjes**. Këtë refleks mund ta vëreje lehtësisht kushdo që vëzhgon një fëmijë duke ngrënë. Një refleks tjetër është **refleksi i dritës**. Kur si stimul shërben një dritë e vogël, bebja i mbyll të dy sytë. Ky refleks është i përhershëm, **Refleksi i gëlltitjes** shfaqet automatikisht kur ndodhet diçka në gojën e fëmijës. **Refleksi Moro** ose refleksin e lëvizjes së papritur shfaqet kur në mjedis ndryshon diçka në mënyrë të shpejtë. Kur, për shembull, dëgjohet ndonjë zhurrë e lartë, foshnja hap te dy krahët dhe i afron këmbët te trupi. Edhe ky refleks zhduket pas 3-4 muajsh.

Kur preket tabani i këmbës së foshnjës, ajo shfaq **refleksin Babinski**. Në fillim foshnja i hap gishtat, pastaj i rmbledh ato. Ky refleks zhduket pas 9 muajsh. Kur bebes i prekin pellëmbën e dorës ajo na kap fort gishtin. Në këtë rast kemi të bëjnë me **refleksin e kapjes**, i cili dobësohet pas 3 muajsh. Përderisa dihet se kur është koha normale e zhdukjes së tyre, këto reflekse mund të perdoren për të testuar zhvillimin nervor të foshnjave. Kështu gjatë dy muajve të parë zhvillohet në mënyrë intensive fëvizja e syve, ndërsa lëvizjet e diferencuara të duarve janë mjaft të mangëta ose mungojnë fare. Në javët 3-5 lind përqëndrimi i shkurtër i të shikuarit të fëmijës. Në moshën 4-5 javësh foshnja vëren objektin nga një largësi 1 deri në 1.5 m, në muajin e dytë 2-4 m dhe në muajin e tretë nga 4-7m. Në moshën 6-10 javësh foshnja ndjek me sy sendin që lëviz përpara tij; në fillim shoqëron me vështirësi sendin që lëviz në vijë horizontale, më vonë atë që lëviz në vijë vertikale dhe më pas ndjek lëvizjen rrethore- Në muajin e katërt aftësia e të shikuarit të fëmijës është mjaft e zhvilluar.

Po në këtë moshë fitohet aftësia për të drejtuar lëvizjet, ndërsa aftësia për të kapur sendet zakonisht lind në mesin e vitit të parë. Lëvizjet kapëse të duarve fillojnë që në muajin e katërt të jetës. Në fillim foshnja kap duar e veta, pastaj këmbët, rrobat etj. Të kapurit përbëhet nga drejtimi i duarve ndaj sendit, prekja dhe vështrimi i tij. Fillimi i të kapurit është moment me rëndësi, sepse ka të bëjë me koordinimin e të parit me lëvizjen,, Është për t'u theksuar se veprimi bëhet i drejtuar. Ky është një kusht i domosdoshëm dhe fillimi i manipulimit me sendet, i cili hap rrugën për njohjen nga fëmija për botën që e rrethon.

Zhvillimi i duarve dhe lëvizjet e ndryshme, si: qëndrimi ndenjor, zvarritjet, ngritja në këmbë me ndihmën e të tjerëve apo duke u mbajtur etj., zhvillohen në gjysmë e dytë të vitit të parë dhe në fillim të vitit të dytë, Kjo do të thotë se në fillim zhvillohen analizatorët parnorë e dëgjorë dhe pastaj ata lëvizorë. Analizatorët e brendshëm (muskulatë, kockorë, vestibularë etj.), ndikohen mënyrë të ndryshme nga analizatorët e jashtëm.

Në mesin e vitit të parë bëhet koordinimi i perceptimeve pamore me ato lëvizore. Në muajin e shtatë, si rregull, shikimi dhe kapja e sendit bëhet njëkohësisht. Në këtë moshë foshnja dallohet

për kureshtje të madhe që lind nga nevoja dhe kërkesat që ka për të njohur mjedisin rrethues. Foshnja e shikon sendin në të gjitha drejtimet, shikon formën e tij, ngjyrën, madhësinë, tingujt, mundësinë e përdorimit etj. Zhvillohen lëvizjet prekëse, kapëse dhe manipuluese me sendet, të cilat kanë të bëjnë me refleksin orientues. Nxitja dhe përkrahja e aftësive vëzhguese dhe kureshtjes së foshnjës shërben si parapërgatitje për zhvillimin e aftësive mendore në të ardhmen. Në këtë moshë objekti me të cilin merret foshnja është lodra (arushi, qeni, kukulla, apori). Fëmija zakonisht kryen këto veprime: merr lodren në dorë dhe e vështron atë. Këto kryhen njëkohësisht. Duke e vështruar lodrën, e kalon nga njëra dorë te tjetra, pastaj e shtrëngon, e afron te goja, e lëkund, e përplas te lodrat ose sendet përreth dhe së fundi e hedh poshtë. Njëpërmjet kësaj veprimtarie aktive foshnja njeh sendet dhe krijon përfytyrime mbi to.

Zhvillimi psikoafektiv i foshnjës 0-2 vjeç

Nese shohim rreth kujdes nje të porsalindur para pak ditësh ,do të vërejmë se jeta e tij është e ndarë në dy pjesë, ne nje gjendje paqeje e gjumi dhe në nje gjendje ose periudhë tensioni. Gjendja e gjumit na krijon përshtypjen e nje paqeje te thellë. Beben, ashtu sic e vendosim për të fjetur, . ashtu edhe e gjejmë më vonë. Kjo gjendje mbizotëron edhe kur bebja zgjohet dhe qëndron e palëvizur, me vështrim të fiksuar dhe me një frymëmarrje normale, pa zhurmë.

Pastaj menjëherë tabloja ndryshon. Bëbja bëhet objekt axhitimi, kontraktimj dhe na duket sikur vuan dhe pas pak sekondash duket sikur qetesohet serish. Objekt i shqetësimit të mundshëm mund të jetë uria ose jashtëqitja ose here të tjera pakënaqësia nga mosplotësimi i dëshirave të saj. Ndonjëherë kjo duket e lidhur edhe me mënyrën se si bebja e percepton botën rreth e rrotull saj.

Ditët e para të jetës mbi tokë, bebja duket sikur nuk ka fare kontakt me botën që e rrethon, as me objektet dhe as me personat. Nuk ka asnjë nocion të kohës apo hapësirës dhe kërkon vetëm të plotësojë dëshirat e saj aktuale duke jetuar kështu në një gjendje "te gjitha ose asgjë". Pasiviteti, ndaj vetes dhe varësia janë tri karakteristikat kryesore psikologjike të të porsalindurit.

Pas një muaji bebja nis te qajë me shumë, periudhat e tensionit janë me te gjata dhe ajo fillon të levizë shumë. Megjithatë bebja vazhdon të na japë përshtypjen e një jete psikike boshe. Dalengadaie ajo del nga kjo gjendje dhe aftësia e saj Për të perceptuar fragmente të vetes dhe botës që e rrethon fillon te krijohet. Bebja kalon nga stadi ne te cilin e jeton jetën pa pasur ndërgjegje në një stad ku ajo e fiton këtë ndërgjegje per atë ben dhe bëhet e vemendshme duke provuar kënaqesi dhe pakënaqësi.

Figura më e rëndësishme per foshnjën e porsalindur është nëna e saj, të cilën e njeh kur ajo e ushqen, e mban ne krahë, e vendos të flejë. Ushqimi me gji fillimisht është i një karakteri rëfleksiv, por shpejt fëmija bëhet aktiv dhe kjo bëhet per të burim i kënaqesisë së thellë. Fëmija qesh që dy javët e para, por jo specifikisht. Kjo gjë ndodh vetem kur ajo është 4 javë.

Dy muajt e parë fëmija nis te zbulojë dalëngadalë shumë pjesë të reja, si : gjirin e nënës, qumështin, krahun, fytyrën, etj.,por këto bebja i percepton të ndara dhe jo si nje pjesë e vetrme. Kur 3 muajsh..bebja, sapo sheh gjirin e nënës ose biberonin, gezohet dhe hap gojën. Foshnja . gradualisht nis te zbulojë përmes gojës se saj. Nga perkëdheljet që nena i jep foshnjës, ajo nis të

ndieje fillrnisht kënaqesi fizike, por që shpejt kjo evoluon ne afektive dhe ky është burimi i pare i zgjimit afektiv, i aftësisë për te dashur dhe per të qenë i dashur.

Fëmija dalengadalë nis te ndërgjegjësohet edhe per trupin e saj, madje vihet re qe foshnjat e kalojnë një kohë të giate duke parë me vëmendje duart e tyre, gishterinjte etj.Fëmija krijon një vetëdije fragmentare per pjesët e ndryshme te botes dhe kjo vetëdije e pjesshme e pjesëve të ndryshme të trupit apo e botës dhe e mundësisë se tyre funksionale do t'i korrespondojë linjave të strukturës së personalitetit qe shumë shpejt do te kalojnë drejt një uniteti.

Foshnja bëhet gjithnjë e më e ndërgjegjshme për kënaqësitë dhe moskënaqësite e jetës dhe zhvillon kënaqësi e dashuri .për gjithshka që e percepton si te kenaqshme dhe ndien zemërim ndaj gjithshkaje që i jep ndijime negative. Prania ose mungesa e nënes gjatë kohës kur bebja është zgjuar është faktor përcaktues për afektivitetin e bebes dhe për zhvillimin e personalitetit të saj.

Nëpërmjet të ushqyerit me gii, kënaqësia fizike dhe afektiviteti zgjohet dhe lind dëshira per të pasur vazhdimisht praninë e nënës . Klima emocionale që i krijohet bebes nga ndjenjat të rriturve është shumë e rendësishme për jetën e bebes.

Në moshën 8-14 muajsh bebja nis të behet pasiv dhe aktiv, të jetë i axhituar dhe të kerkoje, të pyesë kur ka nevojë. Në këtë moshë shfaqet edhe egërsia e foshnjës. Shpeshherë kafshimi ka një vlere positive dhe eshte një shenjë dashurie. Bebja ka një kënaqësi fizike për te kafshuar atë që do. Të gjitha këto tendenca aktive dhe posesive i japin fërnijës gëzim, pikërisht sepse ajo eshtë e afte te kuptojë e te deshirojë. Nese nëna nuk i pergjigjet, ajo eshte shumë e trishtuar. Ndërprerja e qumështit është etapa e parë e një nderprerjeje më të përgjithshme, të një procesi ndarjeje që është i dhimbshëm për beben.

Mosha 1-2 vjeç është një moshë në të cilën foshnja nis të ndihet më e ndërgjegjshme për atë që ndodh rreth saj, kupton gjuhën dhe nisur nga te gjitha këto,.i lind deshira per t'i berë te gjitha vete. Ajo do që edhe nëna të jetë dëshmitare e atyre veprimeve qe ajo mund t'i bejë vetë. Foshnja prögresivisht nis te drejtojë vete veprimtarinë e saj.

Pjesa e dytë. Fëmijëria dhe adoleshenca

Tema 6. Zhvillimi fiziko –motor i të porsalindurve dhe foshnjeve

Zhvillimi është përvetësim i shkathtësive në të gjitha aspektet e jetës së fëmijës. Rritja dhe zhvillimi janë të lidhura, por dallohen shumë mes vete. Rritja është zmadhim shumë i dukshëm i madhësisë së fëmijës. Ajo mund vërehet në mënyra të ndryshme, duke përfshirë;

- **rritjen e peshës,**
- **rritjen e gjatësisë**
- **rritjen e vëllimit të kokës.**

Zhvillimi fizik - kjo ka të bëjë me shkathtësitë dhe mundësitë e trupit dhe përfshin:

- zhvillimin e motorikës së përgjithshme (shfrytëzimi i muskujve të mëdhenj), siç janë këmbët dhe duart;
 - zhvillimin e motorikës së lehtë (përdorimi preciz i muskujve), siç janë pëllëmbët dhe gishtat
- Zhvillimi social dhe emocional është zhvillim i identitetit dhe ndjenjave për vetveten dhe mësimi i shkathësive për të jetuar në shoqëri me njerëz të tjerë.

Zhvillimi i komunikimit dhe të folurit është mësim se si të komunikohet me miqtë, familjen dhe të gjithë të tjerët.

PRINCIPET E ZHVILLIMIT

Ekzistojnë tre principet themelore të zhvillimit të njeriut, që janë të ndryshueshme për të gjithë pas lindjes.

1. Zhvillimi fillon nga koka dhe zhvillohet poshtë nëpër trup Fëmija i porsalindur nuk mund ta mbajë kokën e vet drejt. Megjithatë, për vetëm disa muaj, bebja do të mund të ulet. Kjo është rezultat i asaj që kontrolli i boshtit kurrizor dhe sistemi qendror nervor zhvillohet nga maja e kokës teposhtë deri në bazën e boshtit kurrizor. Ky kontroll mund të vërehet te fëmija, ashtu siç fillon ai ta mbajë kokën në mënyrë të pavarur. Ngjashëm me këtë, bebja e porsalindur luhetet andej-këndeje me duart e veta, ndërsa për nëntë muaj ai arrin ta gjejë edhe thërmijën ose pjesëzën më të vogël dhe të kapë gjëra me gishtin e tij tregues dhe gishtin e madh. Kjo është rezultat i asaj se sistemi nervor po ashtu zhvillohet nga boshti kurrizor drejt ekstremiteteve (këmbëve dhe duarve).

2. Zhvillimi rrjedh sipas rendit të njëjtë, por mund të ndodhë me shpejtësi të ndryshme Bebja duhet ta mbajë kokën drejt, të mësohet të ulet duke u mbajtur, e pastaj edhe pa i ndihmuar fare, para se të mësohet të qëndrojë në këmbë duke u mbajtur për mobilie, ndërsa me kalimin e kohës edhe të ecë në mënyrë të pavarur. Asnjë bebe nuk mund të mësohet të ecë para se të mësohet të drejtohet. Por, është krejt normale që një bebe të ecë në nëntë muaj, ndërsa një bebe tjetër të mos e mësojë këtë shkathësi deri në moshën 18-muajshe.

3. Të gjitha fushat e zhvillimit janë të lidhura mes vete. Bebja nuk mund të fillojë të ushqehet me gishta derisa nuk do të mund ta drejtojë dhe zhvillojë shkathësinë e kapjes së sendeve me gishtin e madh dhe gishtat e tjerë. Zhvillimi i të folurit te fëmija varet nga ajo se nëse ka fëmijë vështirësi të dëgjojë qartë ose nëse askush nuk i flet drejtpërdrejt atij. Fëmija që nuk pranon dashuri dhe kujdes, nuk arrin të rritet dhe të zhvillohet.. Në fund, mbani mend se që të zhvillohen deri në potencialin tij të plotë, fëmijët kanë nevojë për mbështetje të madhe dhe udhëheqje prej njerëzve të tjerë në jetët e tyre. Rritja mesatare është në mesin e moshës, kur të gjithë fëmijët do të arrijnë një fazë të caktuar, si fjala bie, për ecjen mosha mund të jetë nga 10 deri në 18 muaj dhe, sipas asaj, mosha “mesatare” e ecjes është 14 muaj. Është me rëndësi të mbahet mend se të gjithë fëmijët zhvillohen me shpejtësi të ndryshme, andaj disa aspekte të zhvillimit mund të arrihen më herët, e disa më vonë.

Zhvillimi i fëmijës (0 - 3 muaj)

Zhvillimi social dhe emocional

Nga vetë lindja, të porsalindurit fillojnë të komunikojnë dhe t'ju dërgojnë sinjale pas të cilave duhet të kuptoni se ata janë të lodhur ose të uritur apo përkundrazi, janë të disponuar për lojë. Ata vazhdimisht mësojnë dhe zhvillohen, ndërsa prindërit e kanë për detyrë të ndihmojnë që këto procese të zhvillohen pa pengesa. Duke u kujdesur për beben tuaj ju do të mësoni t'i identifikoni shenjat e saj (“gjuhën e bebeve”). Nëse nuk i njihni dhe nuk u përgjigjeni këtyre sinjaleve, fëmija reagon me të qara. Të porsalindurit nuk e kuptojnë që janë persona të veçantë. Nuk dinë se kush i ushqen dhe kush u ndihmon kur qajnë. Qeshin që nga java 5-7 ndërsa qeshin në zë rreth muajit të tretë. Shumica e bebeve para se të mbushin tre muaj qajnë shumë, sidomos pasdite dhe në mbrëmje. Mos e shkundni për ta qetësuar pasi që mund ta lëndoni. Nga ana tjetër mjedisi rrethues mund të stimulojë tek të porsalindurit e disa orëve imitim të mimikës së të rriturit si protuzion të gjuhës dhe dhe lëvizje të buzëve, duke lënë të shtrohet pyetja për një aftësi sinkronizuese të foshnjës me mjedisin rrethues të foshnjës së posa rritur.

- *Të dëgjuarit dhe të parit* - Të porsalindurit kanë dëgjim të zhvilluar, ata dëgjojnë tinguj edhe para se të lindin. E kthejnë kokën nga ana prej nga vjen zëri. Muskujt e syve te ata, nuk janë të zhvilluar mjaftueshëm edhe pse ata shohin (sidomos me sy gjysmë të mbyllura), kështu që nuk mund t'i organizojnë fotografitë vizuale në forma me kuptim. I tërheq drita e fortë, ngjyrat e forta . Diku nga java e gjashtë sytë lëvizin së bashku. Objekti i parë që e njih është fytyra e nënës. Gjatë tre muajve të parë, ata fillojnë të njohin disa fytyra të veçanta dhe sende (p.sh. lodrën e tyre).

- *Zhvillimi fizik* - Tetë javët e para foshnjat nuk kanë kontroll në lëvizjet dhe aktiviteti i tyre fizik është refleksiv-i pavullnetshëm: ata e lëvizin trupin kur zgjohen; por ata ende nuk dinë si të veprojnë që me qëllim ta lëvizin ndonjë pjesë të trupit. Prezent janë reflekset primitive – refleksi i të thithurit, i lakmisë, i të kapurit. Rreth javës së tetë mësojnë ta lëvizin kokën derisa janë të shtrirë në bark. Në muajin e tretë i zbulojnë duart dhe shputat e veta dhe i vështrojnë ato se si lëvizin në ajër, fillojnë t'i lëvizin grushtat drejt fytyrës suaj ose drejt ndonjë objekt të cilin duan ta prekin.

- *Të folurit dhe gjuha* - Për të porsalindurin mënyra e vetme për të komunikuar është të qarit. E rëndësishme është që t'i përgjigjeni sa më herët, që ta kuptojë se ju jeni aty për të. Diku rreth 7-8 javësh fillojnë ta zbulojnë zërin e tyre dhe fillojnë të gugasin dhe të prodhojnë tinguj me zanore. Rreth javës së tetë dëgjojnë derisa u flisni, pastaj u përgjigjen me tinguj të caktuar sikur flisni.

