



Udhëzues për prindërit e fëmijëve dhe të rinjve dhe të rejave nën 16 vjeç/e:

Dalja dhe parti [mbrëmje argëtimi] alkooli, duhani, lëndë narkotike paratë e xhepit dhe buxheti TV dhe kompjuteri

Fëmijët kanë nevojë për kufij. Por fëmijët po ashtu kanë nevojë për hapësirë të lirë. Vetëm kështu ata mund të zhvillohen si personalitete të forta dhe me vetëbesim.

Ky udhëzues duhet t'ju mbështesë në dhënien edhe të kufijve, edhe të hapësirës së lirë për fëmijën tuaj.

Diskutoni me fëmijën tuaj, mësoni që ai të ndiejë dhe të kuptojë që ju nuk shprehni ndalime ose vendosni vija të qarta pa arsye.

Gjithmonë sipas motos së Johan Wolfgang fon Gëte:

**Dy gjëra fëmijët duhet të marrin nga prindërit e tyre:
Rrënjë dhe flatra.**

Amt für öffentliche Sicherheit [Zyra për sigurinë publike],
Jurastrasse 22, 4901 Langenthal
Telefon: 062 / 916 22 89
amt.sicherheit@langenthal.ch
www.langenthal.ch

Dalja

Përpara se të lejoni që fëmija juaj të dalë, mësoni që ai t'ju përgjigjet pyetjeve të mëposhtme dhe bëni marrëveshje:

- *Ku po shkon?*
- *Me kë do të takohesh?*
- *Si do të kthehesh në shtëpi?*
- *Përcaktojeni kohën kur fëmija duhet të jetë në shtëpi.*

Udhëzime për kohët e kthimit (pa dimrin):

Mosha:	7-10 vjeç	Deri në 14 vjeç	Deri në 16 vjeç
Të dielën deri të enjten (gjatë kohës së shkollës)	Ora 18.00	Ora 20.00 deri në orën 21.00	Ora 21.00 deri në orën 22.00
Të premten dhe të shtunën, gjatë pushimeve shkollore	Ora 19.00 deri në orën 20.00	Ora 21.00 deri në orën 22.00	Ora 23.00 deri në orën 24.00

Gjatë dimrit gjithmonë një orë më përpara.

- Merruni vesh për kohë të qarta të kthimit dhe kontrolloni, nëse mbahen këto marrëveshje!
- Interesohuni për rrethin e shokëve të fëmijës suaj. Është e rëndësishme që të dini me kë ka shoqëri.

Nevoja për të fjetur

- Fëmijët deri në moshën 12 vjeç kanë nevojë mesatarisht për 10 orë gjumë.
- Fëmijët që nga moshën 12 vjeç për 8 deri në 10 orë.

Vizita e një mbrëmjeje argëtimi

Përpara se ju i lejoni fëmijës suaj vizitën e një mbrëmjeje argëtimi, feste ose të një rasti tjetër, mësoni që t' u përgjigjet pyetjeve të mëposhtme:

Para aktivitetit:

- *Kush e organizon aktivitetin?*
Emri / adresa / telefoni.
- *Ku ndodhet aktiviteti?*
Adresa / telefoni.
- *Cili person i rritur e mban përgjegjësinë?*
Adresa / telefoni / arritshmëria.

- STOP** Ne këshillojmë që të mos jepet leja për pjesëmarrje, nëse
- këtyre pyetjeve nuk mund t' u përgjigjet qartë
 - aktiviteti bëhet jashtë regjionit
 - aktiviteti bëhet jashtë në natyrë (afër ujërave, në pyll etj.).

Gjatë aktivitetit:

- *Sa kohë do të zgjasë aktiviteti?*
- *Për cilën grupmoshë parashikohet ky aktivitet?*
- *A është prezente mbrojtja e të dëgjuarit dhe a mbahet ajo?*

- STOP** Ne këshillojmë që të mos jepet leja për pjesëmarrje, nëse
- nuk është përcaktuar në mënyrë të detyrueshme se kur fillon dhe mbaron aktiviteti
 - aktiviteti është i orientuar për persona mbi 16 vjeç.