- Zhvillimi i fëmijës (3-6 muaj

Në moshë prej tre muajsh shumica e prindërve kënaqen me fëmijën e tyre. Ai veç më i ka kaluar të shumtën e proceseve të adaptimit, karakteristike për periudhën e të porsalindurit. Foshnja juaj është një qenie sociale e cila kënaqet që është me ju, ndërsa ju jeni mësuar t'i kuptoni porositë e saj dhe të përgjigjeni ashtu siç duhet.

Tema 7. Aspektet e zhvillimit fizik të individit në fëmijëri

Termi “zhvillim”, në kuptimin më të përgjithshëm psikologjik, i referohet ndryshimeve të caktuara që ndodhin në qeniet njerëzore që nga lindja e deri në vdekje. Ndryshimet, së paku ato që ndodhin në fillimet e jetës, janë në përgjithësi të pranuar si pozitive dhe rezultojnë në

ndryshime të sjelljes që është më adaptive, më e organizuar, më efektive, më komplekse dhe e një niveli më të lartë. Zhvillimi njerëzor mund të klasifikohet në bazë të shumë kritereve:

- Zhvillimi fizik, siç mund të kuptohet merret me ndryshimet në trup.
- Zhvillimi personal, është termi në përgjithësi i përdorur për ndryshimet në personalitetin individual.
- Zhvillimi kognitiv(njohës), i referohet ndryshimeve të të menduarit.
- Zhvillimi social, i referohet ndryshimeve në mënyrën se si një individ varet ose lidhet me të tjerët.

Zhvillimi fizik

Zhvillimi fizik ka të bëjë me shkathtësitë dhe mundësitë e trupit, konkretisht me ndryshimet të cilat ndodhin në trup. Në këtë periudhë nuk ndodh ndonjë ndryshim fizik i dukshëm ose i veçantë.

Ritmi i rritjes është i ngadalshëm në këtë moshë, si rezultat i kësaj, ata bëhen më të zotë në kontrollin e trupit të tyre. Në vijim, do i paraqes disa karakteristika të zhvillimit fizik, të cilat janë klasifikuar varësisht nga vitet.

Karakteristikat e zhvillimit fizik

- Rritja fizike është më uniforme. Përmasa e trupit rritet gradualisht.
- Rritja me gjatësi: nga periudha 6 deri 12 vjeç fëmija shton rreth 20 cm.
- Rritja në peshë: një 6 vjeçar peshon mesatarisht rreth 20 kg. Një 12 vjeçar peshon mesatarisht rreth 39 kg. Kjo rritje në peshë vjen për arsye të rritjes së muskujve dhe qelizave të kockave, që shoqërohet nga një rënie graduale e qelizave dhjamore në kohën që fëmijët zgjaten dhe hollohen (bien në peshë).
- Rënia e dhëmbëve dhe erupsioni i dhëmbëve permanentë është një ndryshim mjaft i ndjeshëm në këtë moshë. Në moshën 5 ose 6 vjeç fëmijët fillojnë të humbasin dhëmbët. Te vajzat kjo ndodh më para se tek djemtë. Në moshën 12 vjeçare zhvillohen dhëmbët permanentë, të cilët janë më të mëdhenjë. Kjo i jep fytyrës së fëmijës një pamje më të rritur.
- Kompletimi i neuroneve arrihet mes moshës 6 deri 8 vjeç.
- Në moshën 8 vjeç truri pothuajse arrin përmasën e maturimit. Rritet frekuenca e valëve të trurit dhe kjo shpie në një nivel më të maturuar të aktivitetit të tij.

Diferencat në zhvillimin fizik mes vajzave dhe djemve

- Mes moshës 9-10 vjeç vajzat përjetojnë një rritje të vrullshme fizike. Ato janë më të gjata dhe kanë më tepër qeliza dhjamore, d.m.th janë më të shëndosha se djemtë.
- Djemtë kanë trup muskuloz dhe forcë më të madhe sesa vajzat.
- Zhvillimi i vrullshëm fizik ndodh 2 vjet më parë tek vajzat sesa tek djemtë. Kështu, për arsye të ndryshimeve trupore shoqërimi i tyre ndodh më rrallë. (P.sh, të jesh një djalë i shkurtër mes vajzave të gjata është stresante).
- Ndryshimet hormonale që shpien në pubertet, mund të fillojnë prej moshës 8 vjeçare tek vajzat, ndërsa tek djemtë prej 9-10 vjeç

Zhvillimi kognitiv dhe karakteristikat e tij

Zhvillimi kognitiv ose njohës ka të bëjë me fushën e dijes, që lidhen me ndryshimet në sferën e të menduarit, të kujtesës, perceptimit, gjuhës etj. Gjatë fëmijërisë së mesme, në fushën kognitive, ndodhin ndryshime më të rëndësishme, siç është fillimi i shkollës, e kemi lartcekur edhe më herët. Psikologu zviceran Zhan Piazhe (Jean Piaget 1896-1980), e vlerëson këtë periudhë po aq të rëndësishme nga pikëpamja kognitive, sa edhe zhvillimi i aftësisë për të përdorur simbole. Piazhe, duke i vëzhguar fëmijët në proceset, lojërat e tyre gjatë përditshmërisë ka nxjerrë 4 faza të zhvillimit kognitiv:

1. Faza shqisore-motore (nga lindja deri në 2 vjeç)
2. Faza paraoperacionale (2 deri 7 vjeç)
3. Faza operacionale-konkrete (7-11 vjeç) dhe
4. Faza operacionale-formale (adoleshenca dhe moshë e rritur).

Mirëpo, faza në të cilën do fokusohem, është ajo Operacionale-konkrete, që përfshin moshën e fëmijërisë së mesme. Faza operacionale-konkrete (7-11 vjeç) karakterizohet me një aftësi të fëmijëve në të menduar. Ata gjatë kësaj faze mësojnë të gjykojnë më shumë sesa një dimension të problemit në një kohë edhe arrijnë ta shohin situatën edhe nga këndvështrimi i dikujt tjetër. Kjo është moshë kur ata bëhen të aftë të kuptojnë parimet e konservimit, si idenë që volumi apo masa e një lëngu mbetet e njejtë, pavarësisht nga madhësia apo forma e enës në të cilën hidhet. 4 Të tjera koncepte lidhur me konservimin, kanë të bëjnë me numrin, gjatësinë, sipërfaqen dhe masën. Të gjitha këto lidhen me të kuptuarit se sasi të mbeten gjithmonë konstante, pavarësisht nga ndryshimet sipërfaqësore, të cilat mund të ndryshojnë gjithmonë. Piazhe, poashtu bën një caktim të moshës adekuate që fëmija të bëjë një lloj klasifikimi apo dallimi të kafshëve, objekteve, gjësendeve etj. Ai, cakton moshën 7 deri 8 vjeç si fazë aftësie dalluese.

Ndryshimet fizike gjatë viteve parashkollore

Disa nga pikëpamjet kryesore fizike që ndodhin gjatë viteve parashkollore përfshijnë: Fëmijët vazhdojnë të shtojnë peshë dhe lartësi, por shumë më ngadalë se ata gjatë dy viteve të para të jetës. Fundi i periudhës parashkollore shënon humbjen e dhëmbëve të foshnjave dhe shfaqjen e dhëmbëve të përhershëm në shumicën e fëmijëve. Ngjarjet që ndodhin në periudhën parashkollore mund të ndihmojnë në përcaktimin se sa mirë është përgatitur një fëmijë për shkollën. Fëmijët që kanë liri për të eksploruar, fituar pavarësi, besim dhe aftësi praktike kanë më shumë gjasa të jenë gati për vitin e parë të shkollës. Fëmijët duhet të inkurajohen të luajnë në mënyrë që të mësojnë se si të kryejnë veprime të ndryshme vetë.

Proporcionet e trupit, pesha, lartësia dhe pamja .

Në lindje, koka përbën një të katërten e gjithë gjatësisë së trupit. Në moshën parashkollore koka vazhdon të rritet por edhe trupu i trupit, krahët dhe këmbët bëhen më të gjata. Zgjatja e pjesëve të poshtme të trupit bën që fëmija të humbë qelizat dhjamore që formohen në periudhën e foshnjërisë. Një fëmijë parashkollor i shëndetshëm shton mesatarisht 2kg në vit dhe rritet në gjatësi 7- 8cm në vit. Këtu ka ndryshime individuale. Dikush rritet më shpejt e dikush më ngadalë, dikush më shumë e dikush më pak. Prandaj prindërit nuk duhet që të mbiushqejnë fëmijët dhe t'i stervisin më shumë se ç'duhet për t'u rritur. Te fëmijët e vegjël, qendra e gravitetit është më lartë se te të rriturit, sepse pesha në pjesën e sipërme të trupit të fëmijës është e madhe

sesa në pjesën e poshtme. Fëmijët janë më të rëndë në pjesën e sipërme të trupit, sesa në pjesën e poshtme, kështu që e kanë më të vështirë për të kontrolluar trupin e tyre. Ata e humbin ekuilibrin më shpesh e më shpejt sesa të rriturit. (Kur ngjisin shkallët përkulen përpara. Kur kapin një top që u hidhet nga dikush tjetër, bien (rrëzohen) nga mbrapa.)

2.1.3 Ndryshimi fizik i parashkollorit pas moshës 6 vjeçare Në zhillimin fizik të fëmijës, moshë që shkon nga 6 vjeç në pubertet, koïncidon me një ndryshim shumë të rëndësishëm, si për rritjen e trupit ashtu dhe për peshën. Fëmija rritet rreth 6 cm në vit, muskulatura zhvillohet, por në mënyrë jo të dukshme dhe shpesh ka një grumbullim të dhjemit, në moshën parapubertetit. Nuk ka diferencë fizike të dukshme ndërmjet meshkujve dhe femrave, për këtë shumë aktivitete sportive mund të zhvillohen së bashku.

Ndryshimet strukturore

Kockat forcohen. Sistemi skeletor maturohet. Organet e brendshme mbrohen më mirë, për arsye se skeleti është më i fortë. Veç kësaj, maturimi i skeletit, i jep një formë më të rregullt trupit të fëmijës në këtë moshë. Kapacitetet e rritura të sistemit të frymëmarrjes, të sistemit të qarkullimit të gjakut si dhe të sistemit imunitar e bëjnë fëmijën më të shëndetshme.

Zhvillimi i trurit

Në trurin e fëmijës ndodhin ndryshime, ndonëse ato janë të padukshme. Zhvillimi i trurit në moshën parashkollorë ngadalësohet në krahasim me ritmet e zhvillimit të trurit në foshnjëri. Në moshën 2 vjeç e gjysëm, truri ka arritur rreth 75% të peshës së të rriturit. Në moshën 6 vjeç, truri arrin 90% të peshës së të rriturit. (Pra, mund të shihet qartë se rritja e trurit në moshën parashkollorë është më e ngadaltë; gjer në moshën 2 vjeç e gjysëm truri arrin në 75% të peshës së të rriturit. Për rreth 3 vjet e gjysëm të tjera truri zhvillohet vetëm 15%). Përmasat e trurit sipas viteve në raport me peshën e trurit të të rriturve:

- Në lindje, sa një e katërta e peshës së trurit të të rriturit.
- 6 muaj 50%
- 1 vit 60%
- 2 vjeç e gjysëm 75%
- 6 vjeç 90%
- 10 vjeç 95%

Maturimi i trurit dhe i sistemit nervor qendror përfshin mielinizimin, që është formimi i qelizave mbuluese që ndajnë neuronet nga njëra-tjetra dhe që lehtësojnë transmetimin e impulsit nervor. Lateralizimi është procesi me anë të cilit shprehitë dhe kompetenca speciale lokalizohen në njërën apo tjetrën hemisferë së trurit. Lateralizimi fillon në foshnjëri dhe vazhdon gjer në adoleshencë. Hemisfera e majtë kontrollon anën e djathtë, gjuhën, të folurit etj, ndërsa hemisfera e djathtë kontrollon anën e majtë të trurit, fantazinë, të menduarit krijues etj. Hemisfera e majtë dhe e djathtë nuk zhvillohen me të njëjtin ritëm në moshën parashkollorë. Hemisfera e majtë rritet më shpejtë (zhvillimi i gjuhës është i madh në moshën 3-6 vjeç); ndërkohë hemisfera e djathtë rritet më ngadalë (ajo zhvillohet më shumë në fëmijërinë e mesme). Preferenca për dorën e djathtë ose të majtë është një funksion i lateralizimit. Shumica e fëmijëve përdorin dorën e djathtë gjë që do të thotë se shprehin një dominancë të fortë të hemisferës së majtë. Edhe kur ekziston ndonjë preferencë e fortë për një dorë, fëmija mund të mësojë që të përdorë dorën tjetër, por kjo aftësi bie me kalimin e moshës. Te shumica e fëmijëve preferenca për përdorimin e njerës dorë apo tjetrës fillon e shfaqet aty nga fundi i foshnjërisë dhe stabilizohet në periudhën 5-6 vjeç. Zakonisht, dora e djathtë konsiderohet si më e preferuar nga pikëpamja sociale. Prindërit mund të bëjnë presion te fëmija i tyre. Është mirë që të lihet që të zhvillohet në mënyrë të natyrshme preferenca për përdorimin e dorës së djathtë ose të majtë. Në moshën 3-5 vjeç,

shumica e fëmijëve shfaqin një preferencë të stabilizuar mirë të përdorimit të këmbës së majtë apo të djathtë.

Tema 8. Zhvillimi fizik i fëmijëve me aftësi të kufizuara dhe atyre me nevoja të veçanta

Fëmijët me aftësi të kufizuara. Kategorizimi i tyre.

Koncepti fërnijë me aftësi të kufizuar nuk është i njëjtë me konceptin fëmijë me aftësi të kufizuara mendore. Grupi i fëmijëve me aftësi të kufizuara është shumë më i gjerë se ai i fëmijëve me aftësi të kufizuara mendore. Ndryshe, në qoftë se do të përdorim gjuhën matematike, mund të themi se grupi i fëmijëve me aftësi të kufizuara mendore është nënbashkësi e grupit të fëmijëve me aftësi të kufizuara.

Studiuesit vënë në dukje se veç karakteristikave mendore kemi edhe karakteristika shqisore, komunikative, fizike dhe të sjelljes sociale. Një fëmijë mund të ketë një koeficient inteligjence çfarëdo, brenda diapazonit mesatar, mbi ose nën këtë diapazon dhe pavarësisht nga kjo të shfaqë aftësi të kufizuara në një ose më shumë nga fushat e mësipërme. Pra, pavarësisht nga koeficienti i inteligjencës, fëmija mund të ketë aftësi të kufizuara shqisore, në komunikim, fizike apo në fushën e sjelljes sociale.

Fëmijët me aftësi të kufizuara, në varesi të karakteristikave të ngjashme sidomos në vartësi të llojit të aftësisë së kufizuar, klasifikohen në grupe të ndryshme apo po i quajmë kategorionë të ndryshme. Për këtë klasifikim ka pasur shumë përpjekje, por ato të dhjetëvjeçarëve të fundit ndryshojnë përgjithësisht pak nga njëri-tjetri.

Studiues të ndryshëm amerikanë të fushës së shërbimeve në edukimin special i klasifikojnë fëmijët me aftësi të kufizuara sipas 10 kategorive të mëposhtme:

- 1. Aftësi të kufizuar në të nxënë**
- 2. Dëmtime të të folurit.**
- 3. Të prapambetur mendore.**
- 4. Turbullime emocionale.**
- 5. Dëmtime të tjera të shëndetit.**
- 6. Shkallë e rëndë degimi dhe shikimi.**
- 7. Dëmtime ortopedike.**
- 8. Pengime të shumëllojshme.**
- 9. Të penguar pamorë,**
- 10. Të shurdhër dhe të verber**

Një nga vendet e tjera i ka kushtuar rëndësi shumë të madhe zhvillimit të edukimit special si fushë dhe si praktikë është Blitania e Madhe. Në një udhëzues praktik të detyrueshëm Për të tëra institucionet arsimore dhe autoritetet lokale të arsimit, bëhet klasifikimi i fëmijëve me aftësi të kufizuara në nëngrupe, si më poshtë:

1. Vështirësitë në të nxënë (me nendarjet: e butë, e moderuar, e ashpër e thellë)
2. Vështirësitë specifike të nxënë.
3. Vështirësitë emocionale dhe të sjelljes.
4. Aftësia e kufizuar dhe dëmtimet fizike.
5. Dëmtime të të dëguarit.
6. Dëmtimet pamore.
7. Vështirësitë e të folurit dhe të gjuhës.
8. Gjendje mjekësore.

Vërehet lehtë që ky klasifikim nuk është i njëjtë me atë të studiuesve të SHBA-së, ndonëse në të dy përfshihen të tërë fëmijët me aftësi të kufizuara. Ndryshimet janë rezultat i tradites, i sistemeve arsimore respektive e ndoshta edhe si rezultat i përpjekjeve për një zhvillim origjinal të kësaj fushe. Megjithatë duhet theksuar se gjithsesi ky ndryshim nuk përfaqëson aspak ndryshime thelbësore në zhvillimet e përmbytjes së kësaj fushe. Po të krahasosh çfarë përfaqësojnë këto kategori apo nëngrupe literaturën e secilit vend, shpejt bindesh që:

kategori të me vështirësi të të folurit dhe gjuhës në klasifikimin britanik i korrespondon kategoria me çrregullime të komunikimit në klasifikimin amerikan,

vështirësitë emocionale dhe të sjelljes i korrespondojnë probleme të sjelljes,

vështirësive specifike në të nxënë i korrespondon paaftësia në të nxënë,

vështirësive në të nxënë i korrespondojnë prapambetja mendore dhe pengimet e shumëllojshme dhe të ashpra,

kategori të apo nëngrupet e tjera janë të njëjlojta që në ernërtim, përjashtuar kategorinë gjendje miekësore në të cilën përfshihen fëmijë me disa nga gjendjet më të zakonshme mjekësore, që mund të kenë ndikime të dallueshme në arttjet akademike, në problemet emocionale dhe të sjelljes. Në klasifikimin amerikan ky nëngrup nuk është parashikuar më vete, por këta fëmijë, në përputhje me vështirësinë a problemin që paraqesin, përfshihen në kategori të apo nëngrupet e tjera.

Me të drejtë mund të lindë pyetja nëse është e drejtë, e favorshme ose e domosdoshme të bëhet ky klasifikim? Në fakt klasifikimi diktohet nga lehtësitë që ai kriion në studimet dhe trajtimet konkrete të fëmijëve me aftësi të kufizuara.

Ata kanë në themel të tyre disa kritere që lidhen me llojin e aftësisë së kufizuar, shkallën e tyre shkakun e tyre etj. Sidoqoftë është e pamundur të bëhet një klasifikim me kufij krejtësisht të pastër midis kategorive, ku të mos vërehen ndërthurje, lidhje dhe ndikime të ndërsjellta.

Kështu, për shembull një aftësi e kufizuar fizike mjekësore apo një dëmtim i të parit apo të dëgjuarit mund të sjellë aftësi të kufizuar specifike në të nxënë etj.

Përhapja e fëmijëve me aftësi të kufizuara dhe nevojave të vecanta.

Ashtu si përkufizimet apo përcaktimet që jepen për çdo kategori janë jo unike, edhe shifrat që përcaktojnë numrin apo përqindjen e fëmijëve me aftësi të kufizuara në total dhe për çdo kategori janë jo unike.

Ndryshimet në shifrën e përhapjes përcaktohen, në një masë të konsiderueshme, nga fakti se në cilin përkufizim mbështetemi për evidentimin e fëmijëve me atë lloj aftësie të kufizuar, nga interpretimi që i behen të njëjtit përkufizim nga mënyrat e përdorura për diagnostikimin, nga shkalla e profesionalizimit apo niveli i personit që bën diagnostikimet etj. Në këto kushte për t'iu afruar sa më shumë të vërtetës po u referohemi të dhënave që japin autorë të ndryshëm.

Studiuesit amerikanë Heard dhe Orlanski kanë trajtuar të katër kategori të të penguarve dhe për secilin kategori dhe për perhajn e tyre. Ata paraqesin si më të pranueshme ndër shifrat e përhapjes, pamja e poshtme:

1. aftësia e përkufizuar në të nxënë	4.75%
2. dëmtime në të folur	4.2%
3. prapambetje mendore	1.8%

4. crregullime në sjellje	2%
5. dëmtime të të dëgjuarit	5%
6. dëmtimet fizike dhe të tjera	3%
7. dëmtime pamore	0.1%
8. pengimi i ashpër i shumëllojshëm	1%

Pra po ti pranonim këto të dhëna si plotesisht të sakta atëhere do të kishim një përqindje fëmijësh të penguar prej 20.95%.

Vlerësimi i femijëve me nevoja të edukimit special luhatet here-here midis 15% dhe 20%.

Në një studim shoqëruar për gjithë fëmijët e moshës 16 vjeçare, 13 % ishin duke këkuar ndihmë në shkollë të zakonshme, 1.9% gjendeshin në shkollë speciale dhe duke kërkuar ndihmë në shkollë speciale dhe 3% ishin vlerësuar si të tillë, me nevoja speciale. Ndihma speciale brenda shkollave ishte gjykuar e domosdoshme për një pjesë tjetër 5.5%. Që këtu del që janë në nevojë 23.4%.

Më poshtë kjo autore evidenton se 1 ne 6 fëmijë e nganjëhere 1 ne 5 fëmijë ne shkollë, kanë nevojë për edukim special.

Si në përfundim do ta ndjenim veten me të sigurtë të fiksuara në shifrën totale 18-20% për fëmijët me aftësi të kufizuara. Asnjë shifër zyrtare, e besueshme në saktësinë e saj, e deklaruar për këtë problem, nuk ekziston në shumë vendin tonë. Në këto kushte në qofte se do të supozonim se ne nuk kemi më shumë fëmijë me aftësi të kufizuara në të nxënë se në SH.B.A dhe në Britaninë e madhe, atëhere do të pranonim që tek ne, ashtu si në vendet e mësipërme 1 ne 5 fëmijë është me aftësi të kufizuara.

Gjithëpërfshirja në shkollë e femijëve me aftësi të kufizuara

Fillimet e trajtimeve në mënyrë të institucionalizuar për fëmijët me aftësi të kufizuara i gjejmë diku rreth viteve 60-të. Këto lidhen me ngritjen e disa klasave për fëmijët që nuk shohin dhe ata që nuk dëgjojnë. Më vonë, ministria e shëndetësisë krijoi disa qendra rezidenciale. Pas viteve 70-të për të përballuar largimet e shumta nga shkollë, në kuadrin e një arsimit 8-vjeçar të detyrueshëm, doli si domosdoshmëri ngritja e disa shkollave speciale për fëmijët me prapambetje të lehte mendore. Ata hartuan edhe kurrikula të vecanta. Aktualisht në Shqipëri për fëmijët me nevoja të vecanta funksionojnë këto institucione:

- 6 shkollë speciale {në Tiranë në nivel instituti në Shkoder, Durrës, Elbasan, Vlorë, Korçë}
- 3 qendra ditore.
- 3 qendra rezidenciale (kryesisht për fëmijët me prapambetje mendore)
- 2 institute (instituti i fëmijëve që nuk shikojnë dhe i atyre që nuk dëgjojnë)

Nëse do t'u referoheshim shifrave pa dashur të thellohemi më tej në pjesën e padukshme të ajsbergut, nga kerkimet dhe studimet shkencore, vlerësohet se përgjithësisht 1 në 10 fëmijë lind apo kontakton gjatë jetës dëmtime më pak a me shumë serioze, të cilat nëse nuk trajtohen kompromentojmë zhvillimin e individit. Gjithashtu paraqesin pak a shumë vështirësi shkollore apo nevoja të vecanta mësimore.

Vetë ndryshimet cilësore të shkollës sonë kërkojnë të kuptuarit e nevojave të fëmijëve dhe të mësuesve dhe të dëshirave të prindërve. Pra ndihet nevoja e të ndryshuarit të konceptit mbi edukimin. Ajo duhet të jetë shkollë për të gjithë e t'u shërbeje realisht të gjithëve. Në këtë këndvështrim akoma më i mprehtë është problemi për fëmijët me aftësi të kufizuara. Është ironike që pikërisht atyre që kanë më shumë nevojë për edukim, afrohet më pak.

Për hir të së vërtetës, duhet thënë se ka përvoja pozitive të gjithëpërfshirjes, falë presionit të prindërve dhe dëshirës së mesuesve të vecante. Por kjo ende nuk përbën tendencë të konturuar. Prindërit hasin që nga refuzimet e hapura, deri te oranimet pasive në klasat normale dhe në jo pak raste largimi i këtyre fëmijëve është i shpejtë si rezultat i përvojave negative që përjetojnë ata.përpjekjet në drjetim të arsimit gjithëpërfshirës megjithëse mendojnë se janë akoma fillestarë. Shumë projekte inicuar e mbështetur nga shoqata të ndryshme jo qeveritare janë implementuar me sukses duke krijuar modele e përvoja që mendojmë se nuk janë bërë të njohura si duhet për opinionin publik në përgjithësi e atë pedagogjik në veçanti. Në këtë përvojë evidentojmë se ka pasur përpjekje edhe për të motivuar që mund mësuesin duke i krijuar kushte punë edhe nga ana financiare. Nga ana tjetër janë rritur përpjekjet për trajtimin e mësuesve që janë në shërbim, sadoqë seminari dhe kurse të tilla kanë pasur shtrirje të lokalizuar. Përsa i përket përgatitjes së mësuesve të rinj për klasat I-V si dhe për arsimin parashkollor në universitetet lokale si Elbasani, Shkodër, Korçë, Gjirokastrë e Vlorë janë futur në kurrikula lëndë e kurse mbi edukimin special dhe trajtimin e fëmijëve në kushtet e përfshirjes në shkollën masive.

Si përfundim mund të themi se janë pjekur kushtet për të rritur presionin dhe për të ndërmarre iniciativa të rëndësishme në drejtim e përmirësimit të legjislacionit.

Krahasimi me rrugën në të cilën ka ecur e po ecën arsimit gjithëpërfshirës në vendet e tjera, na bind se jo larg, edhe tek ne do të fillojnë ndryshimet jo më sporadike por në system.

Tema 9. Zhvillimi fizik gjatë pubertetit

Një nga detyrat kryesore të fëmijët gjatë periudhës së pubertetit është pranimi i ndryshimit të trupit. Në këtë rast mendohet i gjithë zhvillimi trupor, nga fëmijë në të ri. Ndryshimet fizike luajnë një rol jashtëzakonisht të madh në gjithë zhvillimin psikosocial. Fëmijëve u duhet të njohin ndryshimet në trupin e tyre në kohën e lirë, por edhe gjatë pasqyrës, të njihen me ndryshimet gjinore si dhe me krahasimin ndaj bashkëmoshatarëve të tyre të seksit mashkull dhe femër dhe anasjelltas.

Puberteti

Puberteti, si fjalë rrjedh nga latinishtja “pubes” dhe nënkupton “rritjen”. Puberteti përfshin gjithë ndryshimet trupore të vajzave dhe djemve, pra kapërcimi nga fëmijë tek i rritur.

5 ndryshimet më të rëndësishme gjatë pubertetit janë:

1.Ndryshimi i figurës trupore (statuja) veçanërisht marrëdhënia midis dhjamit të trupit dhe muskujve.

2.Rritja e trupit, përkatësisht gjatësia dhe pesha.

3.Ndryshimet në ritmin e zemrës si dhe aparatit të frymëmarrjes, të cilat përcaktojnë forcën fizike.

4.Zhvillimi i organeve primare gjenitale

5.Zhvillimi sekondar seksual, përkatësisht ndryshimet e organeve gjenitale, rritja e gjoksit te vajzat, paraqitja e qimeve në trup tek të dyja gjinitë.

Rritja fizike (trupore) shoqërohet me proceset hormonale si dhe sistemin nervor qendror. Sipas gjinisë seksuale, femër apo mashkull, ndodh procesi i rrjedhjes së hormoneve Androgenen dhe Östrogenen, të cilat në periudhën para pubertetit prodhohen në sasi të njëjtë si te vajzat ashtu dhe te djemtë. Me fillimin e pubertetit rritet sasia e Testosteronit, te djemtë 18 herë më shumë dhe te vajzat, sasia e Estradiolit 8 herë më shumë. Shumë prej ndryshimeve hormonale fillojnë që në moshën 7-vjeçare, pra shumë më përpara sesa të dallohen ndryshimet trupore në periudhën e pubertetit.



Ndryshimet fizike në trup si dhe në pjesë të trupit

Rritja fizike

Hormonet e rritjes përshpejtojnë gjatësinë e trupit si dhe shtimin në peshë. Deri në moshën 11-vjeçare, si vajzat ashtu dhe djemtë janë pothuajse në të njëjtën gjatësi trupore. Më pas vajzat zgjaten mesatarisht 9 cm në vit, kurse djemtë 10,5 cm. Rritja e gjatësisë të vajzat fillon më përpara se të djemtë. Kështu, vajzat në moshën 11 deri në 13 vjeç janë më të gjata se djemtë. Djemtë kapërcejnë gjatësinë e vajzave në moshën 14-vjeçare. Gjatësia trupore e djemve në këtë moshë mesatarisht është 12 cm mbi vajzat. Paralel me gjatësinë, në pubertetet ndodh rritja shumë e shpejtë (asynchrone) i pjesëve të ndryshme të trupit. Si fillim ndodh rritja, zmadhimi i kokës, i duarve dhe këmbëve, pastaj krahët dhe kofshët. Në fund të zhvillimit, formohet figura e plotë fizike.

Rritje në peshë

Procesi i rritjes fizike shoqërohet paralelisht me ndryshimet në peshë. Ndarja midis dhjavit trupor dhe muskujve varion sipas gjinisë, d.m.th është i ndryshëm midis vajzave dhe djemve.

Muskujt: Deri në moshën 11-vjeçare zhvillimi muskolor është i njëjtë si të djemtë ashtu dhe të vajzat sipas skeletit trupor. Prej moshës 14-vjeçare deri në moshën 17-vjeçare ndodh një zhvillim i shpejtë i muskujve të djemtë, kurse të vajzat është një proces më i ngadalshëm.

Dhjavi trupor: Sasia dhjamore për të dyja gjinitë është njësoj deri në moshën 8-vjeçare. Te vajzat rritet në mënyrë të ngadalshme deri në moshën 12-vjeçare dhe në mënyrë të shpejtë prej moshës 12 deri në 18 vjeç. Te djemtë sasia dhjamore në të gjithë indet dhjamore të trupit është më e ulët sesa të vajzat. Djemtë kanë në fund të pubertetit 3 herë më shumë muskuj dhe inde dhjamore sesa para pubertetit. Te vajzat është e kundërta, 5:4.

Pasojat psikologjike të pubertetit

Pasojat psikologjike si rrjedhojë e pubertetit janë: reduktim i vetëbesimit, pakënaqësi me figurën e trupit si dhe luhatje të theksuara të gjendjes emocionale

Pakënaqësia me figurën e trupit lidhet me 3 faktorë:

- 1.Pakënaqësi me pamjen e trupit në përgjithësi
- 2.Pakënaqësi me peshën
- 3.Paragjykim, si mendojnë të tjerët për figurën time, shoqëria etj.

Luhatjet e humorit gjate pubertetit

Luhatjet e humorit gjatë ditës janë më të theksuara te fëmijët në fazën e pubertetit sesa tek të rriturit. Shkaku kryesor i luhatjes së humorit janë zhvillimet hormonale në fillim të pubertetit. Në raste fatkeqësish familjare, si për shembull, vdekje në familje apo drama të kësaj natyre apo edhe konflikte familjare, divorci i prindërve e përforcon luhatjen e humorit deri në sëmundje psikike si depresion apo trauma psikike. Në këto raste duhet të këshillohen patjetër te psikologu i fëmijëve.

Si sillen fëmijët gjatë fazës së pubertetit?

Pasojat psikologjike si pasojë e ndryshimeve të trupit ndryshojnë edhe sjelljen e fëmijëve. Të rinjtë në fillim të pubertetit janë të prirur te privatësia. Dëshirojnë të jenë vetëm, merren shumë

më tepër me trupin e tyre, pastërtinë si dhe i japin rëndësi veshjes. Ata e kuptojnë që nga të rriturit, prindërit dhe të tjerët trajtohen ndryshe. Në media posaçërisht te serialet televizive për të rinj këta të rinj përcaktohen si “tipike”. Pirja e duhanit, konsumimi i alkoolit, moszbatimi i rregullave të caktuara nga prindërit, thyerja e rregullave, kërkesat për veshje të shtrenjta “firmato” shihen si mjete për t’u dalluar nga të tjerët ose e thënë ndryshe “cool”. Po kështu ndryshon edhe marrëdhënia me prindërit apo motrat dhe vëllezërit në familje.

Fillimi dhe kohëzgjatja e pubertetit:

Fillimi dhe intensiteti i pubertetit varet ecën shpejt. Puberteti te vajzat mund të fillojë prej 8 vjeç ose prej moshës 13 vjeçare. Te djemtë prej moshës 9; 6 dhe 13; 6 vjeç. Po kështu, kohëzgjatja e pubertetit midis fillimit të pubertetit dhe deri në përfundimin e zhvillimit fizio-psikologjik është i ndryshëm. Te vajzat varion prej një vit e gjysmë deri në 6 vjet, te djemtë prej 2 deri në 5 vjet. Fillimi dhe intensiteti kohor (Tempo) i pubertetit është proces individual. Kështu përderisa disa të rinj e kanë kapërcyer fazën e pubertetit, te disa të tjerë fillon. Shkaqet janë për arsye individuale si dhe baza sociale.

Faktori individual:

- Baza gjenetike
- Gjendja emocionale
- Atmosfera familjare

Më bazën gjenetike mendohen faktorët e ngjashmërisë së fëmijëve me prindërit (trashëgimi gjenetik). Në këtë rast, kur prindërit kanë lindur fëmijët para kohës së lindjes. Një faktor tjetër shumë i rëndësishëm për fillimin e parakohshëm të pubertetit është mirëqenia sociale, ushqimi i shëndetshëm si dhe sforcimet e parakohshme fizike si, ushtrimi i sportit etj. Këta fëmijë futen në pubertet para fëmijëve të cilët rriten me kushte të mira ekonomike dhe sociale. Por edhe futja mbas kohe në pubertet shkaktohet nga faktorë shëndetësorë. Në këtë grup futen fëmijët të cilët janë shëndetligë, kanë kaluar sëmundje të ndryshme gjatë fëmijërisë së hershme. Në rastet kur te vajzat me futjen në pubertet prej moshës 8 vjeç ndodh njëkohësisht edhe procesi i menstruacioneve (menarche) faktor kryesor është stresi në familje. Në raste kur fëmijët rriten në një familje konfliktuale apo kur vajza ka humbur një prind ose prindërit janë divorcuar. Kurse te djemtë në të njëjtat kushte familjare si më sipër paraqitet një zhvillim i vonuar psikologjik.

Faktorët e jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e pubertetit të hershëm janë:

Statusi ekonomik-social

Nacionaliteti

Si përfundim, puberteti ndahet në 3 faza:

1. Puberteti i hershëm
2. Puberteti normativ (normal)
3. Puberteti i vonuar

Këshilla që duhet të ndjekin prindërit kur fëmijët e tyre futen në pubertet:

- ✓ Të jenë shumë të duruar me fëmijët e tyre
- ✓ Tolerantë
- ✓ Të jenë shumë të kujdesshëm në marrëdhëniet në çift
- ✓ Të mënjanonjë stresin, konfliktet familjare
- ✓ Të kalojnë kohë të lirë me fëmijët e tyre
- ✓ Dhe më kryesorja, të komunikojnë me fëmijët për zhvillimet dhe ndryshimet e trupit gjatë pubertetit.

Pra t'u japin njohuri të përgjithshme dhe të mos mjaftohen vetëm me teorinë mësimore të shkollës.

Kalimi nga faza e pubertetit në të rritur është faza më e rëndësishme për zhvillimin konjektiv dhe psikosocial të fëmijës. Sa më në mënyrë të shëndetshme të kapërcehet kjo fazë, aq më të suksesshëm dhe të shëndetshëm do të jenë fëmijët. Në rast të kundërt, shumica e fëmijëve marrin vese të këqija dhe nuk arrijnë dot stadin e një zhvillimi psikologjik normal.

Tema 10. Zhvillimi biologjik në të gjitha fazat e adoleshencës

Kur fillon dhe kur mbaron adoleshenca? Kufijte e saj.

Shumica e psikologeve janë në mendje se adoleshenca fillon në kohën e pubertetit. Fillimi i pubertetit sjell ndryshime dramatikisht fizike, emocionale dhe të ben kalimi duke u përballur me ndryshimet e trupit dhe shtimin e shprehur të energjive seksuale, konsolidimin e identitetit seksual dhe personal të individit. Në këtë kohë i riu zhvillon në shumë mënyra të ndryshme të moshatave dhe përgatitjet për zgjedhjet e rëndësishme shkollore dhe profesionale.