Pas aktivitetit:

- *Si është organizuar kthimi për në shtëpitë?*
(Rruga, transporti, shoqërimi.)
- *Koha e kthimit a është e përcaktuar në mënyrë të detyrueshme?*

- STOP** Ne këshillojmë që të mos jepet leje për pjesëmarrje, nëse
- kthimi për në shtëpi pas rastit nuk është i organizuar
 - nuk mund të përcaktohet koha e kthimit
 - ekziston rreziku që fëmijët ua besojnë veten e tyre drejtuesve të makinave ose motorrave që janë nën ndikimin e alkoolit ose të drogave.

Shpjegojini fëmijës suaj pse është e rëndësishme për ju që duhet t' u përgjigjet këtyre pyetjeve dhe pse duhet të mbahen marrëveshjet.

Organizimi i një mbrëmjeje argëtimi

Mbështeteni fëmijën tuaj nëse ai dëshiron që të organizojë vetë një mbrëmje argëtimi ose një festë!

Ai me këtë tregon vullnet dhe angazhim për të "arritur diçka" dhe të mbajë kështu përgjegjësi.

- Mos lejoni asnjë aktivitet para ditëve të shkollës ose të punës, i cili zgjat më shumë sesa deri në orën 20.00 Vendoseni së bashku me fëmijën tuaj rrethin e të ftuarve.
- Ndihmoni gjatë përpilimit të ftesës me shkrim. Ajo duhet të përmbante të dhënat për vendin e aktivitetit, kohën, kohëzgjatjen, publikun e pikësnyuar dhe numrin e telefonit.
- Mbajeni përgjegjësinë dhe merreni përsipër mbikëqyrjen e nevojshme.
- Ndaloni dhënien e alkoolit, edhe të 'alcopops'.
- Bëheni të qartë se pirja e duhanit dhe lëndë narkotike janë të padëshirueshme.
- Kërkoni nga fëmija juaj që të merret vesh me komshinjtë: muzikë me zë të lartë, të qeshura etj.).
- Mësoni që punimet e rregullimit të organizohet paraprakisht.
- Mos lejoni asnjë mbrëmje argëtimi në shtëpinë tuaj gjatë mungesës suaj.

TV dhe kompjuter

- Prindërit duhet të dinë kur dhe sa kohë fëmija i tyre rri para ekranit dhe cilat janë përmbajtjet që konsumon.
- Ngulni këmbë që të merrni një ide për mënyrën e konsumimit.
- Të mos ketë marrje interneti në dhomat e fëmijëve.
- Në internet nuk duhet të bëhen të njohura të dhëna personale.
- Fotografi duhet të përdoren në internet vetëm rrallë herë.

Koha e përgjithshme e konsumit të TV dhe të kompjuterit për ditë:

6 - 9-vjeç:	1 orë	10 - 13-vjeç:	1,5 orë
14 - 16-vjeç:	2 orë		

- Që nga moshja 14 vjeç: Bëni një marrëveshje me fëmijën tuaj për konsumin maksimal javor. Pjesët e përditshme mund të caktohen pastaj nga fëmija në mënyrë të pavarur dhe mund t' i përshtaten ecurisë së tij të ditës. Kjo e nxit vetpërgjegjësinë si dhe pranueshmërinë në rast të rregullave të dhëna.


Informacione të mëtejshme:

www.elternbildung.ch / www.jugendschutzbern.ch/
<http://schau-hin.info> / www.feelok.ch


Lëndët narkotike

'Alcopops'


'Alcopops', si p.sh. Smirnoff Ice, Bacardi Breezer, janë pije alkoolike, të cilat janë holluar me limonadë ose me lëndë të tjera të ëmbla dhe aromatike. Sasia e alkoolit është midis 5 dhe 6 për qind të vëllimit. Sa për ilustrim: Nëse një vajzë 14-vjeçare me një peshë trupore prej 48 kg ka konsumuar dy 'alcopops' (24 gr alkool), ajo ka një sasi të alkoolit në gjak prej 0,9 për mijë.