Për meshkujt puberteti arrihet afërsisht në moshën 13 vjeç për femrat rreth moshës 11 vjeç. Psikologët nuk bien dakort për kohën kur mbaron adoleshenca dhe kur fillon mosha e rritur por kjo kohë është zakonisht diku mes moshës 18 dhe 21 vjeç.

Megjithatë duhet vënë në dukje se, sidomos kufiri i sipërm, është mjaftueshëm i diskutueshëm. Mund të jetë më e poshtme kësaj moshe, por mund të jetë dhe më e lartë.

Ka disa sjellje që ndihmojnë për të përcaktuar kufirin e sipërm, si martesat, pavarësisht financiare dhe mbarimi i shkolles. Këto konsiderohen si kritere të maturimit. Por ato nuk duhen marrë si absolute. Ka individë që kanë arritur pavarësi ekonomike nuk kanë arritur pavarësi ekonomike, por mund të jenë shumë të pjekura dhe të pavarura nga pikepamja intelektuale.

Studiuesit mendojnë se është më e udhës që si kufijte e poshtme dhe sidomos kufijte e sipërm të adoleshencës, duhen marrë si orientues. Shpreh "fjalet"adoleshnce" dhe "pubertet" përdoren në vend të nejrë-tjës, por këto terma kanë përmbajtje të ndryshme. Puberteti është një periudhë më e gjatë. Ajo e përfshin brenda vetes periudhën e pubertetit dhe shkon përtej saj.

Adoleshenca nenkupton rritjen, domethene teresine e ndryshme me natyre biologjike psikologjike sociale qe ndodh ne periudhen e tranzicionit mes femijerise dhe moshes se rritur. Ne kete periudhe individit i duhet t'epershtatet mes ndryshimit shume te medha ne trupin e tij, te kapercej reagimet femijerore ne sjelljen e tij dhe te filloje te pervesoj menytrat e sjelljes se te rriturve. Adoleshenca pra eshte nje nga moshat me te rendesishme e me interesantet ne jeten e njeriut. Eshte periudha kur hidhen bazat e formimit te pergjithshem intelektual , moral, edukativ e kulturort enjeriut , kur personaliteti, karakteri, interesant, prirjet, talenti, idealet e bindjet marrin hov e zhvillohen me intensitet te larte.

Biografia e studimeve, e librave e shkrimeve rreth saj eshte nder me te pasurat ne literaturen psikologjike boterore.

Adoleshenca dhe zhvillimi fizik ne kete moshe

Gjate adoleshences ndodhin shume ndryshime, si per shembull rritja e vullshme fizike. Si djemte asgtu edhe vajzat perjetojne nje rritje te vullshme gjate adoleshnces gje qe shfaqet ne menyre te dukshme ne peshen dhe gjatesine e tyre. Kjo rritje zgjat 2 deri ne 3 vjet.

Karakteristikat e ketij zhvillimi po i paraqesim, si me poshte:

1.Ndryshimet e shpejta ne peshe e gjatesi. Te vajzat zhvillimi i vullshem fillon aty nga mosha 9-11 vjec dhe arrin kulmin ne moshen 12-13 vjec me pas ngadalesohet dhe perfundon aty mes moshes 15-18 vjec. Te djemte zhvillimi i vullshem fizik fillon aty rreth moshes 11-14 vjec, arrin kulmin ne moshen 15 vjec dhe perfundon aty nga mosha 20-21 vjec. Vajzat peshojne me shume se djemte ne pubertetet dhe mbeten ashtu gjer ne moshen 14 vjec.

2. Rritja e pjeseve te ndryshme te trupit me ritme te ndryshme. Ne fillim rriten duart dhe kembet, me pas krahet dhe gjymtyret e kembeve dhe, me vone, shpatullat dhe gjoksi. Gjymtyret e kembeve te djemve zgjaten dukshem dhe kembet behen te medha . Femiaj merr pamjen e kembegjatit gje qe eshte karakterisitka per adoleshencen e hershme. Ecja behet ne shpatulla ndersa vajzat me shume ne mes.

3.Truri nuk peson shume ndryshime . Eshte stabilizuar pothuajse qe ne moshen 10 vjec.

4.Ndryshon forma e kokes dhe fytyra. Permasa e kokes ne krahasim me trupin behet me e vogel se ne femijeri. Balli behet me i larte dhe me i gjere dhe individi merr je pamje si prej te rriturve.

5.Ndryshimet ne shperndarjen e qelizave muskulore dhe dhjamore. Para pubertetit eshte veshtire te dallohet djaliapo vajza per nga format e trupit. Pas pubertetit gjerat ndryshojne. Karakteristike eshte se ne kete moshe zhvillohet nje shtrese dhjamore shtrese nen lekure. Kjo shtrese pakesohet shume shpejte te djemte por mbetet tek vajzat. Me kalimin e kohes shtimi i qelizave dhjamore te vajzat ngadalsohet. Te djemte masa jodhjamore e trupit eshte me e madhe. Ketu ndikon rritja e mases muskulore, e cila, nga ana e saj shpie ne rritjen e forces dhe vepriantarise motorike te djemte.

6. Ne periudhen e pubertetit rritet gjithashtu veprimaria e **gjendrave yndyrore te lekures**. Po ashtu edhe gjendrat e djersitjes. Per rrjedhoje adoleshneti duhet te lahete shpesh per arsye se trupi i tij, sidomos sqetullat dhe kembet, mund te mbajne ere djerse.

7.Forca. Para pubertetit nuk mund te vesh re ndonje dallim mes djemve dhe vajzave per nga forca. Paspubertetit djemete jane me te forte se vajzat. Kjo miund te shpjegohet me zhvillimin e muskujve te djmeve dheme aftesine e tyre per te pasur me shume force per cdo gram te qelizave muskulore.

8.Pulsi i zemres ulet gradualisht gjate periudhes se rritjes. Te foshnjat pulsi ne gjendje qetesie eshte 110 te rrahura, te adoleshentet rreth 70-80 te rrahura ne minute.

9.Volumi total i gjakut rritet shume ne periudhen e adoleshences. Po ashtu edhe presioni i gjakut rritet. Kjo rritje eshte me e shpejte te djemte se sa te vajzat.

10.Kapaciteti vital qe shpesh perdoret si nje tregues i rritjes se mushkerive eshte volumi i ajrit qe thithet nga mushkerite, pas nje frymemarrjeje te thelle.

Duke filluar qe nga mosha 12 vjec ky kapacitet eshte me i madh te djemte, per arsye se mushkerite te djemte kane nje permase me te madhe dhe veprimtaria fizike eshte zakonisht me e madhe.

Rritet stomaku dhe kapaciteti i tij. Kerkesat per ushqim jane te lidhura me ritmin metabolik bazal. Sa me i madh ky rite aq me e madhe eshte kerkesa per ushqim. Keto ndryshime kontrollohen nga sistemi nervor qendror dhe sistemi endokrim. Ketu ndikon edhe te ushqyerit dhe trashegimia.

Adoleshenca është menduar se përfundon kur njeriu arrin në moshën 18 vjeç, por studimet e reja nga psikologët e fëmijëve e hedhin poshtë këtë ide. Sipas psikologëve, adoleshenca vazhdon edhe mbi moshën 18-vjeçare.

1. Faza e parë është faza e adoleshencës së hershme që varion nga mosha 12 deri në 14 vjeç
2. Faza e dytë është adoleshenca e mesme që varion nga mosha 15 deri në 17 vjeç.
3. Faza e tretë që është mbi 18 vjeç është klasifikuar si fundi i adoleshencës
 - Zhvillimi trupor
 - Zhvillimi cerebral
 - Zhvillimi kognitiv
 - Zhvillimi social
 - Zhvillimi intelektual
 - Zhvillimi emotiv

Pubertetit është një periudhë prej disa vitesh, në të cilën rritje të shpejtë fizike dhe psikologjike ndodhin ndryshime, duke kulminuar në pjekurinë seksuale. Fillimin mesatare e pubertetit është në 10 ose 11 për vajzat dhe mosha 12 ose 13 për djemtë. Orari individuale e çdo personi për të pubertetit është ndikuar kryesisht nga trashëgim, edhe pse faktorët e mjedisit, të tilla si dieta dhe ushtrimet fizike, gjithashtu të ushtrorë ndikim. Këta faktorë mund të kontribuojnë në pubertetin zhvillim të parakohshëm dhe të vonuar. Disa nga pjesët më të rëndësishme të zhvillimit të

përfshijnë ndryshime të dallueshme pubertal fiziologjike në lartësi individëve ", pesha, përbërjen e trupit, dhe të qarkullimit të gjakut dhe sistemet e frymëmarrjes.

Truri i njeriut nuk është zhvilluar plotësisht ndërkohë që individi arrin moshën e pjekurisë. Midis moshës 10 dhe 25 vjec, truri i nënshtrohet ndryshimeve që kanë implikime të rëndësishme për sjelljen. Truri arrin 90 % të rritjes në moshën 6 vjecare të një individi me zhvillim normal. Kështu, truri gjatë adoleshencës nuk shfaq rritje të masës së saj anatomike. Megjithatë, rrudhat në tru vazhdojnë të bëhen më komplekse deri në adoleshencë vonë. Ndryshimet më të mëdha gjatë kësaj kohe ndodhin në pjesët e lëvore përgjegjëse për funksionet njohëse dhe emocionale të informacionit

Adoleshenca është gjithashtu një kohë për zhvillimin e shpejtë njohëse. Piaget përshkruan adoleshencën si fazë e jetës në të cilën mendimet e individit fillojnë të marrë më shumë nga një formë abstrakte dhe egocentrik mendimet rënie. Kjo i lejon individit të mendojnë dhe të gjykojnë në një perspektivë më të gjerë. Mendimet, idetë dhe konceptet e zhvilluara në këtë periudhë të jetës në masë të madhe ndikojnë në jetën e dikujt të ardhmen, duke luajtur një rol të madh në karakterin dhe formimin e personalitetit. Moshë në të cilën ndodhin ndryshime të veçantë do të ndryshojnë në mes të individëve, por ndryshimet diskutuar më poshtë në përgjithësi të fillojnë në moshën e pjekurisë, ose menjëherë pas kësaj dhe disa aftësi të vazhdojnë të zhvillohen si moshat e adoleshentëve.

Tema 11. Zhvillimet sociale dhe problematika e moshës së adoleshencës

Procesi i shndërrimit fizik të adoleshentëve shoqërohet me modifikimin e marrëdhënieve me prindërit dhe bashkëmoshatarët. Ata nëpërmjet autoerotizmit, njohin veten e tyre, përvojat e munguara dhe të gjykuara negativisht në kohë të mëparshme. Thuhet shpesh se kjo dukuri sjell verbim, shurdhim, paralizim dhe demoralizim. Disa studiues shprehin shqetësimin e tyre se autoerotizmi mund të bëhet formë kënaqësie dhe mund ta largojë adoleshentin nga dëshira për t'u vendosur në marrëdhënie me seksin tjetër. Një dukuri e tillë mund ta çojë atë në vetizolim. Nevoja e adoleshentit për t'u rritur, e bën atë të pushtetshëm dhe e vendos në lidhje të ngushta sentimentale që vlerësohen si rrugë e mënyra për të shuar ndjenjat afektive ose për të shuar pulsionet. Në kohën e sotme adoleshentët kanë një vizion stereotip për seksualitetin. Djemtë kërkojnë lidhje që t'u sjellin kënaqësi imediate, ndërsa vajzat një raport të qëndrueshëm dhe romantik. Në fakt, zgjedhja që secili bën, varet shumë nga perspektivat të cilat afron mjedisi dhe nga presioni i bashkëmoshatarëve. Ka adoleshentë që gëzojnë më pak hapësira lirie, veçanërisht vajzat për motive fetare ose etike janë shumë të kontrolluara. Adoleshentët marrin mesazhe kontraditore për seksin nga televizioni, publiciteti, shtypi dhe bashkëmoshatarët, të cilët shpesh nxisin veprime të lira, ndërsa edukatorët dhe prindërit kërkojnë të jenë të kujdesshëm. Adoleshenti mund të ketë arritur pjekurinë biologjike, por jo pjekurinë shoqërore për një veprimtari të tillë. Ai megjithëse ka nevojë të shprehë seksualitetin e tij, nuk mund ta bëjë. Sipas disa statistikash, raportet e para seksuale u përkasin moshave 15-16 vjeç. Ndonëse vetë të rinjtë shprehen se do të ishte më mirë që një veprimtari e tillë të fillohet më vonë, mbase pas moshës 18 vjeç. Mundësia për të zgjedhur në mënyrë të vetëdijshme një partner ka disa përparësi, si: bën që të kesh me kë të shkëmbesh mendimet, të kesh mbështetje efektive, të vendosësh një

baraspeshë të drejtë ndërmjet dashurisë dhe seksualitetit. Një adoleshent nuk mund të bëjë vetë zgjedhje të lirë dhe të vetëdijshme, sepse kontrollohet rreptësisht nga familja. Ai mund të parapëlqejë që të jetë edhe agresiv për të kapërcyer pengesat ose mund të bëhet apatik dhe i paaftë për të marrë nisëativën. Por, liria e plotë mund të çojë adoleshtin në vlerësimin e partnerit seksual si një gjë të nevojave të çastit, sa për ta përdorur dhe për ta hedhur, pra pa vlerë, që mund të sigurohet madje edhe në mënyrë të dhunshme. Misteri i dëshirës Psikoanalisti italian Fornari ka dhënë mendime për raportin ndërmjet seksualitetit dhe kulturës. Ai i trajton si të pandara aspektet natyror dhe kulturor. Pa këtë lidhje, nuk mund të flasim për seksualitet njerëzor, i cili është i karakterizuar nga dëshira që lind vetëm tek njeriu. Efekti i skenave erotike, që transmeton media televizive, është i ndjeshëm. Shfaqje të tilla provokojnë zbulimin e parakohshëm të mistereve të seksit dhe kjo rrezikon shuarjen e kuriozitetit. Nga një pikë shikimi, mbulimi i organeve gjenitale me anë të rrobave mund të merret si pengesë ndaj seksualitetit. Por, njëkohësisht, një veprim i tillë mund të japë, stina e shpërthimeve edhe efektin e kundërt, pra të nxisë forcimin e dëshirës. Ka mjaft studiues që e konsiderojnë të rëndësishme pengesën në shtimin e kësaj dëshire. Po çfarë e përcakton tek njeriu eksitim seksual: natyra apo kultura? Fornari kësaj pyetjeje i përgjigjet në këtë mënyrë: Fakti që dallon seksualitetin e kafshëve nga ai i njerëzve është i përcaktuar nga pamja e jashtme (ritmi ciklik). Tek kafshët eksitimi seksual ndjek një ritëm ciklik. Tek njeriu ky ritëm është zhdukur dhe është zëvendësuar nga një eksitim i qendrueshëm dhe i vazhdueshëm. Kjo shpjegohet me faktin se me zhvillimin e turpit dhe me përdorimin e veshjes, njeriu ka arritur të kontrollojë veprimtarinë seksuale: duke u veshur, e frenon dhe në rastin e kundërt e nxit. Kështu mund të realizohet një kontroll kulturor i eksimit. Situata misterioze tek njeriu bëhet tërheqëse për faktin se sekretit shton dëshirën. Veshja dhe zhveshja nuk mjaftojnë për të shpjeguar kalimin nga veprimtaria ciklike në stabilitet të erotizmit tek njeriu. Seksualiteti njerëzor një ka origjinë. Fëmija i përjashtuar nga dhoma e prindërve, shërben si bazë e dëshirës së përhershme njerëzore, si tension i vazhdueshëm drejt sekretit, që ushqen gatishmërinë e vazhdueshme për t'u eksituar. Dëshira e pjesëmarrjes e prodhuar nga përjashtimi, përqendrohet në pavetëdijen njerëzore e bëhet një strukturë e qëndrueshme. Njohja e këtij fakti ka shumë rëndësi edhe për qëndrueshmërinë e dëshirës së të rriturit. Prandaj me të drejtë konsiderohet i domosdoshëm edukimin seksual jo vetëm për adoleshentët, por edhe për të rriturit. Idetë e deformuara për seksualitetin, të cilat fëmija i merr që në fëmijërinë e parë, modifikohen me vështirësi. Fëmija në këtë kohë, duke mos kuptuar aktin seksual për të cilin dëgjon ose mund të shohë, krijon përshtypjen e një dhune të babait kundër nënës. Eksitimi seksual shoqëron perceptimin e çdo gjëje që ka të bëjë me seksin. Tek vajzat një perceptim i paqartë i aktit seksual mund të shkaktojë ndjenjën e frikës ndaj një akti të tillë. Kështu ato mund të bëhen depressive. Kur të rriten, nuk do ta kenë të lehtë të lëshohen ndaj burrit në aktin seksual. Është kjo arsyeja që jo rrallë vajza të tilla u ngjasojnë bashkëshortëve si imorale. Edukimit seksual ia shton vështirësitë edhe topografia anatomike, pasi mund të themi se organet seksuale janë të lidhura me funksione të tjera. Kështu, krijohet përshtypja tek fëmijët sikur kemi të bëjmë me ndonjë gjë të pistë, prandaj në fëmijërinë e parë ata habiten si të mëdhenjtë bëjnë gjëra të tilla. Anët teknike të instruktimit seksual nuk mund të ndahen nga anët etike. Nevojitet të dilet nga tentimi egoist i veprimtarisë seksuale, për t'u bërë i ndërgjegjshëm për tjetrin e për të plotësuar nevojat e tij, por kurrë të mos trajtohet personi si objekt ose instrument për realizimin e kënaqësisë. Duhet të synohet drejt një harmonie ndërmjet elementeve trupore dhe shpirtërore. Ka mendime se informacioni seksual dhe liria në realizimin e akteve erotike nuk janë

domosdoshmërisht pozitive. Në vendet skandinave një revolucion i shpejtë seksual ka favorizuar ushtrimin erotik, por jo aktet e dashurisë. Problemi qëndron në faktin se dihet shumë rreth jetës seksuale, por është mjaft e vështirë që t'u shpjegohen ato fëmijëve dhe adoleshentëve. Prandaj mësuesi gjendet përherë përballë një kurioziteti të jashtëzakonshëm të rinjve. Pasuria ekzistenciale e adoleshentëve do të integrohet e do të pasurohet gjithnjë e më tepër në shkollë me njohjen e veprave artistike të njerëzimit. Vetëm kështu mund të bashkohet seksualiteti me dashurinë dhe bukurinë. Përvojat e adoleshentëve janë intensive, në të cilat seksualiteti dhe poezia, seksualiteti dhe, stina e shpërthimeve lumtura, seksualiteti dhe dëshprimi janë të lidhura ngushtë. Në bazë të çdo veprë arti ka thuajse një histori dashurie plot konflikte, shpresa e deluzione. Në to përshkruhet me ndjenja jo vetëm intensiteti i pasionit, por dhe tensioni, zhgënjimet e konfliktet në dashuri dhe në shoqëri, gjëra që prekin nga afër të gjithë të rinjtë. Në këtë rrugë ata jo vetëm emocionohen, por përfitojnë përvoja, të cilat do t'i ndihmojnë në jetën e tyre emocionale. Njerëzit kanë nevojë të domosdoshme të ndryshojnë veten para se të fillojnë misionin për të ndryshuar botën.

Prindër dhe adoleshentë – raport tepër i vështirë .Në kushtet e sotme ku fëmija krijon raporte me institucione të ndryshme, që nga çerdhja, kopshti etj., kërkesa për autonomi duket se shfaqet që në moshë të vogël. Por ajo bëhet më e theksuar sidomos gjatë adoleshencës. Për këtë moshë, emancipimi nga prindërit dhe zhvillimi i vetvetes janë detyra të rëndësishme që shkojnë paralel me njëra-tjetrën, që kërkojnë një mënyrë sa më të përshtatëshme zgjidhjeje. Ky problem duhet vlerësuar jo njëanshmërisht, sikur u përket vetëm adoleshentëve, të cilët po rriten, por si një proces zhvillimi i prindërve dhe fëmijëve, të cilët përpiqen të krijojnë lidhje të ndërsjella efektive pa përçarje e marrëdhënie të pandreqshme. Rritja nuk është e njëjtë për të gjithë adoleshentët. Kjo gjë sjell pasojë psikologjike. Prandaj kërkohet të drejtohet me kujdes e pjekuri procesi i kalimit nga kontrolli familjar në pavarësi, paralelisht me zgjerimin e vetëdijes dhe të njohurive edhe për intimitetin, stina e shpërthimeve seksual. Është koha kur të rinjtë përcaktojnë te vetvetja personin që do të bëhet, pra zgjedhin vlera dhe ideale në të cilat ata besojnë. Këta objektiva realizohen edhe përmes zhvillimit të marrëdhënive të drejta dhe zgjidhjes së mosmarrëveshjeve prind-adoleshent, ku natyrisht këta të fundit kanë nevojë për mbrojtje, por edhe për autonomi. Rrjeti prind-adoleshent-shoqëri ka vlerë të madhe edukative, por marrëdhëniet ndërmjet palëve duhet të jenë të hapura, të qëndrueshme dhe me mbështetje emotive. Qëndrimi indiferent apo përkujdesja e tepruar nga prindërit, raportet e mbyllura dhe të lëvizshme shoqërore sjellin deformim të personalitetit të adoleshentëve. Ndihma më e madhe që mund t'u jepet të rinjve nga prindërit, është vendosja e raporteve të drejta gjatë dialogut, pa pengesa dhe pa paqartësi të roleve që kanë. Në raste të tilla nuk mjaftojnë vetëm qortimet e kritikave. Të mbahet parasysh se ato nuk duhet të shndërrohen në qëllim parësor, por me adoleshentët të bisedohet hapur, në mënyrë të sqartë. Pra, të rinjtë të dëgjohen e të vlerësohen pa dyshime, pa interesa. Kështu përftohen ide dhe argumente, të cilët mund të përdoren nga të rinjtë në të ardhmen. Edhe në trajtimin e sjelljeve jonormale, prindërit të vlerësojnë një bashkësi elementesh, të cilat në formë të veçuar nuk luajnë ndonjë ndikim të madh, por kur bashkohen janë me pasojë tepër negative. Neglizhenca, indiferentizmi, mungesa e lirisë apo e vlerësimit nga ana e prindërve shkakton agresivitet dhe inat te të rinjtë. Nga niveli i ulët i aftësive gjykuese për të perceptuar veprimet e prindërve, mund të ndodhë që adoleshenti të dalë jashtë kontrollit. Shumë studiues kanë theksuar se raportet prindfëmijë në adoleshencë modelohen dhe zhvillohen njëkohësisht me vetë vlerat e

çdo shoqërie në një moment të saj të caktuar historik. Duhet pranuar se familja nuk është i vetmi faktor i shoqërimit të fëmijëve në procesin e gjatë dhe të mundimshëm të edukimit. Prandaj është e kuptueshme se raporti prind-fëmijë nuk mund të kuptohet më vetëm me termin e vjetër tradicional të varësisë së të dytëve ndaj të parëve, vartësi që shoqëron fëmijën jo vetëm gjatë moshës së adoleshencës, por gjer në momentin e daljes nga familja e lindjes, për të formuar një familje të re dhe për të ndërtuar një jetë të pavarur. Kjo është një fazë kritike për të dyja palët, jo vetëm për adoleshentin, po edhe për prindin. Prandaj duhen menduar e duhen gjetur mënyra adekuate ndarjeje. Ndarja për adoleshentin do të thotë krijimi i një autonomie në kuptimin relativ të këtij termi, gjithnjë me shpresë se mund të mbështetet vazhdimisht dhe se do të ketë më tepër përkrahje jo vetëm të karakterit psikologjik nga familja prej së cilës shkëputet. Ndërsa për prindërit, në raste të tilla flitet për një ndarje që shkakton më tepër dhimbje me shijen e një humbjeje të përkohshme, të cilën duhet ta pranojnë e ta përjetojnë me një shikim, me një zemërgjerësi nga kufinj të mëparshëm familjarë. Pra, tani i biri a e bija janë jashtë, por vazhdojnë të mbeten ende pjesë e familjes për kujdesin e shqetësimin e domosdoshëm, që ajo u afron. Ndërsa vetë prindërit shpresojnë tek ata për të njëjtën ndihmë në të ardhshmen kur të jenë tepër të moshuar

Pjesa e tretë. Moshë e rinisë dhe moshë e mesme.

Tema 12. Marrëdhëniet njerëzore në moshën e rinisë dhe atë të mesme

Pjekuria e adoleshentëve shoqërohet me ndjesi të reja. Sa më tepër të rinjtë fitojnë pavarësi nga të rriturit, aq më shumë kërkojnë ta plotësojnë këtë me mbështetjen tek bashkëmoshatarët, e shprehur me kahe drejt sekseve të kundërta, e cila kushtëzohet edhe nga nevoja për plotësim. Prirja për të siguruar sa më shumë shokë rreth vetes, është e lidhur me pasigurinë dhe frikën ndaj vetmisë. Kjo dukuri është më e shprehur sidomos tek djemtë. Është krejt e natyrshme që në përzgjedhjen e shokëve në këto momente të mbahet një qëndrim më i përcaktuar se në moshën e fëmijërisë. Nevoja për një shok të ngushtë është e madhe, por edhe lënia e tyre është me frekuencë të lartë. Shokët e lojës në këtë kohë bëhen tepër të afërt, me të cilët realizohet imitimi dhe krahasimi. Adoleshentët që kanë liri më të madhe, kanë mundësi t'i zgjedhin shokët e duhur jashtë lagjes, sepse është koha kur ndjehet nevoja për më shumë hapje, më shumë hapësirë për të ndarë me ta probleme e interesa të ngushta. Edhe, stina e shpërthimeve komunikimi ka një nivel më të ngritur. Ai përmban, ndër të tjera, edhe mjaft romantizëm. Përjetimet romantike luajnë një rol të madh për formimin e personalitetit dhe vetë afirmimin e rritjes. Zgjedhja e shokut ose shoqes bëhet me fantazi dhe kujdes për të mos pësuar zhgënjim, sepse përvojat negative të fëmijërisë kanë lënë pasojat e tyre. Prandaj vërehet prirja për të gjetur shokë me moshë pak më të rritur se vetja. Në lidhjet shoqërore ka intensitet, emocion deri edhe pasione, të cilat pengojnë njohjen reale të cilësive të bashkëmoshatarëve. Zgjedhja në këtë moshë bëhet e nxitur nga nevoja dhe përshtatshmëria, që kanë të bëjnë me shprehitë e sjelljes, veshjen, aftësitë, gjendjen ekonomike etj. Ndrojtja dhe turpi janë cilësi karakteristike të adoleshentëve, të cilat lidhen më tepër me ankthin shoqëror. I riu e sheh veten në qendër të vëmendjes së opinionit shoqëror. Prandaj i krijohet ndjesia sikur të gjithë e vështrojnë atë për mënyrën si sillet e vepron, kur po bën ndonjë gabim, si vlerësohet, pranohet apo kundërshtohet nga shoqëria etj. Origjina e këtyre sjelljeve gjendet jo vetëm në të kaluarën fëmijërore, por kryesisht në situatën familjare, në të cilën rritet adoleshenti. Lindja e interesit për t'u pëlqyer sa më tepër të tjerëve, ndryshimet në planin

fizik e fiziologjik, pavarësisht nga ritmet e zhvillimit, të cilat janë të ndryshme tek individë dhe sekse të ndryshme, kanë të veçantën e tyre dhe luajnë një rol të ndjeshëm në këtë moshë. Në komunikim me njëritjetrin, adoleshentët, kur ndeshen e përballen me indiferentizëm, fillojnë e mbyllën në vetvete. Prandaj dhe veprojnë shpesh në kokën e tyre. Këtu duhet të tregohet kujdes se nëse kemi raste të përsëritura të këtyre marrëdhënieve, shkaktohen trauma shpirtërore të pariparueshme. Në të vërtetë, adoleshentët janë të qartë edhe për dëmet që sjell përdorimi i drogës, alkoolit, duhanit, prandaj dhe shumica shprehen kundër shoqërimit me përdoruesit e tyre. Përgjithësisht, të rinjtë pohojnë se pëlqejnë të shoqërohen me shokë më të mirë se vetja dhe se nuk u pëlqen të shoqërohen me të rinj me vese të papranueshme për shoqërinë, por ndjejnë tundim nga joshja “e gjërave” të dëmshme. Përbërja e grupit Adoleshentët e së njëjtës moshë i bazojnë raportet e vazhdueshme mbi interesa, përvoja e vlera të rëndësishme për gjithë grupin dhe personin. Motivimet për funksionimin e një grupi janë:

- Qëndrimi së bashku i moshatarëve;
- Komunikimi në mes tyre;
- Prania e kushteve të besueshme për t’u shprehur lirshëm, hapur, pa frikë;
- Kryerja e gjërave interesante që u pëlqejnë;
- Ndarja e vlerave të njëjta;
- Përballimi i vështirësive etj.

Por ky grup ka edhe rregulla që të funksionojë, të cilat mund t’i përmbledhim:

- Të mos tradhëtosh besimin e shokëve;
- Të mos veprosh vetëm për interesat e tua;
- Të respektosh rregullat e përbashkëta;
- Të mos ndërhysh në zgjedhjet e të tjerëve;
- Të mos hapësh sekretet;
- Të mos paragjykosësh pjesëtarët e grupit;
- Të mos kryesh veprime të papranueshme për tërë grupin;
- Të mos krijosh dualitete me grupe të tjera etj.

Njohja e grupit është kusht bazë për t’u dhënë shpjegim veprimeve të adoleshentit dhe për t’i dhënë atij njëfarë orientimi shoqëror.

Tema 13. Puna dhe stili i jetesës në moshën e rinisë dhe në moshën e mesme

Përshtatja me punën e profesionin në moshën e rinisë dhe atë të mesme

Studiuesi Daniel Levinson mendon se zhvillimi profesional nuk kryhet në mënyrë drejtvizore, por përrnes disa stadeve, të cilat janë:

Stadi 1 , Zgjedhiet provizore. Futja në botën e të rriturve e moshës së rritur të hershme.

Në këtë stad individi përpiket që të gjejë veten në një profesion ose në një drejtim profesional që është në përputhje me natyrën e personalitetit të tij. Sipas Levinsonit kjo është një periudhë e zgjedhjeve provizore. Mes moshës 28-32 vjeç përjetohet një krizë rivlerësimi. Individi mund të lërë një profesion të filluar dhe të zgjedhë një tjetër që përputhet më mirë me natyrën e

tij. Kur individi arrin te kombinoje punën me identitetin e tij, atëhere ai përkushtohet thellë ne këtë pune. Nëse kjo nuk ndodh gjer në moshën 34 vjeç, atëhere mundësitë për të përputhur një profesion me natyrën e individit janë te pakta.

Stadi 2. Përshtatja. Në fillim te dhjetëvjeçarit të tretë individi përkushtohet më thellë në, profesionin e zgjedhur dhe ndërton plane e synime afatgjata. Ndihet i pavamr në punën e tij, megjithëse ndeshet me kufizime që rrjedhin nga rregullat e punës, si dhe nga eprorët. Kjo gjë e shtyn atë në stadin tjetër.

Stadi Të bërit i niohur (afirmimi). Në fund të dhjetëvjeçarit të tretë dhe në fillim të dhjetëvjeçarit të katërt individi kërkon me këmbëngulje që shoqëria ta afirmojë atë në role drejtimi punen e tij. Pyetja që e shqetëson individin është: A e kam arritur atë që kam dashur deri këtë periudhë të jetës sime?

Aty nga fundi i adoleshencës dhe fillimi i moshës së rritur shumica e individëve fillojnë disa lloj profesione. Është mirë që, para se ti vendoset për një profesion, të bëhet një eksplorim i një vargu të gjere alternativash profesionale. Levinsoni mendon se eksplorimi i alternativave profesionale është aspekti më i rëndësishëm i zhvillimit profesional. Shpesh, eksplorimi dhe marrja e vendimit shoqërohen me ndjenja të dyfishta , pasiguri dhe stres.

Cfarë ndikon në zgjedhjen e profesionit?

1. Presioni familjar: fëmija ndjek profesionin e prindërve.

2.Nevoia ekonomike: fillon një punë që nuk do, por që të jep më tepër para.

3.Papunësia: nuk ke shumë që të zgjedhësh dhe fillon punë në variantin më të pare që të afrohet.

4.Mungesa e planeve definitive ose interesat e ndryshme bëjnë që njeriu të bëjë çdo punë dhe të ndryshojë pune në mënyë të vazhducshme.

Përshtatja me profesionin kërkon që individi te zhvillojë një identitet të veçantë profesional dhe ta stabilizojë veten në botën e punës. Kjo,fazë mund të zgjasë disa vite, individi mund të ketë sukses, mund të dështojë, mund te ndjekë një profesion, ta ndërrojë atë, të fillojë një tjetër etj. Këtë proces mund ta lehtësojë shurnë prania e një tutori, pra një nieri që ka përvojë të gjatë profesionale. Tutori mund të japë këshilla, mund të ofrojë trainirn, si dhe mund të shërbejë si një model për njeriun që sapo ka filluar punën.

Përgatitja për profesionin dhe botën e punës

Profesioni dhe puna konkrete që njeriu bën gjatë jetës përbën një nga burimet rne të fuqishe jo vetëm per të siguruar mjete jetese, por edhe per shumë arsye te tjera. Ndër to përmenden disa arsye te karakterit psikologjik, Si formimi i identitetit, kushtëzimi i rnenyrës së jetesës dhe i kënaqësisë nga jeta.

Është e njohur se nje numer giithnjë e me i madh nxenësish qe perfundojnë shkollën e mesme, arrijnë te ndjekin studimet universitare, te pjesshme ose të plota. Nderkaq, një numbr jo krejt i nxënesish ndërtojnë plane ë tjera për të ardhmen e tyre: ata mendojne të

gjejnë punë. Kështu ndodh edhe me ata që janë duke studiuar nëpër universitete ose në shkollë të tjera pas shkollës së mesme. Duket se pas shkollës së mesme adoleshentët kërkojnë punë. Perpjekjet për të gjetur punë nuk rezultojnë gjithmonë të suksesshme; në shumë raste adoleshentët nuk arrijnë ta gjejnë lehtësisht një punë dhe, në raste të tjera, qëllon ta humbasin shpejt atë.

Psikologët po merren gjithnjë e më shumë me gjetjen e mundësive që rritin shanset e adoleshentëve për të gjetur sa më shpejt një punë. Më poshtë do të përshkruhen disa këshilla që u jepen kudo në botën e zhvilluar punëkërkesve të rinj.

1.Përpiquni të gjeni dikë me të cilin të këshilloheni për zgjedhjen e profesionit tuaj.

Këshillohuni me mësuesit, me ndonjë psikolog, shkoni në ndonjë agjensi ku ofrojnë këshillim për zgjedhjen e degës së studimeve. Ju keni nevojë të dini edhe se ç'mendojnë të tjerët për aftësitë dhe pëlqimet tuaja.

2.Zgjidhni një degë studimesh që ti jetë me perspektivë. Tregu i punës ndryshon me shpejtësi. Kjo do të thotë se, nëse ju keni zgjedhur një degë studimesh që duket se nuk ka perspektivë, nuk keni shumë shanse për të punuar gjatë në atë profesion. Ajo që ju ndihmon është të zgjidhni një profesion që të jetë sa më i kërkuar në tregun e punës, tani dhe në perspektivë.

3.Përqëndrojeni perpjekjet tuaja në firmat e mesme dhe të vogla. Ka shumë njerëz që duan të punësohen në kompani të mëdha që kanë veprimtari të madhe dhe emër. Mirëpo në vendin tonë nuk ka shumë kompani të tilla. Nga ana tjetër, nuk duhet harruar se firmat e mesme dhe të vogla janë më të manovrueshme në tregun e punës dhe kanë rritje zakonisht të shpejtë.

4.Orientohuni drejt një pune pranë firmave të huaja. Këto firma paguajnë më mirë dhe ofrojnë kushte pune e mundësi kualifikimi të mira.

5.Si fillim pranoni të punoni edhe me kontratë ose me kohë pune jo të plotë. Pra, këshillohet që të mos kërkonin që në fillim "copën e madhe", pranoni "të futni pakëz këmbët". Me hapjen e vendeve të reja të punës në këto kompani punonjësit me kontratë dhe ata me kohë të pjesshme, si rregull, konsiderohen të parët.

6.Mendojeni punën, jo vetëm si një mundësi për të fituar të ardhmen, por edhe si një mundësi për të fituar përvoja të reja. Tani kohët kanë ndryshuar në kuptimin që gjatë jetës ajeriu ndërron disa punëra dhe nuk është i lidhur përjetësisht me një punë. Ndër përvojat më të çmuara dhe tepër të kërkuara në tregun e sotëm të punës janë njohja e gjuhëve të huaja, përdorimi i kompjuterit dhe ngarja e makinës.