 Shitja e 'alcopops' të miturve është e ndaluar.


Vera / birra

 Dhënia dhe shitja e çdolloj pijesh alkoolike të rinjve dhe të rejave nën 16 vjeç/e si dhe nxënësve dhe nxënësve që e vijojnë shkollën e detyrueshme popullore, është e ndaluar.


Pijet alkoolike

 Dhënia dhe shitja e pijeve të distiluara alkoolike (raki, liker etj.) të rinjve dhe të rejave nën 18 vjeç/e është e ndaluar.

Cigaret / prodhimet e duhanit

 Dhënia dhe shitja e duhanit të rinjve dhe të rejave nën 18 vjeç/e është e ndaluar.

Hashashi / lëndët narkotike

 Konsumi i lëndëve narkotike si dhe tregtia me ato janë të ndaluara dhe atëherë të dënueshme. Kush kultivon vetë hashash, mund të dënohet.

- o Kush i jep një të riu nën 18 vjeç pije alkoolike, duhan, lëndë narkotike respektivisht një të riu nën 16 vjeç pije alkoolike, mund të dënohet! (Përfshijmë: persona me të drejtë edukimi.)

Pikat nokaut / Liquid Ecstasy

- o Mos pranoni pije të hapura nga persona të panjohur.
- o Mos i lini pijet e veta pa i mbikëqyrur.
- o Në rast nakatije: Mos ju drejtoni personave të panjohur.

Informacione të mëtejshme:

www.sucht-info.ch / www.contactnetz.ch / www.bag.admin.ch

Paratë e xhepit dhe buxheti

Është e rëndësishme që fëmija juaj mëson si të sillet me para. Jepini fëmijës suaj, sipas mundësive, pas hyrjes në shkollë rregullisht para xhepi.

	Franga për javë
Viti i 1-rë shkollor	Fr. 1.00
Viti i 2-të shkollor	Fr. 2.00
Viti i 3-të shkollor	Fr. 3.00
Viti i 4-të shkollor	Fr. 4.00
	Franga për muaj
Viti i 5-të/6-të shkollor	Fr. 25.00 deri në 30.00
Viti i 7-të/8-të shkollor	Fr. 30.00 deri në 40.00
Viti i 9-të/10-të shkollor	Fr. 40.00 deri në 50.00

Rregullat:

- o Caktoni saktësisht për çfarë mund të përdoren paratë e xhepit.
- o Paguajeni rregullisht dhe pa ua kërkuar.
- o Mos kërkonit llogari për çdo shpenzim.
- o Mos e përdorni si mjet presioni ose edukimi.
- o Mos lani borxhe ose jepni kredi.
- o Nëse fëmija fillon kualifikimin profesional nuk paguhen më paratë e xhepit: Hartoni së bashku një buxhet, ku merren parasysh edhe shpenzimet për nevojat personale si dhe dhënia e shpenzimeve për ushqim.

Informacione të mëtejshme:

www.budgetberatung.ch / <http://www.my-money.ch>/
www.pro-juventute.ch / www.147.ch

Adresa të kontaktit:

- o **Jugendarbeit [Punë me të rinjtë] Oberaargau ToKJO**, Telefon 062 923 43 03 www.tokjo.ch
- o **Jugend-, Eltern- und Suchtberatung des Contact Netz im Oberaargau [Këshillimorja për të rinjtë, prindërit dhe për rastet e narkomanisë e rrjetit 'Contact' në Oberaargau] , JBO në Langenthal**, Telefon 062 922 26 44 www.contactnetz.ch
- o **Kantonale Erziehungsberatung [Këshillimorja kantonale për edukim] Langenthal**, Telefon 062 919 00 50 / www.erz.be.ch
- o **Berner Gesundheit [Shëndetësia e Bernës]**, www.bernergesundheits.ch