Psikologët kanë arritur të zbulojnë se njëra nga kënaqësitë me të mëdha të njeriut në jetë është kënaqësi e tij nga puna që bën. Por ata thonë edhe diçka më shumë; faktorët që bëjnë të mundur që njeriu të fitojë kënaqësi nga puna që ai kryen janë pesë

a) **vetë puna:** puna mund të jetë interesante ose e mërzitshme, mund të jetë rutinore ose krijuese
b) **shpërblimi i punës:** për punën mund të shprehet mirënjohje e vlerësim ose mund të mos e zërë në gojë fare, paga mund të jetë e pershtatshme dhe e merituar ose jo, puna mund të ofrojë mundësi për t'u kualifikuar më tej ose të mbajë aty ku je etj.

c) **cilësia e mbikqyrjes:** shefat mund të të inkurajojnë, të të mbeshtetin dhe të ndihmojnë por ata mund edhe të të kritikojnë, sfidojnë e braktisin;

d) **mbështetja nga kolegët:** puna mund të jetëe tillë që kërkon të bashkëpunosh me të tjerët ose e tillë që të bëhet vetëm, kolegët mund të jenë mbështetës ose jo;

d) **mjedisi i punës:** mjedisi i punës mund të jetë i sigurtë ose me rreziqe, mund jetë tërheqës, i rehatshëm dhe i këndshëm ose jo

Është e kuptueshme që jo të gjitha punët mund të 'i ofrojnë të gjithë këta faktorë që japin ndihmesë në kënaqësitë e punës. Disa punë ofrojnë vetëm disa gjëra, pune të tjera ofrojnë gjëra të tjera. Zgjedhja që njeriu bën ndërmjet dy a më shumë punëve ose profesioneve është personale. Një njeri i kënaqur nga puna, prirët të jetë njeri i kënaqur nga jeta.

Tema 14. Zhvillimet karakteristike të moshës së mesme

Zhvillimi nuk ndalon kur ne arrijme pjekurine fizike. Gjate adoleshences ne plotesojme edukimin dhe planifikojme se cdo te bejme ne jeten tone. Me vone, gjate moshes se rritur ne jemi ne gjendje te realizojme planet e bera ne adoleshence.

Mosha e rritur ndahet ne tre stade: mosha e rritur e hershme (18 – 45 vjec), mosha e rritur e mesme (46 vjec-65 vjec) dhe mosha e rritur e vone (65 vjec – vdekje)

Ne kete seksion do te pershkruajme zhvillimin fizik, social, kognitiv dhe do te japim nje pamje te pergjithshme te stadeve psikologjike te procesit te vdekjes.

Zhvillimi fizik

Mosha e rritur e hershme. Mosha e rritur e hershme mund te karakterizohet si “pranvera e jetes”. Ne fillimet e moshes 20 vjecare trupi eshte ne kulmin e tij fizik. Forca muskulore eshte maksimale dhe organet e shqisave funksionojne mire. Prirja e sotme e te rriturve per t’u marre me ushtrime fizike dhe per t’u ushqyer ne menyren e duhur eshte nje rruge mjaft e mire per te zgjatur kete shendet rinor. Disa studime hedhin mendimin se aktiviteti fizik dhe ushqimi i mire jane faktore te rendesishem ne jetegjatesine e njeriut.

Stadet e zhvillimit te te qenurit prind

Eriksoni vuri ne dukje se rritja e femijeve mund te sherbeje si nje funksion i rendesishem i moshes se rritur. Gjenerativiteti perfshin ndihmen qe i jepet brezit tjetër dhe kjo gje mund te behet permes te qenit prind. Disa studime jane perqendruar ne stadet e zhvillimit te te qenit prind. Midis brezave: Gjashte stadet e te qenit prind (1981), psikologjia Ellen Galinski pershkruan sesi te rriturit zhvillohen permes bashkeveprimit me femijet e tyre. Ajo e mbeshteti teorien e saj ne intervistimet me me shume se 200 prinder.

Burri dhe gruaja behen baba dhe nene ne kohen e lindjes se femijes se tyre te pare. Ky eshte fillimi i stadi te pare, stadi te imazhit prinderor, gjate te cilit babai dhe nena formojne imazhe per veten e tyre si prind. Ata kane nje deshire qe te jene te perkryer, por shpesh perjetojne kerkesa te forta te cilat s’i kane pritur.

Stadi i te ushqyerit perfshin foshnjerine gjate se ciles ndodhe atashimi dhe percaktohen marredheniet midis bashkeshorteve, foshnjes dhe njerezve te tjere.

Shpesh, nete kohe kur jane duke stabilizuar rolet e tyre, mbi prinder ushtrohen kerkesa te forta.

Gjate stadi te autoritetit, mes moshes 2 dhe 4 vjec, te rriturit ndeshen me probleme te cilat kane te bejne me efektiviteitn e tyre si prind. Femija e vogel eshte duke filluar te fitoje pavaresi dhe prindi duhet te angazhohet me shume. Shpesh lind nje femije i dyte dhe kjo gje e shton stresin e familjes. Stadi integrativ shtrihet prej moshes parashkollore gjer ne femijerine mesme. Ngaqe femijet behen me te pavarur dhe fitojne me shume shprehi sociale, prinderve u kerkohet qe te vendosin qellime realiste, te motivojne femijet e tyre, te zhvillojne shprehite efektive komunikuse dhe te vendosin autoritetin.

Stadi i peste, stadi i adoleshences se pavarur eshte koha kur adoleshentet perpiqen fort per te arritur identitetin, pergjegjesine dhe pjekurine e tyre. Prindet duhet t'i mbeshtesin adoleshentet duke ruajtur nderkohe autoritetin dhe pergjegjesine e tyre.

Se fundi stadi i largimit, perfshin kohen kur adoleshentet largohen nga shtepia.

Ne kete kohe prindet vleresojne sjelljen e tyre te shkuar dhe pergatiten per marredheniet me pasardhesit e tyre.

Ideja themelore e teorise se Galisky shte qe procesi i te qenit prind zhvillohet ne kohen kur femijet rriten dhe qe koncepti i tyre per veten i te rritur formohet permes bashkeveprimeve me femijet ne secilin stad. Kur prindet jane te qarte per qellimet dhe mund ti realizojne ato, ata do te jene te lumtur dhe te kenaqur. Ne qofte se jo, ata do te jene te frustruar, te stresuar dhe te depresuar

Gjate moshes se rritur te mesme, plakja fizike behet e dukshme. Gjate te 40 – tave fillon renia e flokeve dhe ne moshen 50 vjec, shume njerez i kane floket e thinjur. Lekura nuk eshte elastike si me perpara dhe si pasoje fillojne te shfaqen rrudhat. Sistemi kardiovaskular behet me pak efektiv.

Ne moshen 50 vjec kapaciteti i frymemarrjes eshte 75% e atij te moshes se rritur te hershme (Salka, 1984). Gjate kesaj periudhe efektiviteti i organeve te shqisave fillone te bjere. Shkaqet kryesore te vdekjes ne moshen e rritur te mesme jane semundjet kardiovaskulare dhe kanceri. Menopausa ose fundi i menstruacioneve ndodh kur grate jane rreth moshes 50 vjece.

Mosha e mesme është ndoshta periudha më e bukur e jetës. Në këtë moshë fillojmë të kërkojmë veten, analizojmë ku ndodhemi, çfarë hapi tjetër do hedhim në fushën e karrierës, fillojmë të kujdesemi më shumë jo vetëm për anën fizike por edhe mendore. Pse ndodh kjo? Në këtë periudhë fëmijët mund të jenë larguar nga foleja e shtëpisë, mund të kenë filluar punë, nuk është nevoja të kujdesemi më për ta aq shumë sa disa vite më parë, gjithashtu financiarisht lirohemi nga disa detyrime (pagesat e shkollave, kreditë), pra të gjitha këto arsye më sipër na japin liri dhe kohë më shumë për tu thelluar tek vetja.

Po çfarë ndodh në këtë periudhë, që disa bien në krizë, ndërsa disa fillojnë të shijojnë frytet e jetës?

Ku është ndryshimi?

Dikush mund të jetë aq shumë i lidhur me fëmijën sa nuk e imagjiron dot më jetën pa të, disa çifte në këtë periudhë kuptojnë problemet që kanë me njëri-tjetrin, probleme që deri dje nga mungesa e kohës apo zgjidhja e problemeve të tjera nuk ju kanë kushtuar vëmendjen e duhur. Pa prituri e pa kujtuar kjo kohë e tepërt i bën të ndihen bosh, pasi nuk kanë njohur mënyrë tjetër jetese përveç shërbimeve që ju kanë ofruar fëmijëve.

Cilado qoftë arsya, mosha e mesme është analizim, është një periudhë tjetër drejt kërkimit dhe drejt zhvillimit, është leja që na jepet apo i japim vetes për të ulur pak ritmin e përditshëm, është leja që na jepet për tu kujdesur për veten, është leja që na jepet për të pranuar më në fund imperfeksionet tona, është leja që na jepet për ti kushtuar kohë udhëtimeve të anuluar, ëndërrave të mbyllura në sirtar, hobeve, miqve, aventurave.

Por kur vjen kriza, ankthet, depresioni?

Atëhere kur nuk e pranojmë si një periudhë tjetër të jetës, kur nuk e pranojmë faktin se thinjat dhe ato çfarë sjell kjo periudhë janë thjesht pjesë e jetës së përditshme. Ky mospranim kthehet në një dhimbje, dhimbje e rrezikshme dhe rreth së cilës duhet patjetër të flasim me familjarët me miqtë, në raste më ekstreme edhe me specialistë të ndryshëm.

Pjesa e katërt. Mosha e tretë, pleqëria

Tema 15. Marrëdhëniet njerëzore në moshën e tretë

Marrëdhëniet me fëmijët e rritur

Në vendet perendimore mendohet se rreth 15 % e pleqve jetojnë me fëmijët e tyre. **Në shqipëri shumica dërmuese e pleqve jetojnë në famije me fëmijët e tyre të rritur.** Kjo përlcaktohet nga mungesa e kushteve të banimit dhe e rrogave të papershtatshme të pensionit, gjithashtu edhe nga tradita ende patriarkale.

Në përfundim shurnica e pleqve parapëlqejnë të jetojnë të pavarur, ndërkohë që marrin pjesë në menyre aktive në jetën familjare, **Kjo jetesë e pavarur është pasojë e:**

- **rritjes së jetëgjatësisë.** Shumica e pleqve tani jetojnë me bashkëshortin ose me bashkëshorten e tyre.
- **përmirësimin të standarteve të jetesës.** Shpesh, shumica e pensionistëve gëzojnë dy rroga të mira, gje që i bën të jetojnë më vete.

Pavarësisht nga jeta e pavarur ka ndërveprim dhe ndihmë të ndërsjelltë. Pleqtë japin dhe marrin me njëri-tjetrin, kërkojnë ndihmë kryesisht në kohën e sëmundjeve dhe fëmijet e tyre reagojnë menjëherë.

Ndihma që prindërit e plakur u japin fëmijëve të tyre të rritur konsiston kryesisht në: **mbështetjen emocionale, para, punë shtëpiake, mbajtjen dhe kujdesin për nipërit dhe mbesat etj.** Kjo ndihmë vazhdon deri në keqësimin shëndetësor dhe financiar të prindërve. **Beqaria në moshën e rritur**

Një pjesë e popullatës mbi 65 vjeç janë beqarë. Lind pyetja: Si ia bëjnë këta njerëz në pleqëri,, kur nuk kanë as fëmijë, as edhe nipër që të mbështeten? A janë shumë të vetmuar? Duke qenë tere jeten të vetmuar ata nuk e shohin pleqërinë si një kohë veçanërisht të vetmuar. Kjo vjen na që:

- Beqarët kanë qenë tan jetën të vetmuar dhe si pasojë e kësaj janë mësuar me këtë jetë
- Kanë mësuar të mbështeten emocionalisht te vetja

Beqarët ruajnë lidhje më të forta me vëllezërit e tyre, sesa të martuarit. Lidhja rrot-motër është më e fortë, Po ashtu beqarët kanë më shurnë shokë me të cilët ata harxhojnë një kohë të konsiderueshme. Vetmia të gratë jo të martuara ndikohet jo nga marrëdhëniet me familjen apo nga shokët, por nga shëndeti i tyre. Kur shëndeti i tyre keqësohet, ato ndihen më të vetmuara.

Të qenit i ve dhe institucionalizimi i ti moshuarve

Të qenit i ve përfaqëson humbjen më të madhe emocionale dhe sociale për një individ gjatë kursit normal të jetës. Një e dyta e grave mbi moshën 65 vjeç dhe 70% e grave mbi moshën 75 vjeç janë te veja. Kjo përqindje e lartë e te qenit e ve te gratë shpjegohet kryesisht me ritrnet me të larta të vdekshmerise së burrave në këtë moshë dhe te faktit që burrat rimartohen më shpesh se grate ne këtë moshe.

Mbetja i ve/ e ve kërkon që personi të përshtatet me një status dhe stil të ri jetësor.

Variantet për këtë janë disa: Kthimi te një nivel i mesatar ose i larte i veprimtarisë që i ka sjellë kënaqësi më parë. Kjo mund te vështirësohet nga mungesa e pranisë së bashkëshortit ose bashkëshortes, apo nga arsye financiare. Një mundesi e dytë është gruaja të zgjedhë që t'i hyje nje roli të ri dhe të zëre shokë të rinj (përfshirë dhe një të ve si vetja). Në të kundërt, mund të zgjedhë izolimin, nëse nuk zgjedh dy të parat. Dy zgjidhjet e para ose të paktën një kombinim i tyre janë ideale per një të ve.

Një problem më praktik është ai që shprehet në pyetjen: "Çfarë do të bësh tani?" Me konkretisht, ku do te jetojë, me ke do të jetojë etj. Ka disa opsione, të cilat janë: jetesa vetëm, jetesa me një nga femijët e martuar apo jetesa në një institucion. Në përfundim shumica vendosin te rrine vetëm, sepse kjo bën që te jene të lirë dhe të pavarur. Jetesa me një të martuar është më pak e parapëlqyer.

Burrat e ve vuajnë nga ana psikologjike më shumë së sa gratë e veja. Kjo vjen ngaqë burrat e ve vihen përballë roleve që ata nuk i kanë kryer me parë, ndërkohë që duhet të përshtaten edhe me humbjen e bashkëshortes.

Institucionalizimi i të moshuarve

Disa pleq që nuk kanë mundësi të jetojnë ne familje vendosen ose vetëzgjedhin qe të rrinë ne institucione të ndryshme, si shtëpi pleqsh, spitale pleqsh etj. **Arsyet janë të ndryshme:**

disa futen këtu vullnetarisht

- disa s'kanë mundësi të përballojnë një semundje në shtëpi
- te tjerë nuk duan që të behen të varur nga fëmijet
- ka të moshuar që synojnë komfortin personal të shtëpisë se pleqve
- të tjerë futen ketu, ndërkohë që janë ende të aftë që të kujdesen për veten.
- disa madje shohin se fëmijët e tyre nuk janë në gjendje, as financiarisht, as nuk kanë kohe që të përkujdesen për ta kur janë të sëmurë.
- nuk duan edhe që të shkatërrojnë marrëdhëniet e tyre familjare

Megjithatë, kjo i bën gjithsesi të ndihen fajtorë, sidomos fëmijët. Kjo, ngaqë mendojnë se këto institucione janë ende dehumanizuese dhe të pakëndshme për pleqte, ku këta të fundit shkojnë për të vdekur. Është një gjë e njohur tashmë se kur pleqtë e zgjedhin vetë për të shkuar në këto institucione, ata përshtaten me lehtë. Kur zgjedhja është e detyruar edhe përshtatja është më e vështirë.

Tema 16. Njohuri mbi funksionet biologjike të individëve të moshës së tretë



Teoritë e plakjes biologjike

Fenomeni i plakjes Plakja është proces natyral i pakthim e cila godet të gjitha qëniet e gjalla në tokë. Plakja është heterogjene. Ajo ndryshon tepër te individë të ndryshëm dhe në organe të ndryshme brenda një individi të veçantë. Plakja nuk është një sëmundje, migjithëatë risku i shfaqjes së sëmundjeve rritet, shpesh në mënyre të tepërt, si një funksion i moshes.

Kur fillon plakja? Disa teoricientë mendojnë se plakja fillon që nga lindja e vazhdon deri në vdekje. Të tjerët mendojnë se plakja fillon pas viteve të 20-ta të njeriut. Pse plakemi?

Në këtë pyetje shumë autorë përgjigjen në mënyra të ndryshme. Disa teoricientë të grupit të teorieve biologjike plakjen e sqarojnë duke u fokusuar vetëm në një aspekt të jetës e organizimit të njeriu.

Bie fjala teoria e radikalëve të lirë, teoria gjenetike, teoria e grumbullimit të materieve të dëmshme në organizëm, teoria e dëmtimit të ADN-së etj. Ka shumë teori që janë munduar të shpjegojnë fenomenin e plakjes si teori fiziologjike, psikologjike e sociale por fenomeni i plakjes ende mbetet enigmë.

Organizata Botërore e Shëndetësisë plakjen e ndanë në 3 faza:

- ✓ **Faza e parë – pleqëria e hershme, 65-74 vjeç;**
- ✓ **Faza e dytë – pleqëria e mesme, 75-84 vjeç;**
- ✓ **Faza e tretë – pleqëria e thellë apo e vonshme, 85 e tutje.**

Ndryshimet e plakjes në imazhin dhe organizmin e njeriut

Procesi i plakjes dhe ndryshimet që lenë ajo në fiziologjinë dhe fizionominë e njeriut ndahet në 3 faza:

- 1. Faza e parë** – karakterizohet në ndryshimin e karakterit të individit. Tek personi që fillon të plakët vie në dukje koncentrimi i dobët, lodhje e shpejtë, problem me gjumin, reaksion të papritur emocional, frikë e pakontrrolluar, dobësim i të mbajturit mend etj.
- 2. Faza e dytë** – ndikon në dukjen e njeriut. Vije deri te ndryshimi i strukturës së lëkures. Ajo thahet, formohen rrudhat, lëkura hollohet dhe fillojnë njollat pigmentale. Ngadalësohet rritja e qelizave të reja e rritet numri e qelizave të vdekura. Proces i njëjtë zhvillohet edhe në flokë e thonjë. Po në këtë fazë lëkura fillon të humb përpos elasticitetit, edhe indet yndyrore e lëkura humb izolatorët e nxehtësisë gjë e cila bë që të moshuarit kanë vështirësi në përshtatjen e temperaturave.
- 3. Faza e tretë** – shpie tek ndryshimi i sistemit kardiovaskular. Rritet kolesteroli, enët e gjakut me vështirësi furnizojnë organizmin me gjakë dhe materie ushqyese. Më i rrezikuari është sistemi nervor i cili harxhon më së shumti energji dhe kërkon pa ndërprerë furnizim me oksigjen e glukozë. Në këtë faze ndodhin shumë ndryshime negative duke përfshirë indet kockore dhe shyllën kurrizore si dhe gjatësia e trupit fillon të zvogëlohet. Poashtu në fushën e psikikës ndryshimet vazhdojnë të rriten, karakteri vazhdon të keqësohet, depresioni merr pah, shtohet ndjenja vetmisë, frikës dhe panikut për të ardhmen. Të moshuarit bëhen koprracë të pa ndjenja.

Kur fillon pleqëria?

Edhe pse plakja është një proces natyral i vazhdueshëm e i pandalshëm prapë se prapë mund të ngadalësohet. Për këtë në një pjesë të madhe përgjegjës për plakjen e shpejtë është individi. Pra plakja tek çdo individ zhvillohet në mënyrë individuale. Disa individ përkundër moshës që kanë ndihen të shëndetshëm duken më të ri se moshatarët e tyre të cilët duken të vjetër e të sëmurë. Personi i moshuar mund të jetë aktiv ndërsa moshatari i tij joaktiv, i lëvizshëm ndërsa tjetri gjysmë i lëvizshëm, i shëndetshëm ndërsa tjetri i pa aftë të kryejë aktivitetet e përditshme, mund të jetë i gëzuar e tjetri depresiv etj.. Dihet se plakja nuk mund të ndalohet por gjithsesi mund të ngadalësohet. Në çdo rast plakja është përvojë individuale në të cilën rol kyç luajnë përvoja fiziologjike, psikologjike dhe sociale. Shpesh ndodh që personi i moshës 65 vjeçare ka më shumë ngjashmëri fizike dhe psiçike me personin e moshës së mesme sesa me personin e moshës së njëjtë

Teoritë biologjike të plakjes

Teoritë biologjike misterin e plakjes e sqarojnë në aspektin biologjik, me zvogëlimin e funksionalitetit të organizmit gjatë procesit të plakjes. Plakja është proces natyral i cili karakterizohet me ndryshimet që bëhen në qeliza, inde dhe organe. Në shekullin –XIX- u vunë themelet e para të teorisë së plakjes së programuar, sipas së cilës plakja vjen si pasojë e çrregullimit të kontrollit të mekanizmit të organizmit. Nën ombrellën e teorive biologjike të plakjes hyjnë edhe shumë të tjera por më të përkrahurat janë: teoria e plakjes gjenetike, teoria e radikaleve të lira etj..

Nga pikëpamja biologjike, plakja e njeriut karakterizohet nga një sërë ndryshimesh sasiore dhe cilësore, që shfaqen me zvogëlimin e njeriut nga ana vëllimore, humbje gjithnjë e mëtepëre funksioneve të tij. Megjithatë mund të ndodhë që një person i moshuar të ruajë karakteristikat vitale të një të riu në lidhje me vëmendjen, kujtesën, logjikën etj. dhe nga ana tjetër të paraqesë deficite të funksioneve fizike të ndryshme.

-Nga pikëpamja sociale, fillimi i plakjes përputhet me lënien e punës dhe daljen në pension sipas kritereve të miratuara nga shteti. Te pensionisti, largimi nga puna krijon idenë se ai nuk është më i vlefshëm; por kjo nuk është e vërtetë dhe duhet kundërshtuar, sepse duhet mbështetur mendimi se dalja në pension nuk bëhet për të pushuar; pushimi dhe inaktiviteti në shoqërinë e sotme e

shpejtojnë procesin e degradimit të të moshuarit. Të moshohesh, do të thotë t'u bësh ballë kushteve të reja, pra duke u orientuar dhe pranuar detyra të reja.

-Nga pikëpamja psikologjike, moshimi i njeriut shoqërohet njëkohësisht me njohjen nga ana e tij të sa më shumë personave, pajisjes gjithnjë e më shumë me eksperiencë të re të jetës, të gjitha këto për ta bërë njeriun më të dobishëm për të tjerët. Pra në këtë kuptim, duhet luftuar mendimi se të mësuarit në moshë të kaluar është i pamundur. Sipas një thënieje popullore: “njeriu plakët duke nxënë”.

Sidoqoftë me kalimin e moshës disa sëmundje bëhen më të shpeshta, por ato nuk duhet që të pengojnë aktivitetin normal ose lëvizshmërinë e njeriut. Mendimi se shumica e personave të moshuar janë të detyruar të qëndrojnë në shtëpi si pasojë e sëmundjeve dhe invaliditetit nuk është i saktë. Nga të dhënat e literaturës, vetëm 5% e personave të “moshës së tretë” janë të detyruar të mos dalin dot nga shtëpia si pasojë e problemeve shëndetësore kronike. Një veçori e moshimit është prirja e ngathtësisë dhe e ngadalësisë; të moshuarit kanë nevojë për më shumë kohë për të kryer aktivitetin e tyre mendor apo fizik, por kjo nuk i pengon ata që të realizojnë këtë aktivitet bile dhe më mirë se individët me moshë të re. Një veçori tjetër ka të bëjë me faktin që me kalimin e moshës, pakësohet aftësia për të përballuar stresin. Moshimi gjithnjë e më shumë njeriun më të prekshëm nga aksidentet dhe sëmundjet kronike. Në fakt, këto sëmundje janë shumë të rëndësishme, sepse rreth 80% e të moshuarve vuajnë nga një ose më shumë sëmundje kronike. Tri sëmundjet kryesore kronike vdekjeprurëse të të moshuarve janë: sëmundjet kardiovaskulare, cerebrovaskulare dhe kanceri. Reduktimi ose shtyrja në kohë e çrregullimve nga këto sëmundje mund të shpjerë në pakësimin e vdekjeve të parakohshme dhe rritjen e jetëgjatësisë; gjithashtu mund të zvogëlojë periudhën e sëmundshmërisë (shëndetit të keq), që të moshuarit të mbeten të shëndetshëm deri afër vdekjes së tyre. Pra për parandalimin e sëmundjeve dhe kontrollin e shëndetit në moshën e tretë, geriatra ka si pikësynim:

- reduktimin e dëmtimeve, p.sh. nga infeksionet dhe toksinat;
- rritjen e aftësisë mbrojtëse ndaj dëmtimeve (p.sh. nëpërmjet rritjes së mbrojtjes antioksidante me vitamina ose forcimit të funksioneve imune të organizmit);
- parandalimin e humbjeve nga “mungesa e përdorimit” , p.sh. duke qëndruar fizikisht dhe mendërisht aktiv).

Tema 17. Shërbimet e nevojshme për individët e moshës së tretë

Cdo person ka një mënyrë jetese, zakone të cilat gjatë viteve janë bërë, shpesh herë, rite të mirëfillta.

Kur personi i moshuar nuk është i detyruar të qëndrojë në shtrat, është mirë që të mos bëjmë ndryshime të menjëhershme, Për të mos shkaktuar pengesa duhet të kontribuojmë për të mbajtur orientimin hapësirë kohë të vetë personit.

Në qoftë se mendohen si të nevojshme disa ndryshime të zakoneve të cilat janë të natyrshme, është mirë t'i bëjmë duke kërkuar bashkëpunimin e personit të asistuar.

Parandalimi i rrezikut nga rryma elektrike.

Impianti elektrik i shtëpive mund të behet i rrezikshëm deri edhe vdekjeprurës në qoftë se nuk përdoret në mënyrë të përshtatshme. Nuk duhet t'i afrohem asnjëherë me lëngje, veçanërisht me liqë, pranë pajisjeve elektroshtëpiake ose prizave të korrentit. Është mirë që të mos ta mbingarkojmë impiantin elektrik duke përdorur njëkohësisht pajisje elektrike të ndryshme si për shembull fshesën me korrent

lavatриçen,për të shmangur mbingarkimin e impiantit elektrik i cili ne këtë mënyrë ndëmrretet derisa të lihen ne pune me çelësin përkatës.

- Parandalimi i rrezikut nga gazi.

Gazi është një burim tjetër energjie i cili megjithatë mund të shkaktojë aksidente vdekjeprurëse. Është shumë e rëndësishme që të kontrollojmë manopolat e furrës dhe të furnelave të cilat duhet të jenë të mbyllura kur zjarri nuk është i ndezur. Është mirë që natën të mbyllet edhe rubineti qendror i cili sjell gazin në kuzhinë. Asnjëherë nuk duhet të ndezim çelësat e korrentit kur ne shtëpi nuhasim eren e gazit,por duhet të hapim menjëherë dritaret dhe duhet të largojmë personat gjenden aty. Në qoftë se pranë banesës nuhasim erë gazi duhet lajmëruar ndërmarrja që merret me furnizimin e gazit.

Parandalimi i rrëzimeve: këshilla praktike

Duhet shmangur dylli ose detergjentët dizinfektues që lustrjnë dyshe-men, duhet pasur kujdes që personi i moshuar të mos ecë mbi dyshemetë jane akoma të lagura.Mbështetëset e këmbëve në kuzhinë dhe në banjo duhet të pajisen me rrjetë kundra rrëshqitjes në pjesën që mbështetet mbi dysheme, por sidoqoftë nukjanë të këshillueshme kur personi i moshuar sheh pak dhe është akoma në gjendje të lëvizë brenda shtëpisë në mënyrë të pavarur.

Është mirë që i asistuari të përdorë, në vend të pantoflave këpucë e mbajnë këmbën në mënyrë të sigurve gjate ecjes, edhe në shtëpi.

Në qoftë se personi i moshuar fillon të paraqesë vështirësi gjatë ecjes ose probleme ekulibri duhet t'i drejtohem i mjekut për të vlerësuar përdorimin e mjeteve ndihmëse të përshtatshme: shkop,këmbalec, kular, etj.

Përdorimi i karrikave për t'u mbështetur gjatë ecjes shton rrezikun e rrëzimeve,

Higjiena e përditshme e personit.

Mëngjes: larja, përpara se të hamë mëngjesin, i jep mundësi organizmit qe të ndjehet mire dhe në qoftë se personi i asistuar është në shtrat, është e nevojshme të ndjekim se ti japim mëngjesin.

Higjiena e lëkurës (fytirë — trup — flokë) dhe e mukozave (gojë,vrima ,hunde,etj .)

Është e nevojshme ta mbajmë të pastër trupin e personit të moshuar, duke eliminuar kundërmimet e mundëshme të pakëndëshme;

Duhen parandaluar dëmtimet nga ndenja e gjatë shtrirë dhe infektimet sepse sa here që bëhen trajtimet higjienike vërehet lëkura dhe ndryshimet që mund të kenë ndodhur. Një higjienë dhe hidratim i mire në fakt,e mban të pastër dhe elastike lëkurën duke zvogëluar rreziqet e dëmtimeve të lëkurës. Sidoqoftë nëse lëkura e të asistuarit paraqet njolla, fshikëza, skuqje ose ngjyra që nukjanë parë asnjëherë,përpara se të përdorim çdo prodhim, është mirë të lajmërohet i mjeku kurues.

Mirëqenja dhe efekti tonik në organizëm/psikikë. Personi I moshuar nuk heq dorëi të qeni njeri,për këtë arsye edhe kur humbet iniciativën ose kapacitetin për të larë në mënyrë të pavarur trajtimet higjienike, duhet nxitur dhe ndihmuar që të ndjehet i pastër dhe në rregull ashtu siq ka dëshirë të ndjehet secili nga ne.

Banjo/dush

Me intervale (2 herë në javë), gjithmonë duke respektuar dëshirën e të moshuarit. Vendimi për të zgjedhur banjon apo dushin përcaktohet nga disponueshmëria e banjos së shtëpisë dhe nga kushtet e autonomisë së personit të moshuar.Sherbime të tjera

- ✓ Ushqimi i ekuilibruar (i pasur në fruta perime*, drithra, peshk, pulë, dhe bulmet me yndyrë të reduktuar)
- ✓ Ushtrimi i vazhdueshëm i aktivitetit fizik
- ✓ Mos pirja e duhanit

- ✓ Mos pirja e alkolit ose pirja me masë
- ✓ Mbajtja e një peshe të shëndetshme
- ✓ Fjetja e rregullt dhe e mjaftueshme

Ushqimet qe garantojne nje pleqeri te shendetshme

Forcimi i imunitetin

Konsumi i përditshëm i një burimi të proteinave me vlerë të lartë biologjike, por pa yndyrë si veza, peshku, mishi i shpendëve ose mishi i kuq pa dhjam është i një rëndësie të vecantë. Këto ushqime janë të domosdoshme për të mbrojtur masën muskulare dhe për të prodhuar qelizat e sistemit imunitar. Vecanërisht, të moshuarit nën peshë duhet të plotësojnë patjetër nevojat ditore në këto ushqime. Një mënyrë është edhe marrja e tyre në formë të lëngshme si p.sh., kos, banane dhe proteine qumështi të fruluara.

Kujdesi për aparatin tretës

Ushqimi duhet të jetë i mjaftueshëm në karbohidratet e duhura, në mënyrë që trupi të mos shpenzojë proteinat për glukozë. Ushqime si fasulet, zarzavatet, drithrat e plotë dhe frutat janë gjithashtu të pasura në fibra, gjë që garanton edhe mbarëvajtjen e zorrëve dhe parandalon kapsllëkun- një problem shumë i përhapur në moshë të madhe. Kujdes, konsumi i ushqimeve me fibra duhet të shoqerohet me sasi të mjaftueshme uji, përndryshe kemi efektin e kundërt nga i dëshiruari.

Mbrojtja e zemrës

Ashtu sikurse edhe me moshat më të reja, konsumi i yndyrës duhet të jetë i pakët – sa për të përmirësuar shijen dhe për të mos rritur rrezikun e arteriosklerozes. Por lloji i yndyrave është akoma më i rëndësishëm. Ato më të preferuarat janë yndyrnat bimore si vaji i ullirit, avokado, arrat, tahini, dhe të peshqve të kaltër.

Kontrolloni vitaminën B12

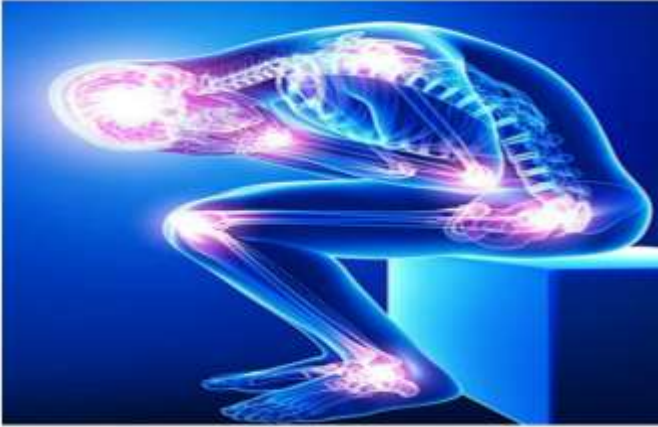
10 deri në 30% e të moshuarve vuajnë nga gastritis atrofik, te cilët janë të rrezikuar nga mungesa e vitaminës B12 pasi nuk arrijnë ta përthithin atë nga ushqimi. Duke marrë parasysh pasojat shkatërrimtare që mungesa e vitaminës B12 sjell si anemia dhe demtimi i parikuperueshëm neurologjik, marrja e saj e mjaftueshme dhe monitorimi i vazhdueshëm është tepër i rëndësishëm. Ushqimet që e përmbajnë janë vetëm ato me origjinë shtazore si pula, peshku, bulmeti, veza dhe mishi. Nëse përthithja nga ushqimi është e cënuar, marrja e vitaminës B12 duhet të bëhet nëpërmjet suplementëve.

Si të përgatisim një mjedis bashkëkohor për moshën e tretë

Qëndrimi i vetëm në çdo moshë mund të sjellë shqetësime për sigurinë. Sidomos për një të moshuar, që jetojnë vetëm mund të sjellë gëzimin e pavarësisë ose frikën e aksidentit dhe lëndimit duke i lënë ata të paafte për të thirrur për ndihmë. Nëse keni një të dashur të plakur që jetoni vetëm, qoftë në shtëpinë e tyre ose në një komunitet të pavarur jetësor, ka shumë hapa që mund të ndërmerren për të krijuar një ambient të sigurt jetesë

Tema 18. Sëmundjet tipike të moshës së tretë

Artriti dhe shqetësimet e Shtylles Kurrizore



Artriti dhe dhimbjet e shpinës të shkaktuara kryesisht nga osteoartriti degenerues, janë dy shkaqet me të zakonshme, për kufizimin e aktivitetit fizik tek personat e moshës mbi 65 vjeq. Artriti i vetë raportuar me kufizim të aktiviteteve shfaqet te 12% të personave 65-74 vjeq dhe 20% e atyre 85 vjeq. Ushtrimet për të lehtësuar tendosjen dhe dhimbjen, dhe për të forcuar muskujt të shoqëruar nga mjekimet analgjetike sipas nevojës, janë linja e parë e trajtimit të artritit simptomatik. Dekompresimi kirurgjik (laminektomia) duhet të kryhet vetëm për ata pacientë me dhimbje të mëdha ose dëmtime të rënda neurologjike, si dhe me cenimet e shtyllës kurrizore .Frakturat të shkaktuara nga kompresimi, që përfshijnë zakonisht rrjedhojat thorakale ose torakolumbar, janë të dhimbshme dhe mund të sjellin deformime kifotike. Trajtimi përfshin lehtësim të dhimbjes dhe një ndreqje të matur të lëvizshmërisë. Vertebroplastia perkutane dhe kifoplastia janë ndërhyrje kirurgjikale të reja që mund të përshpejtojnë dhe të përmiresojnë shërimin

Aksidentet Cerebrovaskulare dhe Sëmundja e Parkinsonit



Përfaqësojnë dy nga gjëndjet neurologjike invalidizuese me të shpeshta të pleqërisë, ku të dyja janë kandidatë, për ndërhyrjen e hershme parandaluese dhe rehabilituese. Aksidentet ose

sëmundjet cerebrovaskulare përfshijnë një grup heterogjen entitetesh patologjike ku të tëra mbartin një rrisht të lartë invalidizimi mbetës. Aksidentet cerebrovaskulare mbeten shkaku kryesor i tretë i vdekjeve dhe gjendjes invalidizuese të moshës së tretë. Sëmundja e Parkinsonit PD- është një gjendje degjenerative e cila rrjedh kryesisht nga pamjaftueshmëria e substancës neurotransmetuese dopaminë në trurin e mesëm dhe shkakton anomali të gjeneralizuara të lëvizjes dhe të qëndrimit. Shfaqjet invalidizuese përfshijnë dridhje duarsh, zvarritje e këmbëve me prirjen për tu rrëzuar dhe topitje të intelektit. Gjithnjë e më e shpeshtë me plakjen , prevalenca vlerësohet të jetë 500-1000 për 100000 në moshën mbi 60 vjeqare, ku më shumë se gjysma e rasteve ekzistuese janë në moshë me të madhe se 70 vjeq

Demenca

Në disa raste depresioni mund të duket si demencë, por depresioni dhe demenca janë shpesh gjendje bashkëshoqërore, dhe jo një sëmundje që imiton tjetrën. Depresioni madhor në moshën e tretë shpesh shoqërohet me dobësim konjitiv dhe mund të rrisë rrezikun që të pasohet nga demenca. Nuk është e mundur që depresioni, që shfaqet vonë, të jetë prodromë e një lloji të veçantë demencë, por tek shumica e pacientëve që vuajnë nga demenca marrin format me të zakonshme: sëmundja e Alzheimerit ose demenca vaskulare. Përcaktimi i diagnozës së depresionit tek pacientët që vuajnë nga sëmundja e Alzheimerit është i vështirë, sepse shfaqjet e tyre klinike të depresionit janë edhe më pak tipike, sesa tek pacientët e tjerë të moshuar. Rënia funksionale mund të shfaqet nga paaftësia për të kryer aktivitetet e jetës së përditshme (AJP-të). Simptomat psikotike si zhgënjimet dhe halucinacionet janë më të mundshme të shoqërojnë depresionin e pacientëve që vuajnë nga sëmundja e Alzheimerit sesa pacientët që nuk vuajnë nga demenca. Përdorimi i një vlerësimi të standardizuar është mënyra më e mirë për të zbuluar dhe përcaktuar depresionin tek pacienti që vuan nga sëmundja e Alzheimerit. Shkalla e depresionit geriatric është studiuar gjerësisht dhe është zbuluar se mbetet e vlefshme dhe e besueshme për individët që arrijnë 15 pikë ose më shumë në Mini Ekzaminimin e Gjendjes Mendore. Terapia me antidepressivë duhet të fillojë, në fillim të trajtimit për pacientët që vuajnë nga simptoma të rënda depresive (pikët e CSDD 12), si dhe tek ata që kanë mendime vetëvrasje, ose kur pacienti nuk ha dhe nuk pi. Sertralina është më e mirë se placeboja për të trajtuar depresionin madhor në sëmundjen e Alzheimerit. Doza të vogla sertraline 25mg në ditë ose citaloprama 10mg qdo ditë janë agjentë të përshtatshëm në fillim.

Depresioni



Identifikimi dhe diagnostikimi i depresionit gjatë moshës së tretë mund të jetë shumë i ndërlikuar. Pacientët e moshuar mund të raportojnë mungesë energjie, ose simptoma të tjera trupore, që ia atribuojnë gjendjen e tyre mjekësore moshës së tretë, ose nuk ia përmendin fare mjekut tyre të familjes. Depresioni është një diagnozë klinike, që mbështetet tërësisht në një intervistë adekuate me pacientin. Katër simptoma kërkojnë marrjen parasysh të shkaqeve mjekësore: lodhjen, oreksin (ndryshimin në peshë), qregullimet e gjumit dhe dobësimin e përqendrimit. Pyetësorët specifik geriatric për depresionin ndihmojnë për të vlerësuar depresionin tek pacientët e moshuar, sepse ata mbështeten më shume në pyetjet që lidhen me gjendjet shpirtërore sesa tek raportimi i simptomave, që mund të lidhen me sëmundjet mjekësore kronike. Përhapja: afërsisht 5 amerikanë mbi moshën 65 vjeqare vuajnë nga simptomat depresive. Shkalla e përhapjes së depresionit madhor dhe të lehtë ndryshon sipas ambientit ku jetojnë të moshuarit dhe nga metodat e përdorura për të identifikuar rastet. Trishtimi: hidhërimi pas vdekjes së një bashkëshorti apo një njeriu të dashur mund të krijojë simptomat e një çrregullimi depresiv madhor. Çdo vit, 800 000 mijë amerikanë humbin bashkëshortin/en, dhe kjo klasifikohet si një prej ngjarjeve stresuese në jetë. Në rastet e trishtimit me të lehtë, simptomat më shqetësuese zakonisht zgjidhen brenda 2 muajve. Individët, të cilët vazhdojnë të plotësojnë kriteret e depresionit madhor pas 2 muajsh, duhet të marrin antidepresivë ose të trajtohen me terapi të tjera jofarmakologjike.

Dëmtimet ndijore-Dëgjimi dhe shikimi

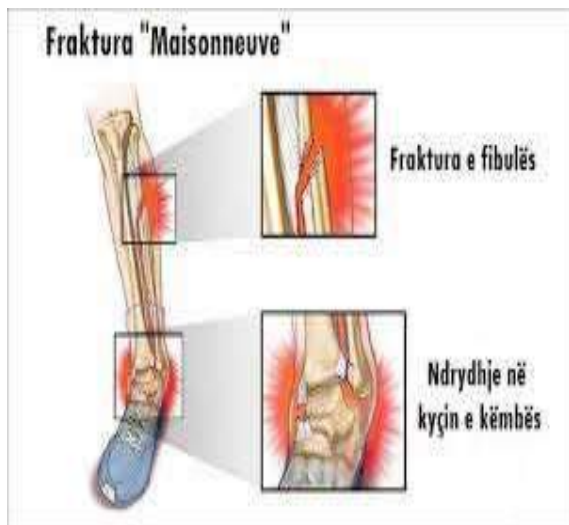
Shtojca mbi plakjen e Sondazhit shëndetësor kombëtar amerikan e vitit 1995 përcaktoi përqindjet e prevalencës së dëmtimit të dëgjuarit prej 35% në moshën 70-74 vjeqare, duke u rritur në 58% në moshën 85+ vjeqare midis meshkujve banues në komunitet dhe 22% dhe 49% midis femrave në moshë të njëjtë. Prevalenca e dëmtimit pamor të konsiderueshëm, duke përfshirë verbërinë, ndryshon në vlerat nga 12% në 15% midis meshkujve dhe femrave në moshën 70-74 vjeqare në 26-34% në moshën mbi 85 vjeqare; 92% e personave mbi moshën 70 vjeqare tregojnë për përdorim të syzeve, pjesa më e madhe e të cilave ishte e rekomanduar. Zbulimi i hershëm dhe ndërhyrja terapeutike mund të kthejë mbrapsht ose të vonojë dëmtimet ndijore që i perkasin disa proceseve të sëmundjeve degjenerative specifike, si humbja e shikimit për shkak të retinopatisë diabetike ose glaukomës. Ndihmuesit e dëgjimit, aparatet e amplifikimit të zërit dhe leximi i buzëve përfaqësojnë shtyllat e rehabilitimit të dëgjimit, i cili nëse përdoret në menyrë efektive, mund të kthejë mbrapsht invalidizimin fizik dhe në menyrë të veçantë atë psikoshoqëror të lidhur me humbjen e dëgjimit.

Inkontinenca urinare

Përcaktohet si një “humbje e pavullnetshme e urinës aq e rëndë sa të japë pasoja higjienike dhe/ose shoqërore” Inkontinenca, një simptomë me shkaqe të shumëfishta më shumë sesa një proces i veçantë, prek 15-30% të moshuarve banues në komunitet dhe të paktën gjysmën e banorëve të kujdesit . Ka disa nëntipa të inkontinencës, ku secila përfaqëson një mekanizëm fizpatologjik të veçantë. Inkontinenca nga stresi , një formë veqanërisht e zakonshme tek femrat, rrjedh nga mosfunksionimi në hapjen e fshikëzes urinare që lejon rrjedhjen e urinës gjatë qasteve me presion intraabdominal të rritur, si kollitja dhe tështima. Inkontinenca nga stimulimi përbehet nga humbja e urinës si pasojë e tkurrjeve të pafrenuara të muskujve të fshikëzes, të cilat

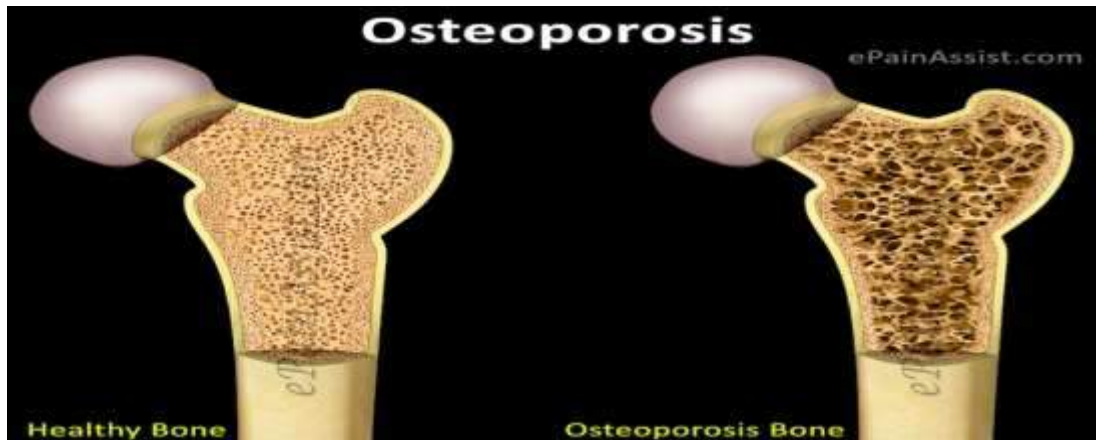
zakonisht janë pasojë e gjendjeve neurologjike si aksidentet cerebrovaskulare ose acarimet lokale të fshikëzes. Inkontinenca nga tejmbushja ndodh kur fshikëza nuk zbrazet normalisht dhe zgjerohet tejet për të një nga shumë dëmtimet neurologjike ose pengesave lokale. Kjo mund të korrigojë me anë të kirurgjisë kur është e indikuar (p.sh prostatektomi) ose të menagjohet përmes një programi drenimi të herëpashershëm me kateter. Inkontinenca funksionale ndodh kur funksioni i traktit të poshtëm urinar është i paprekur, lëvizshmëria ose aftësitë njohëse të dëmtuara pengojnë individin të kujdeset për higjienën personale/shkojë në tualet.

Rrëzimet dhe Frakturat



Rrëzimet ndodhin në rreth 20-30% të personave të moshuar në komunitet për vit në një përqindje akoma më të madhe, në banorët e shtëpive të kujdesit me rreziqe shoqërore të frakturave, dëmtimeve të indeve të buta dhe komprometimit psikologjik të pavarësisë. Risku i rrëzimit rritet me numrin dhe tipin e gjendjeve invalidizuese kronike të pranishme dhe numrin e medikamenteve të marra. Janë veqanërisht të rëndësishme anormalitetet pamore dhe proprioceptive, sëmundjet muskuloskeletore dhe neurologjike, depresioni, demenca dhe gjendjet shkaktare të hipotensionit (biologjike dhe jatrojenike). Qdo vit në SHBA ndodhin me shumë se një milion fraktura midis personave të moshuar, ku vendet më të shpeshta janë vërtebrat, ija proksimale dhe parakrah distal (fraktura e Colles).

Osteoporozë



Është sëmundje e eshtrave e cila karakterizohet me zvogëlimin e dendësisë minerale të tyre, duke i bërë kështu kockat me predispozitë me të lartë për t'u thyer dhe me mundësi të thyerjes që me rënien me të vogël. Është një sëmundje mjaft shqetësuese, e cila jo gjithmonë trajtohet e menagjohet me kohë, madje ka raste që nuk trajtohet, as atëherë kur kemi fraktura të ndërlidhura me osteoporozë, më e keqja është se shpeshherë në raste të tilla menagjohet fraktura, por jo edhe problemi bazë-osteoporozë. Osteoporozë primare, mund të jetë osteoporozë postmenopauzale, e cila shfaqet pas menopauzës te femrat dhe seniale që shfaqet tek meshkujt e moshave të shtyera. Osteoporozë sekondare paraqitet si e shoqëruar me abnormalitete apo sëmundje të tjera, konkretisht ky lloj i osteoporozës është problem sekondar i një sëmundjeje bazë, qoftë kjo e fituar apo e trashëguar. Për shkak të mungesës së diagnostikimit adekuat dhe me kohë të osteoporozës, një numër i madh i njerëzve përfundojnë me pasoja serioze, si humbje e aftësive trupore dhe me dhembje të cilat shpesh dinë të jenë edhe të padurueshme. Llogaritet që vetëm në SHBA mbi 10 milionë njerëz vetëm se kanë osteoporozë të kërdhokullave (articulation coxofemoralis), ndërsa afër 34 milion kanë masë të zvogëluar të kockave (osteopeni). Statistikat shkojnë deri aty ku thonë që qdo e treta femër mbi 65 vjeq do të përjetojë frakturë vërtebrash. Rreziku i përjetimit gjatë jetës të frakturave të kërdhokullave, kyqeve apo vërtebrave është reth 40% te femrat dhe 13% te meshkujt.

Faktorët e rrishtit për osteoporozë janë:

- ❖ Gjinia
- ❖ Familja me osteoporozë
- ❖ Raca (Kaukaze/Aziatikë)
- ❖ Moshë (mbi 65 vjeq)
- ❖ Frakturë e mëhershme fragjile
- ❖ BMI i ulët (më pak se 19kg/m²)
- ❖ Duhanpirja
- ❖ Alkooli
- ❖ Ca i ulur në ushqim dhe deficienca e vitaminës D
- ❖ Inaktiviteti
- ❖ Menopauza para 45 vjeqe ose amenorea e stërzgjatur dhe e pa mjekuar
- ❖ Hipogonadizmi të meshkujt
- ❖ Artriti reumatik
- ❖ Malabsorbimi (sëmundja celiake)
- ❖ Sëmundja kronike e Mëlqisë
- ❖ Hiperparatireoidizmi primar

- ❖ Imobilizimi i tejpgjatur
- ❖ Anorexia nervosa
- ❖ Glukokortikoidet
- ❖ Antikonvulzivët
- ❖ Heparina e tejpgjatur
- ❖ Terapia citotoksike

Tema 19. Përballja me vdekjen

Vdekja trupore dhe ajo qelizore

Funksioni normal qelizor merret me prodhimin e energjisë së lirë të nevojshme për shkëmbimin e lëndëve, prodhimin e strukturës së proteinave dhe enzimave, mirëmbajtjen e lëndëve kimike të qelizave, dhe riprodhimin e qelizave. Gjatë funksionimit normal, qelizat kanë nevojë për oksigjen, fosfat, kalcium (C, H, N, O, P, S), lëndë ushqyese, adeninë trifosfat, e cila nevojitet si burim i energjisë së lirë, mbrojtjen e cipës qelizore, dhe një gjendje të vazhdueshme veprimtarie që kërkon marrje oksigjeni. Vdekja qelizore mund të ndodhë nëse ndonjëri prej këtyre funksioneve ndërpritet.

Biologjikisht, vdekja mund të rishikohet si një organizëm i tërë ose vetëm disa pjesë të tij. Në të vërtetë, është e mundshme që disa organe, ose disa qeliza të vdesin, por organizmi në koklavitjen e tij të vazhdojë të jetojë. Anasjelltas, disa qeliza mund të jetojnë për një farë kohe pas vdekjes së organizmit të cilit i përkasin (gjë që bën të mundshme marrjen e organeve dhe transplantimin).

Përshkrimi fizik i vdekjes

- Në çastin e vdekjes:

- ✓ Zemra pushon së rrahuri.
- ✓ Lëkura shtrëngohet dhe zbehet.
- ✓ Sistemi muskolor shtendoset.
- ✓ Bie temperatura e trupit.

30 minuta më vonë:

- Lëkura bëhet si dyll dhe merr ngjyr vjollc.
- Buzët, gishtat e duarve dhe të këmbëve cungohen dhe zbehen ose bëhen të bardhë pasi gjaku largohet.
- Gjaku tërhiqet në pikat më të ulta të trupit duke lënë njollë vjollcë - të zezë.
- Duart dhe këmbët kalojnë në të kaltërt.
- Sytë fillojnë të tërhiqen në zgavra.

4 orë më vonë:

- ❖ Rigor mortis fillon të veprojë
- ❖ Zbehja e lëkurës dhe pozicionimi i gjakut vazhdojnë
- ❖ Rigor mortis fillon t'i shtrëngojë muskujt për rreth 24 orëve të ardhshme, pastaj do të riveprojë dhe trupi do të kthehet në gjendje të butë.

12 orë më vonë:

- Trupi është plotësisht nën rigor mortis.

24 orë më vonë:

- Trupi tani ka temperaturën e ambientit që e rrethon.
- Koka dhe qafa tani kanë ngjyrë të gjelbërt, blu.
- Ngjyra e mësipërme vazhdon të shpërndahet në pjesët tjera të trupit.

- Fytyra e personit në të vërtetë tanimë fillon të bëhet e panjohëshme.

3 ditë më vonë:

- Gazrat në inde formojnë fluska të mëdha në lëkurë.
- I tërë trupi fillon të fryhet dhe ënjet. Ky proces përshpejtohet nëse trupi gjendet në mjedis të ngorohtë ose në ujë.
- Lëngje rrjedhin përmes gojës, hundës, syve, veshëve, rektumit dhe përmes ureterit.
- Qimet e trupit akoma rriten.

3 javë më vonë:

- Lëkura, flokët, thonjtë bien me lehtësi nga trupi.
- Lëkura zbërthehet dhe hapet në shumë vende për shkak të shtypjes së gazrave të brendshme dhe prishjes së vetë lëkurës.
- Shkatërrimi do të vazhdojë gjersa të mbetet vetem skeleti, që mund të zgjasë një muaj në kohë të nxehtë, dhe dy muaj në kohë të ftohtë. Dhëmbët janë shpesh e vetmja gjë që mbetet vite dhe shekuj më vonë, sepse zmati i dhëmbëve është substanca më e fortë në trup. Kocka e nufullës është më e ngjeshur, që e bën zakonisht edhe këtë të mbijetojë një kohë të gjatë.

Faza e fundit e sëmundjes pranohet nga pacienti dhe nga familja e tij si periudha e lamtumirës. Krahas sigurimit, çdo mjedis për pacientin, gjatë kësaj periudhe duhet të sigurohen kushte për ruajtjen e rutinës së përditshme të jetës së familjes. Kur familja do të sigurohet se pacienti ka kujdes të sigurt, ata do të mund të shkojnë në punë dhe të kujdesen për anëtarët tjerë të familjes. Prandaj, kujdesi në këtë periudhë është i rëndësishëm jo vetëm për pacientin, por edhe për gjithë familjen.

Familja duhet të përfshihet në të gjitha diskutimet, dhe duhet patjetër të jetë e informuar, në mënyrë që të mund t'i përmbushë të gjitha nevojat e pacientit. Mjeku, pacienti dhe familja e pacientit, punojnë së bashku, si një ekip, për zgjidhjen e konflikteve.

Kujdesi paliativ ka një rëndësi të veçantë për pacientin gjatë përballjes dhe pranimit të gjendjes reale, ndihmon për të bërë të mundur komunikimin ndërmjet pacientit, familjes, mjekëve dhe personelit tjetër mjekësor. Në këtë periudhë, është e rëndësishme që i gjithë ekipi i cili është përgjegjës për pacientin, të marrë vendime dhe të bëjë ndërhyrje me marrveshje të përbashkët.

